

17. Oktober 2022

### **Neue „Tut gut!“-Medikation gegen Bewegungsmangel**

#### **LH Mikl-Leitner/LR Eichtinger: Mit „Aktivität+“ gezielt am eigenen Lebensstil und dem Wohlfühlfaktor arbeiten**

Im Zuge des aktuellen Bewegungsschwerpunkts bietet „Tut gut!“, die Gesundheitsvorsorge des Landes Niederösterreich, ein innovatives Angebot für den Alltag an. In Form einer Medikamentenschachtel enthält „Aktivität+“ insgesamt 41 Karten, die dabei unterstützen, mittels kleinen Aktivitätsportionen Bewegung ins eigene Leben zu bringen. Und das kostenfrei, rezeptfrei und nebenwirkungsfrei – mit Ausnahme eines möglichen Muskelkaters.

„Mehr Bewegung ist neben der mentalen Gesundheit und einer ausgewogenen Ernährung eine der wichtigsten Säulen für einen gesunden Lebensstil“, betonen Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Martin Eichtinger. Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge, ergänzt: „Der sogenannte innere Schweinehund ist oft stärker als die eigenen Vorsätze. Daher braucht es sichtbare Marker für den Alltag, die uns die Bewegungsnotwendigkeit vor Augen führen und schmackhaft machen.“

Die wohldosierten und aktivierenden Karten von „Aktivität+“ sind in mehrere Kategorien unterteilt. Von Basisinformationen und Anregungen für den Alltag über Motivationskarten reicht das Angebot bis hin zu Übungen für den Ausgleich im Büro oder Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining. Die Website unter <http://noetutgut.at/bewegung> ist das wichtigste Schaufenster des aktuellen „Tut gut!“-Schwerpunkts. Dort finden sich auch alle Termine der Webinare und des „Mittwoch.Mittag.Bewegungssnacks“, Video-Inputs von Expertinnen und Experten sowie zahlreiche Broschüren, die kostenfrei zu bestellen oder herunterzuladen sind.

Weitere Informationen: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation, Telefon +43 676 858 70 34200, E-Mail [thomas.klemm@noetutgut.at](mailto:thomas.klemm@noetutgut.at), <http://www.noetutgut.at>, <http://noetutgut.at/bewegung>

## NLK Presseinformation



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichinger und Alexandra Pernsteiner-Kappl („Tut gut!“-Geschäftsführerin) bei der Präsentation des neuen „Tut gut!“-Bewegungsergänzungsmittels „Aktivität+“.

© NLK Pfeiffer