

## **PRESSEINFORMATION**

20. Mai 2015

AVOS-Lebensstilgruppen in Anthering und Köstendorf

### **Lebensstilwandel in zwei Flachgauer Gemeinden**

Seit Anfang April sind in den Gemeinden Köstendorf und Anthering insgesamt 25 motivierte GemeindegängerInnen auf den frisch gemähten Wiesen mit Nordic-Walkingstöcken unterwegs. Sie nehmen bei diesem von AVOS organisierten Gesundheitsförderungsprojekt Abschied von ihrem alten Lebensstil, der häufig von erhöhtem Blutdruck, Übergewicht oder zu hohen Cholesterinwerten geprägt war.

Fachlich angeleitet werden die Gruppen von Bewegungsexperten, die mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mithilfe der Lebensstilgruppe sollen die TeilnehmerInnen aber nicht nur Spaß an der Bewegung finden – es findet auch eine Ernährungsumstellung unter fachlicher Anleitung einer Diätologin statt. Mithilfe einer Einkaufsschulung, Theorieabenden und praktischen Kocheinheiten gibt sie wertvolle und leicht umsetzbare Tipps zur gesunden Ernährung. Als dritte Säule können an drei Abenden verschiedene Entspannungsmethoden mit Stressmanagementtechniken kennengelernt und ausprobiert werden, angeleitet von einer Psychologin. Die Lebensstilgruppen finden jeweils im Herbst und im Frühling in Salzburgs Gemeinden statt und dauern jeweils 14 Wochen. Also genug Zeit, um sich mit der regelmäßigen Bewegung anzufreunden und so zu einem neuen Lebensstil zu finden.

#### **Info**

Seit 2011 läuft das Programm unter dem Namen „Lebensstilgruppen in Salzburgs Gemeinden und Stadtteilen“. Die Finanzierung erfolgt über das Land Salzburg Gesundheitsressort, die Salzburger Sozialversicherungsträger, Selbstbehalte der Projektteilnehmenden sowie über finanzielle Unterstützung der Gemeinden. Das Angebot richtet sich an Personen die an einem metabolischem Syndrom erkrankt sind (dazu gehören etwa Übergewicht, ein gestörter Fett- und Cholesterinhaushalt und Bluthochdruck).

*Nähere Informationen zu den Lebensstilgruppen: Simone Sommerauer, MA, AVOS-Gesundheitsreferentin, sommerauer@avos.at, +43/662/887588-0*