

Presseinformation

6. Juni 2024

Tut gut: Niederösterreichweiter Aufruf gestartet - mehr Bewegung im Alltag zur Gesundheitsförderung

LR Schleritzko: „Wir wollen die Menschen in Niederösterreich möglichst lange gesund halten“

Ein inaktiver Lebensstil – oft begleitet durch Übergewicht – ist vielfach der Auslöser für gesundheitliche Einschränkungen. Studien zeigen, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für zahlreiche Erkrankungen reduziert. Bewegung als nahezu nebenwirkungsfreies „Medikament“ anzuwenden, macht daher nicht nur symbolisch, sondern auch wissenschaftlich Sinn. Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet ein breites Spektrum an Lebensstilprogrammen, aber auch ein standardisiertes Lauf-, Walking- oder Geh-Angebot direkt in den Gemeinden.

Landesrat Ludwig Schleritzko dazu: „Wir wollen die Menschen in Niederösterreich möglichst lange gesund halten – mit den insgesamt 232 Routen und einem Streckennetz von über 1.000 Kilometern bietet ‚Tut gut‘ ein wohnortnahes und niederschwelliges Infrastrukturangebot, um auf die notwendigen Schritte im Alltag zu kommen.“

Seit 2011 gibt es die bekannten Schrittwegen von „Tut gut!“ in Niederösterreich. Eine nachhaltige Stärkung des Immunsystems, das naturnahe Tanken von Energie und Frischluft sowie das Aufrechterhalten von Selbständigkeit und Mobilität im Alter sind nur einige der vielen Vorteile. Die empfohlene „Bewegungsdosis“ liegt bei rund 10.000 Schritten täglich. Umgelegt auf die „Tut gut!“-Schrittwegen sind das rund sechs bis sieben Kilometer pro Tag und dafür braucht es Motivation und gute Gründe: „Wohnortnähe, einfache und familienfreundliche Wegstrecken, Naturvielfalt und gute Beschilderung sind die wichtigsten Motive für die Wahl eines Schrittweges“, so „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und „Tut gut!“-Bewegungsexperte Christian Paumann unisono.

Im Zuge einer Befragung von 1.500 Personen in „Gesunden Gemeinden“ wurden die Top 5 im Beliebtheitsranking gewählt. Platz eins geht dabei an Mistelbach vor Lunz am See, Göstling an der Ybbs, Kirchberg an der Pielach und Baden bei Wien. Am liebsten bewegen sich die Niederösterreicherinnen und

Presseinformation

Niederösterreicher im Herbst und Frühling und das bevorzugt mit der Familie oder allein.

Entlang der „Tut gut!“-Schrittewege findet man neben Kinderspielplätzen oftmals auch viele nachhaltige Gesundheitsförderungsprojekte: von Beerenmeilen, Insektenhotels, Barfußparcours, offenen Bücherschränken über Trinkbrunnen und Motorikparks bis hin zu besonders idyllischen Rastplätzen. In vielen Gemeinden wird das Angebot zudem für regelmäßige Walking-Treffs oder Laufrunden genutzt.

Weitere Informationen: noetutgut.at/schrittewege bzw bei „Tut gut!“ unter 0676/8587034200, Mag. Thomas Klemm, und E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at.



„Tut gut!“-Bewegungsexperte Christian Paumann (l.), „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl (Mitte) und Landesrat Ludwig Schleritzko (r.), starteten einen Aufruf zu mehr Alltagsbewegung.

© NLK Pfeiffer