



Gesundheit à la carte

»VORSORGEaktiv«-Programm als Rezept für einen gesunden Lebensstil

Mehr als 50 Prozent der NiederösterreicherInnen ab 15 Jahren sind übergewichtig oder adipös. Dagegen kommen weniger als 50 Prozent bei regelmäßiger Bewegung und Sport ins Schwitzen. Deshalb veranstaltete die Initiative »Tut gut!« gestern einen Abend ganz im Zeichen der Gesundheitsvorsorge. Rund 200 Interessierte und TeilnehmerInnen am »VORSORGEaktiv«-Programm nutzten die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und informierten sich über gesunde Ernährung in einem unterhaltsamen Rahmen.

„Ein ausgewogener Lebensstil ist der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Programm »VORSORGEaktiv« der Initiative »Tut gut!« zeigt den NiederösterreicherInnen wie einfach es oftmals ist, den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verändern. Mehr als 6.000 Personen in über 280 Gemeinden Niederösterreichs haben das Programm bisher erfolgreich absolviert“, so **Karl Bader**, Abgeordneter zum NÖ Landtag.

„»VORSORGEaktiv« auf Rezept wirkt. Damit motivieren wir die NiederösterreicherInnen, den ersten Schritt in ein gesünderes aktiveres Leben zu machen. Mit professioneller Begleitung und Unterstützung gewinnen die TeilnehmerInnen mehr gesunde Lebensjahre und finden Spaß an einer gesunden Lebensweise“, so Mag. **Elfriede Riesinger**, NÖGUS-Geschäftsführerin.

Der Vortrag der prominenten Ernährungsexpertin Mag. **Hanni Rützler** verzichtete auf Verbote und komplizierte Kalorien-Berechnungen. Stattdessen erhielt das Publikum positive Impulse für mehr Geschmack, Vielfalt, Qualität und bewussten Genuss. Im

Gesundheitskabarett vom **Ingo Vogl** wurden Themen wie Angst, Depression und Burnout humorvoll aufgegriffen.

Eckdaten »VORSORGEaktiv«-Programm der Initiative »Tut gut!«

Das Programm »VORSORGEaktiv« richtet sich an alle NiederösterreicherInnen über 18 Jahre, welche bei der Vorsorgeuntersuchung mindestens einen Risikofaktor wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Stress, etc. aufweisen. Der behandelnde Arzt hat die Möglichkeit, den PatientInnen das Programm »VORSORGEaktiv« vorzuschlagen, um die vorliegenden Risikofaktoren langfristig durch eine Lebensstiländerung zu minimieren.

Auf Empfehlung des Arztes werden die TeilnehmerInnen von professionellen Ernährungs- und BewegungsexpertInnen, sowie Gesundheits-PsychologInnen über einen Zeitraum von 6 bis 9 Monaten betreut. Über den gesamten Programmzeitraum absolvieren die teilnehmenden Personen je 24 betreute Einheiten zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit.

Die Teilnahmekosten belaufen sich auf nur 99,- Euro pro TeilnehmerIn für den gesamten Kurs und 100,- Euro Kautions. Die Kautions wird nach 60 % absolvierten Einheiten rückerstattet. TeilnehmerInnen aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« erhalten eine Vergünstigung von 15,- Euro auf den Selbstbehalt.

Weitere Informationen zum Programm »VORSORGEaktiv« finden Sie unter **www.noetutgut.at**

Fotocredit: MS Fototeam

Foto 1: v.l.n.r.: Ernährungsexpertin Mag. Hanni Rützler, LAbg. Bgm. Karl Bader, NÖGUS-Geschäftsführerin Mag. Elfriede Riesinger, Kabarettist Ingo Vogl, Mag. Petra Leitner-Braun, Leiterin Initiative »Tut gut!«

Foto 2: v.l.n.r.: Mag. Petra Leitner-Braun, Leiterin Initiative »Tut gut!«, LAbg. Bgm. Karl Bader, Ernährungsexpertin Mag. Hanni Rützler, NÖGUS-Geschäftsführerin Mag. Elfriede Riesinger, Kabarettist Ingo Vogl