

## Presseinformation

26. April 2021

### **„Tut gut!“ liefert wirkungsvolles Rezept gegen Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen**

#### **LR Eichinger: Jetzt noch Restplätze für Online-Kurs oder Sommercamp sichern**

Aktuelle Umfrage- und Studienergebnisse zeigen, dass die Corona-Pandemie das ohnehin schon schlechte Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen noch einmal deutlich verschlimmert: 60 Prozent der 10- bis 14-Jährigen bewegen sich weniger. Der Mangel an Bewegung hat aber nicht nur konditionelle und koordinative Folgen. Vor allem bei sport- und bewegungsfernen Familien haben ein Viertel der Kinder zugenommen. Fettleibigkeit, Diabetes und Haltungsschäden sind das Resultat. Dazu kommt, dass etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen häufiger zu Chips, Schokolade und Limonaden greift. COVID-19 führt laut einer Studie der Donau-Universität Krems aber auch zu psychischen Herausforderungen. 56 Prozent der über 14-Jährigen zeigen eine depressive Symptomatik, die Hälfte zeigt Angstsymptome. Schlafstörungen und sogar Selbstmordgedanken sind die Folgen.

Ein maßgeschneidertes Angebot der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge für die beschriebene Generation ist bereits seit mehr als 20 Jahren in Umsetzung und aktueller denn je. „Vorsorge Aktiv Junior“ unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Pandemiebedingt werden die Kurse derzeit in elektronischer Form durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden dennoch sehr engmaschig betreut und müssen ihre Mitarbeit protokollieren und in der Interaktion mit ihrer Gruppe austauschen. Im Mittelpunkt steht kein Kalorienzählen, sondern Spaß. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche aus Niederösterreich im Alter von sechs bis 17 Jahren über eine Dauer von zehn Monaten. Der nächste Online-Kurs startet am 8. Mai.

„Wir wollen mit ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der jungen Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu stärken. Es braucht oft nur einen kleinen Impuls – diesen wollen wir auslösen“, so Landesrat Martin Eichinger. „Mit diesem Lebensstil-Programm kann proaktiv Diabetes, Übergewicht, Haltungsschäden und psychischen Problemen vorgebeugt

## Presseinformation

werden“, meint der Landesrat. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen einen richtigen, nachhaltigen und vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen, die Integration von Bewegung in den Alltag und das Bewusstmachen von mentaler Gesundheit. Voraussetzung für die Teilnahme am Programm ist ein positives Aufnahmegespräch oder die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung sowie eine ärztliche Untersuchung. Das Programm wird von qualifizierten Fachleuten aus den Bereichen Kinder- und Jugendmedizin, Ernährung, Bewegung und Psychologie betreut.

Ergänzend zum regelmäßigen Kursprogramm bietet „Tut gut!“ auch ein zweiwöchiges Sommercamp (18.- 31. Juli 2021 in Obersiebenbrunn bei Gänserndorf) für die „Vorsorge Aktiv Junior“-Zielgruppe unter Einhaltung der geltenden COVID-19-Schutzmaßnahmen an. Details zu Anmeldung, Kosten und Buchung gibt es unter [www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior)

Informationen und Rückfragen unter „Tut gut!“, Mag. Irene Burian, Leiterin des Bereichs Vorsorge bei „Tut gut!“, Telefon 02742 9011-14500, E-Mail [irene.burian@noetutgut.at](mailto:irene.burian@noetutgut.at), bzw. Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation bei „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Telefon +43 2742 9011 – 14200, E-Mail [thomas.klemm@noetutgut.at](mailto:thomas.klemm@noetutgut.at), <http://www.noetutgut.at>, [www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior)