

ÖDG Nordic City Walk im Alten Wiener AKH

Walken Sie gegen Diabetes und für diabetische Kinder!

- **6. Nordic City Walk am 16. Oktober 2011**
- **Nordic Walking zugunsten der ÖDG-Spendenaktion für diabetische Kinder**
- **Walken Sie für Ihre eigene Gesundheit und helfen Sie durch eine kleine Spende Kindern mit Diabetes**
- **Treffpunkt: 10.00 Uhr im Alten Wiener AKH/Hof 2**
- **Nordic Walking Treffs in den Bundesländern siehe www.oedg.org**

Wien, im September 2011 – Nordic Walking fördert das Wohlbefinden und ist ein wunderbarer Ausgleich zum Berufs- und Alltagsstress. Sportliche Betätigung hilft bei der Behandlung und Vorbeugung von Typ 2 Diabetes. So senkt Bewegung den Blutzuckerspiegel und beeinflusst Begleiterkrankungen wie Übergewicht, erhöhten Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte positiv.

Gemeinsam mit der Diabetesinitiative Österreich, einer Plattform von Betroffenen, MedizinerInnen, sowie von VertreterInnen des Gesundheitswesens und der Wirtschaft, lädt die Österreichische Diabetes Gesellschaft daher heuer bereits zum 6. ÖDG Nordic City Walk. Alle DiabetikerInnen, Sportbegeisterte und Interessierte finden sich am **16. Oktober 2011 um 10.00 Uhr im Alten Wiener AKH/Hof 2** ein.

Ein kleiner Beitrag für Kinder mit Diabetes

Für Kinder und Jugendliche gibt es in Österreich mehrere Diabetesschulungscamps, welche ausschließlich durch Selbsthilfegruppen und private Initiativen organisiert werden. Für viele Betroffene sind diese Camps oft die einzige Möglichkeit einer altersgerechten Schulung, welche abseits einer stationären Versorgung stattfindet. Denn Kur- oder Reha-Möglichkeiten existieren in Österreich für Kinder mit Diabetes nicht. Derzeit gibt es für die Camp-Organisatoren und die teilnehmenden Kinder keine oder nur eine sehr geringe finanzielle Unterstützung. Die ÖDG hat daher eine Spendenaktion gestartet, um betroffenen Kindern, deren Eltern sich die Teilnahme nicht leisten könnten, einen Aufenthalt im Schulungscamp

zu ermöglichen. Die TeilnehmerInnen des 6. ÖDG Nordic City Walks werden daher um eine kleine Spende zugunsten der Kindercamp-Aktion gebeten.

Bewegung als unverzichtbarer Bestandteil jeder Diabetestherapie

„Der Nordic City Walk bietet immer wieder eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Bevölkerung auf das Thema `Diabetes` aufmerksam zu machen. Denn es kann jeden von uns treffen: Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für die Entstehung des Typ-2-Diabetes - regelmäßige Bewegung ist die beste Vorbeugung! Bewegung hilft, den erhöhten Blutzucker zu senken und die Folgeerkrankungen von Diabetes zu vermeiden“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik, der gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer und Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi den Nordic City Walk alljährlich organisiert.

Viel Freude an der Bewegung und das nötige Wissen über die Technik des Nordic Walkens vermittelt in diesem Jahr erneut das Fachpersonal der Nordic Walking Organisation (NWO). Ob Anfänger oder Profi, die zertifizierten TrainerInnen stehen mit Rat und Tat zur Seite und haben für jeden den passenden Tipp. „Sport soll Spaß machen, er ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit! Und dafür sorgen wir von der NWO. Denn korrekte Bewegungsabläufe wie beim Nordic Walking steigern nicht nur Herzfrequenz und Stoffwechsel, sondern auch die Freude an der sportlichen Aktivität“, schwärmt Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner von der Nordic Walking Organisation Österreich.

Um also Puls und Atmung in Schwung zu bringen, brauchen alle Beteiligten nur für das passende Outfit mit entsprechendem Schuhwerk und Stöcken zu sorgen. Leihstöcke sind allerdings auch gegen Vorlage eines Lichtbildausweises vor Ort erhältlich, solange der Vorrat reicht.

Weitere Nordic Walking-Gruppen Angebote der Sportunion in den Bundesländern, bei denen DiabetikerInnen gerne willkommen sind, finden Sie unter www.oedg.org.

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:

Juliane Pamme

Grayling Austria GmbH

Tel: 01/524 43 00-12

E-mail: juliane.pamme@grayling.com