

Presseinformation

20. August 2026

Jetzt mit „Tut gut!“ Lebensstil ändern und Lebensqualität steigern

LR Kasser: Noch wenige Plätze für das Programm „Vorsorge Aktiv“ niederösterreichweit verfügbar

23,1 Prozent der Niederösterreicherinnen und 21,5 Prozent der Niederösterreicher leiden an erhöhten Cholesterin-, Blutfett- oder Triglycerid-Werten. Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel oder schlechte Ernährungsgewohnheiten zählen zu den verantwortlichen Hauptfaktoren. Jede Zweite und jeder Dritte ist mittlerweile von Übergewicht betroffen.

„Die ‚Tut gut!‘ Gesundheitsvorsorge unterstützt mit dem Programm ‚Vorsorge Aktiv‘ Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der beste Zeitpunkt für eine Lebensstiländerung ist JETZT“, animiert der politisch für „Tut gut!“ zuständige Landesrat Anton Kasser die Bevölkerung zur Teilnahme.

Bei „Vorsorge Aktiv“ können Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre als Gruppe gemeinsam Bewegungseinheiten, Kochkurse und Angebote zum Stressmanagement absolvieren.

„Ziel ist es, den eigenen Alltag aktiver und gesünder zu gestalten und damit nachhaltig Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein zu steigern“, so „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler.

Niederösterreichweit werden aktuell wieder Kurse und kostenlose Infoabende zum Programm „Vorsorge Aktiv“ in vielen Gemeinden angeboten. Alle Termine online auf www.noetutgut.at/kursstarts

Teilnehmende Personen werden in einer Gruppe bis zu neun Monate von einem professionellen Expertenteam aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit begleitet. Insgesamt 72 Einheiten, also 24 pro Bereich, finden direkt in oder im Umkreis der Heimatgemeinde statt.

Die Teilnahmekosten belaufen sich auf 99 Euro pro Person für die gesamte Kursdauer. Wird der Kurs in einer „Gesunde Gemeinde“ durchgeführt, reduziert sich der Selbstbehalt um 15 Euro.

Teilnehmen können alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18

Presseinformation

Jahre, bei denen ein oder mehrere Risikofaktoren wie etwa Übergewicht, erhöhter Bauchumfang, Bluthochdruck, oder erhöhte Blutzucker- bzw. Blutfettwerte festgestellt wurden.

Mehr Infos zum Programm: www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv

Für weitere Rückfragen: Mag. Thomas Klemm, 0676/8587034200, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at