

Rund eine Million Schritte in die richtige Richtung



Aufwärmen für den ÖDG Nordic City Walk

Credit: fotodienst/Katharina Schiffl
Fotograf: fotodienst/Katharina Schiffl

Utl.: Am 23. September fand der 7. ÖDG Nordic City Walk in der Prater Hauptallee statt=

Wien (OTS) -

~

- Hunderte TeilnehmerInnen walkten gegen Diabetes
- Bewegung kann Diabetes verhindern beziehungsweise verbessern

~

Unter dem Motto "Schritte in die richtige Richtung. Fit gegen Diabetes" fand am 23. September 2012 zum siebenten Mal der bereits traditionelle Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) statt. Dieser Sonntag stand ganz im Zeichen der Bewegung als stärkste Waffe gegen Diabetes. Bewegungsmangel ist einer der grundlegenden Lebensstilfaktoren, welcher die Entstehung und das Fortschreiten eines Typ-2-Diabetes fördert. Regelmäßige Bewegung ist daher die beste Prävention und bei bereits an Diabetes Erkrankten eine zentrale therapeutische Intervention. Wer die ersten Schritte gemeinsam mit anderen macht, überwindet den inneren Schweinehund leichter. Aus diesem Grund organisieren die ExpertInnen der Österreichischen Diabetes Gesellschaft jährlich den Nordic City Walk.

Zwtl.: Bewegung ist wichtig und Nordic Walking ideal

Die Organisatorin des ÖDG Nordic City Walk, Dr. Claudia Francesconi, von der Diabetes- & Stoffwechselambulanz des Gesundheitszentrums Wien Mitte der WGKK, erklärt: "In Zeiten da

Bewegung im Alltag immer mehr abnimmt, ist Sport betreiben bzw. einfach Bewegung machen nicht länger Luxus, sondern Notwendigkeit. Vor allem DiabetikerInnen profitieren von Bewegung als Therapie! Körperliche Fitness erleichtert nicht nur den Alltag, sie verlängert nachweislich das Leben und macht es auch lebenswerter!" Nordic Walking ist eine ideale Sportart, um Übergewicht vorzubeugen und auch für DiabetikerInnen perfekt geeignet, um ihren Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen und gefährliche Folgeerkrankungen zu vermeiden. Diese Sportart ist leicht zu erlernen, nahezu überall ausführbar und hat keine große Einstiegschürde. Die TeilnehmerInnen des Nordic City Walk stellten wieder einmal fest, dass Bewegung in der Gruppe besonders viel Spaß macht.

Zwtl.: Das war der 7. Nordic City Walk

Die Strecke war ideal für AnfängerInnen geeignet. Alle TeilnehmerInnen am Nordic City Walk erhielten zu Beginn eine kurze Einführung ins Nordic Walking. Der Nordic City Walk fand diesmal bei trockenem Wetter statt, aber Nordic Walking ist eine Ganzjahressportart, die bei jedem Wetter ausgeübt werden kann. Wer mochte konnte vor Ort auch eine kostenlose Blutzuckermessung durchführen lassen. Diese wurde am Start, bei einer Zwischenstation und am Ziel angeboten, so konnte jeder selbst sehen, wie Bewegung seinen persönlichen Blutzuckerspiegel sofort und deutlich verbessert. Zitat eines Teilnehmers: "Ich war überrascht, wie schnell sich meine Blutzuckerwerte verbesserten." Als zusätzlicher Anreiz wurden unter allen TeilnehmerInnen drei Wellnesswochenenden für je zwei Personen und die neuen Bewegungsboxen der ÖDG verlost. Den Ehrenschatz für den Nordic City Walk hat die Wiener Vizebürgermeisterin Mag.a Renate Brauner übernommen. Ein besonderer Dank gilt den Sponsoren: Böhringer Ingelheim, Daiichi-Sankyo, Eli Lilly, Novartis und Takeda.

Zwtl.: Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-ExpertInnen. Ihre zentrale Aufgabe ist die Forschung und Förderung des wissenschaftlichen Austausches aller auf dem Gebiet der Diabetologie tätigen ForscherInnen und ÄrztInnen. Die ÖDG engagiert sich für die Sicherstellung einer Betreuung der DiabetikerInnen in Österreich, die den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind ÄrztInnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte AkademikerInnen.

Assoziierte Mitglieder sind DiabetesberaterInnen und DiaetologInnen.
Weitere Informationen zur ÖDG unter www.oedg.at.

Die vollständige Presseinformation finden Sie unter:
<http://www.publichealth.at/p-64146.html>

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service
sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 0699/155 244 31

Mail: michael.leitner@publichealth.at

Web: www.publichealth.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3643/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0102 2012-09-24/11:19

241119 Sep 12

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20120924_OTS0102