

3. April 2024

„Tut gut!“ bekämpft jetzt den inneren Schweinehund

LR Schleritzko: Implementierung eines erfolgreichen Mindsets

„Gesundheit war, ist und bleibt ein Schwerpunkt der niederösterreichischen Landespolitik. Die Prävention ist dabei ein zentrales Thema, um die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher möglichst lange gesund zu erhalten und die Kliniken nachhaltig zu entlasten“, sagte Landesrat Ludwig Schleritzko am heutigen Mittwoch im Seestudio in St. Pölten, wo er gemeinsam mit der „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und der „Tut gut!“-Markenbotschafterin Kati Bellowitsch die neue „Tut gut!“-Kampagne zur Bekämpfung des inneren Schweinehundes präsentierte.

„Zwei Drittel der Landsleute kennen ‚Tut gut!‘ mit den qualitativ hochwertigen und zielgruppenspezifischen Angeboten, für die immer neue Schwerpunkte gesetzt werden“, erklärte der Landesrat. Nachdem rund 43 Prozent der im Vorjahr online befragten 1.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher den inneren Schweinehund als größtes Hemmnis für einen gesunden Lebensstil genannt hätten (gefolgt übrigens von der Verlockung von Süßigkeiten und zu viel Gewicht), habe man nun einen neuen Schwerpunkt gegen Inaktivitätsverführungen wie die Couch, die TV-Serien oder das Internet-Surfen kreiert.

„Wir alle tragen den inneren Schweinehund in uns, es ist aber nie zu spät, etwas dagegen zu unternehmen. Wir wollen auf Basis der drei Säulen von mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung und mentaler Gesundheit ein erfolgreiches Mindset implementieren, das die Einstellung ‚Das schaffe ich sowieso nicht‘ in ‚Ich weiß, ich kann es schaffen‘ ändert“, betonte Schleritzko in Bezug auf die Initiative, die eine Print-, Radio- und Online-Kampagne, sogenannte „Schweinehund-Tests“, ein Gewinnspiel, Webinare, Podcasts etc. umfasst.

Alexandra Pernsteiner-Kappl erläuterte den Test: „Die Beantwortung von zwölf niederschweligen und einfachen Fragen ermöglicht zum einen die Teilnahme an einem bis 30. September anberaumten Gewinnspiel und zum anderen durch Teilung des Ergebnisses via Facebook oder Instagram die Animierung anderer“. Zu gewinnen gibt es insgesamt je sechs Bewegungs-, Ernährungs- und Mentalpackages als Hauptpreise sowie eines von 1.111 „Schweinehund-Packages“ als Trostpreis.

Kati Bellowitsch unterschied den inneren Schweinehund in einen Bewegungs-, Ernährungs- und Mental-Schweinehund: „Für das nötige Bewegungspensum muss man sich etwas suchen, was man gerne tut. Ernährung ist der schwierigste Punkt, weil es nicht nur darum geht, was, sondern auch wann, wie und wo man isst. Und wenn Bewegung und

NK Presseinformation

Ernährung passen, ist das auch die beste Voraussetzung für mentale Gesundheit“.

Nähere Informationen bei „Tut gut!“ unter 0676/8587034200, Thomas Klemm, und e-mail thomas.klemm@noetutgut.at bzw. www.noetutgut.at/schweinehund.