

Presseinformation

6. März 2025

„Tut gut!“-Programm „Vorsorge Aktiv“ feiert 10.000 Teilnehmende

LR Schleritzko: Nachhaltig Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden steigern und den eigenen Alltag aktiver und gesünder gestalten

„Tut gut!“ unterstützt mit dem Programm „Vorsorge Aktiv“ seit nunmehr 17 Jahren Personen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihren Lebensstil nachhaltig gesünder zu gestalten. Denn: mehr als 20 Prozent der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher leiden an erhöhten Cholesterin-, Blutfett- oder Triglycerid-Werten. Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel oder schlechte Ernährungsgewohnheiten zählen zu den verantwortlichen Hauptfaktoren.

Mit Manuela Mitterhofer aus der „Vorsorge Aktiv“-Gruppe St. Pölten konnte nun die bereits zehntausendste Programmteilnehmerin begrüßt werden. Landesrat Ludwig Schleritzko und „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler gratulierten und betonten bei der Übergabe eines Geschenkkorbes die Bedeutung des Angebots: „Bei uns in Niederösterreich gibt es seit langer Zeit ein Mittel zur nachhaltigen Lebensstiländerung und das heißt ‚Vorsorge Aktiv‘. Denn es geht nicht darum, kurzfristig die Waage zu beeindrucken, sondern ein Mehr an Lebensqualität zu erzielen!“

„Ich habe schon lange ein Angebot gesucht, mit dem ich meinen Lebensstil verbessern, meine Motivation steigern sowie meine Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten ändern kann. Bei ‚Vorsorge Aktiv‘ werde ich nicht nur professionell begleitet, sondern kann mich auch in einer Gruppe Gleichgesinnter regelmäßig austauschen“, bringt es die 10.000ste Programmteilnehmerin Manuel Mitterhofer auf den Punkt.

„Vorsorge Aktiv“ ist ein Programm für Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig verändern möchten. Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit - auf. Mit „Vorsorge Aktiv“ fällt die Verhaltensänderung nicht nur deutlich leichter, sondern macht sogar Spaß, denn das Programm findet bis zu neun Monate in einer Gruppe bestehend aus acht bis 15 Personen statt. Mit

Presseinformation

gemeinsamen, wöchentlichen Bewegungseinheiten, Kochkursen und Entspannungsübungen werden die vorab definierten Ziele einfacher erreicht. Pro „Gesundheitssäule“ stehen 24 Stunden für die eigene Gesundheit direkt in oder im Umkreis der Heimatgemeinde zur Verfügung. Die Kosten für die Teilnahme betragen 99 Euro pro Person für die gesamte Kursdauer. Teilnehmenden aus „Gesunden Gemeinden“ wird darüber hinaus eine Ermäßigung von 15 Euro gewährt.

Teilnehmen können alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein oder mehrere Risikofaktoren wie etwa Übergewicht, erhöhter Bauchumfang, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden.

Mehr Infos zum Programm und die nächsten Kursstarts:
www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv



Landesrat Ludwig Schleritzko (l.), „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler (r.) und „Tut gut!“-Programmleiterin Silvia Posch (2.v.r.) gratulieren der 10.000 „Vorsorge Aktiv“-Teilnehmerin Manuela Mitterhofer.

© NLK Filzwieser