

30. März 2020

Startschuss für „Gesund daheim“ mit der Initiative „Tut gut!“

LR Eichtinger: Vielseitiges Angebot auf Facebook und auf der Website

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Auch in herausfordernden Zeiten bleibt „Tut gut!“ als Ratgeber für Gesundheit ein verlässlicher Partner. „Die Initiative ‚Tut gut!‘ setzt einen digitalen Schwerpunkt zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Wir versorgen die niederösterreichische Bevölkerung ab sofort mit praktischen Tipps und Tricks für das Wohnzimmer. Damit wollen wir helfen, den Alltag zu Hause bestmöglich zu gestalten“, so Landesrat Martin Eichtinger und Alexandra Pernsteiner-Kappl, Leiterin der Initiative „Tut gut!“.

Bewegung, gesundes Essen und mentale Fitness sind auch zu Hause möglich. „Unser Ziel ist es, die Menschen in den eigenen vier Wänden geistig und körperlich fit zu halten“, so Eichtinger. Startschuss für das erste Mitmach-Video auf der Facebook-Seite „gesund.leben.tut.gut“ war am 29. März, online zu finden unter www.facebook.com/gesund.leben.tut.gut

Ebenfalls bereits in Umsetzung ist eine Kurzserie mit Tipps und Tricks zum gesunden Home-Office auf der Facebook-Seite „gesund.leben.tut.gut“. Die Kurzfilmserie unter dem Motto „Gesund Daheim im Eigenheim“ setzt einen Schwerpunkt für die ältere Generation. Auch für Eltern bzw. Kinder wurden zahlreiche Ausmalvorlagen und Spiele digitalisiert und zum Download verfügbar gemacht. „Diese Maßnahme soll die Kinderbeschäftigung erleichtern und gleichzeitig die Eltern entlasten. Vom Kinder-Memory über ein Kinder-Quiz bis hin zu einer Vorlage einer Maske unseres Kindermaskottchens ‚Fito Fit‘“, so Pernsteiner-Kappl.

Auf der Website www.noetutgut.at/infomaterial gibt es zahlreiche gesunde Rezepte zum Download für alle Altersgruppen. Für die „Gesunden Gemeinden“ ist eine finanzielle Unterstützung für Maßnahmen zur Verbreitung von Gesundheitsinformationen geplant. Infomaterial, Tipps und Aktivitäten für die ganze Familie sind bereits jetzt auf der Website verfügbar. Das Material kann ab sofort kostenlos unter www.noetutgut.at/infomaterial heruntergeladen werden.

„Das erklärte Ziel der Initiative ‚Tut gut!‘ ist es, die gesunden Lebensjahre der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher und damit die Lebensqualität der Menschen deutlich zu erhöhen. Das gilt umso mehr für die derzeit schwierige Situation und Lage, in der wir uns befinden. Wir versuchen als Initiative ‚Tut gut!‘ der Bevölkerung mit Rat und Tat beiseite zu stehen und sie dabei bestmöglich zu unterstützen“, so Eichtinger.

NK Presseinformation

Auf dem Facebook-Kanal gibt es seit 25. März zweimal wöchentlich Tipps zum Thema „Gesund im Home-Office“, seit 29. März zweimal wöchentlich Mitmachvideos zum Thema „Gesund Daheim im Eigenheim“ mit Übungen zu Bewegung, Ernährung und Gesundheit sowie ab 30. März einmal in der Woche Tipps zur Kinderbeschäftigung.

Weitere Informationen: Initiative „Tut gut!“, PR und Kommunikation, Stefan Zwinz, MBA, Telefon 0676/85 871-33 032, E-Mail stefan.zwinz@noetutgut.at, www.noetutgut.at.