

26. September 2021

### **LH Mikl-Leitner: „Tut gut!“ ist Servicestelle für alle Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung**

#### **Jetzt im Herbst besonderer Schwerpunkt auf das Thema „Mentale Gesundheit“**

Das Thema Gesundheit steht seit vielen Monaten im Fokus. Wenn man von der Gesundheit spricht, sollte man auch den Aspekt der Vorsorge nicht außer Acht lassen. Das Land Niederösterreich setzt hier schon seit vielen Jahren mit der Initiative „Tut gut!“ ganz besondere Akzente. „Tut gut!“ ist unsere Servicestelle für alle Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung“, betonte dazu Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner am Sonntag im Rahmen der Radiosendung „Niederösterreich im Gespräch“.

Mit dieser Servicestelle könne man den Landsleuten „ein unglaublich vielfältiges Angebot bieten“, zeigte sie sich überzeugt: „Ganz nahe in der Gemeinde, in der Schule oder im Kindergarten, oder auch in den Betrieben“. „Tut gut!“ setze dabei vor allem auf drei Schwerpunkte, informierte die Landeshauptfrau weiters: „Auf mehr Bewegung, auf eine ausgewogene Ernährung, und auf das Thema ‚mentale Gesundheit‘.“

Bis Ende des Jahres 2022 wird „Tut gut!“ drei Kampagnen-Schwerpunkte setzen. Den Anfang macht die „mentale Gesundheit“, danach folgen die Themen Ernährung und Bewegung. Vor kurzem wurde die Kampagne „Mental fit und widerstandsfähig in den Herbst starten“ präsentiert. Gerade jetzt sei es wichtig, „mentale Akzente zu setzen“, betonte dazu die Geschäftsführerin von „Tut gut!“, Alexandra Pernsteiner-Kappl. Dabei gehe es vor allem darum, „die Widerstandsfähigkeit zu stärken und die Batterien aufzuladen“, um dem Alltagsstress entgegen zu wirken. Dazu biete man Webinare und Präsenzangebote, Kurzvideos, eine Bewusstseinskampagne für Print, Hörfunk und Social Media sowie ein Gewinnspiel mit Entspannungsmatten für die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher an. „Alle Infos findet man auf unserer Website [noetutgut.at](http://noetutgut.at)“, so Pernsteiner-Kappl.

Mit der Konzentration auf den Schwerpunkt „Mentale Gesundheit“ ziele man vor allem auf drei Zielgruppen ab, sagte Landeshauptfrau Mikl-Leitner: „Die erste Zielgruppe ist das Gesundheitspersonal. Das Personal in unseren Kliniken und Pflegeheimen hat während der Pandemie Großartiges geleistet, und es braucht auch weiterhin ganz viel Kraft und positive Energie für die weitere Arbeit. Daher wollen wir es auch mit Workshops, Coachings, speziellen Vorträgen und noch vielen weiteren Angeboten unterstützen. Die zweite Zielgruppe sind unsere Gemeinden, die wir noch stärker in den Fokus rücken wollen. Denn sie sind für uns ganz wichtige Partner, auch beim Thema Gesundheitsförderung. Und die dritte Zielgruppe sind alle Niederösterreicherinnen und

## **NLK** Presseinformation

Niederösterreicher. Denn jede und jeder von uns braucht neben dem beruflichen Alltag, der oft stressig ist, auch Entspannungsphasen und einen Ausgleich“.

Ihr Browser unterstützt das Audio Element nicht.

© NLK