

## Presseinformation

20. September 2021

### **„Tut gut!“ setzt Herbstschwerpunkt auf die mentale Gesundheit**

#### **LH Mikl-Leitner/LR Eichtinger/GF Pernsteiner-Kappl: Mental fit und widerstandsfähig in den Herbst starten**

„Tut gut!“, die Gesundheitsvorsorge-Initiative des Landes Niederösterreich setzt bis Ende des Jahres 2022 drei Kampagnen-Schwerpunkte. Den Anfang macht „mentale Gesundheit“, danach folgen Ernährungs- und Bewegungsoffensiven. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichtinger und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl präsentierten heute bei einer Pressekonferenz im Landhaus die Kampagne „Mental fit und widerstandsfähig in den Herbst starten“.

„Die Gesundheitspolitik ist sehr gefordert, die Gesundheitssysteme stehen seit vielen Monaten auf dem Prüfstand. Diese Gesundheitssysteme können wir nur durch den Impffortschritt entlasten. Wir können aber auch unser Gesundheitssystem schützen, wenn wir den Fokus auf die Vorsorge richten. Mit einem klaren Ziel: Alles zu tun, damit die Menschen gesund alt werden können. Diesem Ziel haben wir uns mit der Initiative ‚Tut gut!‘ verschrieben“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Die Initiative sei laut der Landeshauptfrau auf drei Säulen aufgebaut: „Zum Ersten auf mehr Bewegung, zum Zweiten geht es um gesunde Ernährung und zum Dritten geht es um die mentale Gesundheit. Wir wollen, dass diese drei Gesundheitssäulen noch besser von unseren Landsleuten wahrgenommen werden. Daher wird sich die Initiative ‚Tut gut!‘ in den nächsten eineinhalb Jahren noch stärker diesen Bereichen mit unterschiedlichen Kampagnen widmen.“ Bis Ende dieses Jahres wird alles dem Thema „mentale Gesundheit“ gewidmet. Mikl-Leitner: „Weil das ein Thema ist, dem wir uns aufgrund der Pandemie widmen müssen. Jetzt braucht es Widerstandsfähigkeit, Kraft, Zuversicht und positive Energie. All das ist die Basis für mentale Gesundheit.“

Dazu werde man „zum Ersten“, so die Landeshauptfrau „die mentale Gesundheit beim Gesundheitspersonal stärken, sei es mit Workshops, Coachings, neuen Formaten wie Erzähl-Cafés bis hin zu Vorträgen. Zum Zweiten wollen wir auch die Gemeinden noch stärker in den Fokus rücken. Wir wollen im Speziellen Angebote für Ältere anbieten. Als dritte Maßnahmen ist es unser Anliegen, bei allen

## Presseinformation

Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern das Bewusstsein für mentale Gesundheit weiter zu schärfen.“

Landesrat Martin Eichtinger sagte: „Jeder und jede von uns sind angehalten, einen eigenen Beitrag zu leisten, damit man einen Lebensstil so gestaltet, dass man möglichst viele Risikofaktoren auslöst. Das ist der tägliche Kampf mit dem inneren Schweinehund, der sehr viel Kraft kostet und mühsam ist, der sich aber langfristig bezahlt macht.“ Eine „Tut gut!“-Umfrage habe gezeigt, unterstrich der Landesrat, dass „für 22,3 Prozent der Befragten die Pandemie einen negativen Einfluss auf ihre mentale Gesundheit hat. Auf diesen Umstand wollen wir mit maßgeschneiderten Angeboten antworten.“ Vor allem Einsamkeit sei für ältere Menschen ein Risikofaktor für viele Krankheiten und könne zu einer erhöhten Sterblichkeit führen. „Tut gut!“ habe daher niederösterreichische „Gesunde Gemeinden“ nach Best Practice Beispielen gefragt, die der sozialen Isolation entgegenwirken. „Insgesamt wurden 19 Initiativen eingereicht und diese werden demnächst allen Gemeinden zur Verfügung gestellt“, so der Landesrat weiter.

„Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl sagte: „Auf die mentale Gesundheit wird leider im Alltag entweder vergessen oder sie wird als selbstverständlich hingenommen. Daher nimmt man sich viel zu wenig Zeit, um mental gesund zu sein.“ „Tut gut!“ biete viele Angebote unter anderem die Programme „Vorsorge aktiv“, „Gesunde Schule“ oder die Wander- und Schrittwegewege. Mit dem diesjährigen Schwerpunkt zur mentalen Gesundheit wolle man den Fokus darauflegen. Neben eingehenden Botschaften und einer Kampagne in Hörfunk, Print und sozialen Medien ist die Website [noetutgut.at/mentalfit](http://noetutgut.at/mentalfit) die wichtigste Anlaufstelle für Informationen zum Schwerpunktthema. Zahlreiche Downloadmöglichkeiten für kostenfreie Broschüren, Webinar- und Präsenztermine von Vorträgen mit Mentalbezug und eine Bewegtbildserie mit Kurzvideos von Expertinnen und Experten stehen zur Verfügung. Darüber hinaus werden als passendes Produkt der Kampagne 2.222 „Tut gut!“-Entspannungsmatten im Zeitraum von 20. September bis 15. November verlost.

Weitere Informationen: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, 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>.

## Presseinformation



Stellten die neue Kampagne zur mentalen Gesundheit vor (v. l.): Landesrat Martin Eichtinger, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl.

© NLK Pfeiffer

## Weitere Bilder



Landesrat Martin Eichtinger, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl mit der neuen „Tut gut!“-Entspannungsmatte.

© NLK Pfeiffer



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichtinger und „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl präsentierten die Kampagne „Mental fit und widerstandsfähig in den Herbst starten“.

© NLK Pfeiffer