



## Mit „Tut gut!“ ausgewogen, regional und saisonal essen

LH Mikl-Leitner/LR Eichtinger: „Auf [noetutgut.at/ernaehrung](https://www.noetutgut.at/ernaehrung) informieren und bis Ende März eines von insgesamt 6.666 ‚Tut gut!‘-Ernährungspackages gewinnen.“

Nach einem Mentalschwerpunkt in den vergangenen Monaten setzt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bis Sommer voll und ganz auf das Thema „Ernährung“. Und das kommt nicht von ungefähr. Immerhin sind laut der aktuellen Österreichischen Gesundheitsbefragung insgesamt 38 Prozent der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher übergewichtig, 18,8 Prozent sind mit einem Body-Mass-Index von über 30 sogar adipös, also fettleibig.

„Ein gesunder Lebensstil führt zu mehr Wohlbefinden. Nutzen Sie daher das vielfältige Angebot von ‚Tut gut!‘“, betont **Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner**. **Landesrat Martin Eichtinger** ergänzt: „Ein bewusster Konsum von Lebensmitteln und Getränken beugt auch zahlreichen Krankheiten vor. Programme wie ‚Vitalküche‘, ‚Vorsorge Aktiv‘, ‚Vorsorge Aktiv junior‘ oder unsere ‚H2NOE‘-Wasserschulen unterstützen Sie dabei“.

Die Palette des neuen Ernährungsschwerpunkts reicht von Darmgesundheit und Gewichtsmanagement über Alternativen am Speiseplan und Rezepttipps bis hin zu Empfehlungen für den regionalen und saisonalen Einkauf.





Ganz wichtig: Nicht der erhobene Zeigefinger, sondern eigenverantwortliches Handeln soll zu Verhaltensänderungen im Alltag führen.

### **Gewinnspiel, Kochmagazin, Webinare, Online-Vorträge und mehr**

Das passende Produkt zur Kampagne ist das „Tut gut!“-Ernährungspackage, bestehend aus einem Salatbesteck, Kräutersalz von Kräuterpfarrer Benedikt und den „Tut gut!“-Genussrezepten. Zu gewinnen gibt es den Preis ab sofort bis Ende März insgesamt 6.666 Mal auf der Website [noetutgut.at/ernaehrung](https://www.noetutgut.at/ernaehrung). Dort finden sich auch alle Webinar-Termine, kurze Video-Inputs von Expertinnen und Experten sowie die ersten vier Teile des neuen, digitalen Kochmagazins „Gesund.Gekocht“. Darüber hinaus gibt es für Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher die Möglichkeit, Broschüren oder „Tut gut!“-Infomaterial wie die Ernährungspyramide, den Saisonkalender oder Jausentipps für Kinder kostenfrei zu bestellen oder herunterzuladen.

