

## Daheim wohlauf: Gesunde Tipps für zu Hause mit dem Newsletter der ÖGK.

**Ernährung, Bewegung, mentales Wohlbefinden – Gesundheit besteht aus vielen kleinen Puzzleteilen. Und gerade weil es zurzeit nicht immer leicht ist, diese Teile zusammenzufügen, gibt die Österreichische Gesundheitskasse ab sofort per Newsletter Tipps für eine gesunde Zeit zu Hause.**

Der wöchentliche Newsletter widmet sich Empfehlungen für mehr Wohlbefinden, die schnell und einfach in den eigenen vier Wänden umsetzbar sind, zum Beispiel: Wie lässt sich Struktur in den neuen Alltag bringen? Was gibt es beim Lernen mit den Kindern zu beachten? Und welche Übungen halten den Rücken trotz Home Office gesund?

Zusätzlich wird das digitale Angebot auf der Website der ÖGK laufend ausgebaut. So werden beispielsweise jene Themen, die ursprünglich als Vortragsreihe geplant waren, in Form von Web-Seminaren aufbereitet. Als erste Themen eines solchen „Webinars“ werden die Vorträge „Darm und Psyche“ und „Echt Fett – Öle und andere Fettquellen“ online bereitgestellt. Weitere Informationen dazu in Kürze auf der Website unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben).

Die Anmeldung zum Newsletter ist über [www.gesundheitskasse.at/newsletter-gf-noe](http://www.gesundheitskasse.at/newsletter-gf-noe) oder per E-Mail an [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at) möglich.

### **Rückfragen:**

Gesundheitsförderung und Prävention der Österreichischen Gesundheitskasse in NÖ  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
Tel.: 05 0766-126202, E-Mail: [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)