

Presseinformation

20. Januar 2022

Gesunder Lebensstil als persönliches Navigationsziel

LR Eichtinger: „Tut gut!“-Gesundheitskompass gibt Orientierung bei Bewegungs-, Ernährungs- und Mentalfragen

Der Kompass enthält in Taschenbuchform auf insgesamt 76 Seiten zahlreiche Empfehlungen und Checks in Sachen mentaler Gesundheit, Bewegung und Ernährung sowie einen Jahresplaner für die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen. Der Inhalt reicht außerdem von Achtsamkeitstipps über Motivationstipps bis hin zur Bewegungspyramide. Der „Tut gut!“-Gesundheitskompass kann – so lange der Vorrat reicht – kostenfrei unter www.noetutgut.at/infomaterial bestellt bzw. heruntergeladen werden.

„Damit kann sich jede Niederösterreicherin und jeder Niederösterreicher schnell und unkompliziert mit den täglichen Gewohnheiten und dem Thema Gesundheit auseinandersetzen“, erklärt Landesrat Martin Eichtinger das maßgeschneiderte Angebot. Neben einem Selbsttest zum Stresslevel sind unter anderem auch ein ärztlicher Jahres-Vorsorgeplaner und Alltagsratschläge darin zu finden. „Angesichts der Tatsache, dass wir alle älter werden, wissen wir auch, dass wir das Alter nur dann gut genießen können, wenn wir früh genug gesundheitlich vorsorgen. Daher ist Vorsorge ein immer wichtiger werdendes Element in allen Bereichen des Lebens geworden“, so Eichtinger.

Neben dem Gesundheitskompass warten auf der Website der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge aber auch zahlreiche weitere Broschüren und Ratgeber für ausgewählte Zielgruppen. Das Kinder-Maskottchen „Fito Fit“ zielt die Infoschiene für die Kleinsten. Es gibt aber auch Wissenswertes für Erwachsene, Senioren und Fachpublikum, wie zum Beispiel für Betriebsgastronomie, Pädagoginnen und Pädagogen oder kommunale Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger.

Weitere Informationen: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation, Telefon +43 2742 9011 – 14200, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at, <http://www.noetutgut.at>, www.noetutgut.at/infomaterial