

Ausdauersport gegen „Volkskrankheit“ Diabetes

- **3. Nordic City Walk im Vorfeld des Weltdiabetes-Tag am 19. Oktober 2008**
- **Treffpunkt 10.00 Uhr, Pierre de Coubertin Platz (Prater Hauptallee)**

Wien, 25. August 2008 – Diabetes mellitus, im Volksmund auch als „Zuckerkrankheit“ bekannt, ist eine chronische Störung des Stoffwechsels, von der fast 500.000 Österreicher, also etwa 6% der Bevölkerung betroffen sind. Begünstigt wird die Erkrankung durch fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, und Bluthochdruck. Vor allem Übergewicht wird als besonderer Risikofaktor angesehen. „Die Behandlung und Vorbeugung von Diabetes mellitus baut auf drei Säulen auf: Einschränkung der Kalorienzufuhr, Ausdauersport und eine qualitative Änderung der Ernährungsgewohnheiten“, erklärt der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft hat deshalb gemeinsam mit der Nordic Walking Organisation (NWO) vor drei Jahren den Nordic City Walk ins Leben gerufen, um Diabetikern, aber auch den mit der Betreuung dieser Patienten befassten Gesundheitsberufe und der breiten Öffentlichkeit zu zeigen, wie einfach es ist, Ausdauersport zu betreiben und etwas für Wohlbefinden und Gesundheit zu tun. Neben Prof. Ludvik sind Prof. Alexandra Kautzky-Willer und Prof. Martin Clodi Mitveranstalter. Bewegung unterstützt dabei einerseits die Fettreduktion und andererseits die Erhaltung des niedrigeren Gewichts. Personen, die sich mehr als 2,5 Stunden pro Woche bewegen, können ihr Diabetesrisiko um 60 Prozent senken, im Vergleich zu jenen, die körperlich überhaupt nicht aktiv sind. Prinzipiell sollten Kraft und Ausdauer mit gelenkschonenden Sportarten wie z.B. Nordic Walking trainiert werden. „Diese Trendsportart aus Finnland ist ein sanftes Workout, bei dem fast 90% der gesamten Muskulatur eingesetzt wird. Die Bewegung in der freien Natur steigert nicht nur den Kalorienverbrauch, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden“, betont Dr. Gollner von der Nordic Walking Organisation (NWO).

Daher freut sich die ÖDG am **19. Oktober 2008 ab 10 Uhr in der Prater Hauptallee/ Pierre de Coubertin Platz** auf alle Diabetiker und Sportbegeisterte, die Spaß an der Bewegung haben.

Für die aktiven Teilnehmer gibt es eine kurz Einschulung durch Fachpersonal der Nordic Walking Organisation, die gegen Vorlage eines Lichtbildausweises auch Stöcke verleiht. Für passendes Schuhwerk muss jeder Walker selbst sorgen.

Anmeldung und weitere Infos unter www.oedg.org

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-ExpertInnen mit der Aufgabe, die Forschung und den wissenschaftlichen Austausch aller auf dem Gebiet der Diabetologie tätigen ForscherInnen und ÄrztInnen zu fördern. Ein besonderes Anliegen ist es, die Menschen in Österreich objektiv über Diabetes zu informieren und ihnen die Wichtigkeit der Diabetesvorbeugung näher zu bringen.

Rückfragehinweis:

Christina Zwickl

Trimedia Communications Austria

Tel: 01/524 43 00

E-mail: christina.zwickl@trimedia.at