

2. Oktober 2023

### Mit „Tut gut!“ gratis und von Fachleuten begleitet seinen persönlichen Lebensstil optimieren

#### LR Schleritzko: Gesünderer Lebensstil durch Bewegungs-, Ernährungs- und Mentaleinheiten

„Tut gut!“ feiert heuer den 30. Geburtstag und im Zuge des Jubiläums begeistert die Gesundheitsvorsorge des Landes mit zahlreichen Gewinnspielen und Aktionen für die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. Eine der wohl wertigsten Aktionen dieses Jubiläumsjahres startet jetzt mit einem großen Gewinnspiel, erklären Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl: „Ab sofort verlost ‚Tut gut!‘ je 30 Gratisplätze für die sonst kostenpflichtigen Lebensstilprogramme ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ für Kinder und Jugendliche bzw. ‚Vorsorge Aktiv‘ für Erwachsene. Bei beiden Programmen wird Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht oder Erwachsenen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in rund zehn Monaten ein gesünderer Lebensstil durch Bewegungs-, Ernährungs- und Mentaleinheiten vermittelt.“

Der reguläre Preis für diese Programme liegt bei EUR 150 Euro („Vorsorge Aktiv Junior“) bzw. 99 Euro („Vorsorge Aktiv“). Im Zuge des Geburtstagsjahres gibt es bis zum Landesfeiertag am 15. November für Bürgerinnen und Bürger, die einen Wohnsitz in Niederösterreich haben und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, die Möglichkeit zur Teilnahme unter [www.noetutgut.at/30](http://www.noetutgut.at/30). Die glücklichen Siegerinnen und Sieger können ihre Gewinne im Jahr 2024 bei bestehenden „Vorsorge Aktiv“- und „Vorsorge Aktiv Junior“-Kursen einlösen.

Jüngste Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigen Dramatisches: Adipositas, auch Fettleibigkeit genannt, rangiert global gesehen und bezogen auf verlorene oder stark eingeschränkte Lebensjahre als Risikofaktor mittlerweile auf Platz fünf. Jeder fünfte in Europa lebende Mensch ist mittlerweile adipös, in Österreich sind es sogar schon über 20 Prozent der Bevölkerung. Bei Kindern und Jugendlichen sind die Daten noch besorgniserregender, denn laut Österreichischer Gesundheitskasse (ÖGK) ist mittlerweile jedes dritte Kind übergewichtig. Die „Tut gut!“-Programmleiterinnen Silvia Posch („Vorsorge Aktiv“) und Sonja Lugbauer („Vorsorge Aktiv Junior“) kennen die wissenschaftlichen Fakten und ergänzen: „Ein Minus von zehn Kilogramm verringert Todesfälle aufgrund von Typ-2-Diabetes um rund 30 Prozent, bei Adipositas sind es sogar 40 Prozent weniger Todesfälle. Diese Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.“

Mit beiden Programmen fällt die Verhaltensänderung nicht nur deutlich leichter, sondern macht sogar Spaß, denn die gebuchten Einheiten finden über einen Zeitraum von rund

## **NK** Presseinformation

zehn Monaten als Gruppenkurs statt. Mit gemeinsamen Bewegungseinheiten, Kochkursen und Entspannungsübungen werden die vorab definierten Ziele einfacher erreicht und das nicht nur alltagstauglich, sondern auch motivierend. Ein professionelles Betreuungsteam aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit begleitet die Teilnehmenden dabei.

Weitere Informationen bei „Tut gut!“ unter 0676/8587034200, Mag. Thomas Klemm, und E-Mail [thomas.klemm@noetutgut.at](mailto:thomas.klemm@noetutgut.at).