

PRESSEINFORMATION

Neue Bewegungsbox bringt Schwung ins Leben und senkt das Diabetesrisiko Österreichische Diabetes Gesellschaft setzt auf Steigerung der körperlichen Aktivität bei Diabetikern und allen die nicht Diabetiker werden wollen

(Wien, 27.06.2012) – Wer unter Diabetes mellitus leidet, sollte sich fit halten. Das ist allgemein bekannt, denn Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel und macht noch dazu Spaß. Auf diese Weise können Diabetiker Medikamente einsparen und Folgeschäden vermeiden oder zumindest hinauszögern. Durch Bewegung können aber auch Gesunde verhindern, dass sie an Diabetes erkranken, oder zumindest den Ausbruch der Krankheit hinauszögern. Aus diesem Grund hat die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) in Kooperation mit der SPORTUNION ein neues Tool entwickelt: die Bewegungsbox. Sie soll Menschen, die bis jetzt wenig oder gar keine Bewegung gemacht haben, dazu motivieren, mehr Bewegung in ihr Leben zu integrieren und sie dabei unterstützen, auch langfristig Spaß daran zu haben. „Ziel der Bewegungsbox ist es in erster Linie Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln und klare Anleitungen weiterzugeben. Denn Bewegung macht nicht nur Spaß, sie bereichert auch das Leben und bringt wesentliche gesundheitliche Vorteile – sowohl für Diabetiker, als auch für alle, die es nicht werden wollen“, sagt Mag. Dr. Christian Lackinger, SPORTUNION.

Bewegung kann Diabetes verhindern beziehungsweise verbessern

Bewegungsmangel ist ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Wohlstandserkrankungen wie Diabetes mellitus. Gerade wer durch Übergewicht, falsche Ernährung oder familiäre Vorbelastung ein besonders hohes Risiko für Diabetes Typ 2 (dem „Altersdiabetes“) trägt, sollte Bewegung und Sport fix in seinen Alltag integrieren. Für Diabetiker ist Bewegung auch ein wichtiger therapeutischer Ansatz. Körperliche Aktivität hilft den Zucker in die Zellen zu bringen – dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Dadurch lässt sich auch die Medikamentendosis reduzieren. Wer Insulin spritzt sollte jedoch aufpassen und unbedingt mit seinem Arzt sprechen, denn bei Überanstrengung ist auch eine Unterzuckerung möglich.

Mit der Bewegungsbox zu einem aktiveren Lebensstil

Die Bewegungsbox ist ein völlig neuartiges Hilfsmittel zur Steigerung der körperlichen Aktivität für Diabetiker und alle, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen. Sie wurde von Ärzten und Sportwissenschaftlern der ÖDG und der SPORTUNION auf Basis neuester Erkenntnisse entwickelt. Sie soll dabei helfen, das optimale Ausmaß an Bewegung zu finden - nicht zu viel und nicht zu wenig, egal ob in der Freizeit, am Arbeitsplatz, alleine oder mit Freunden und Familie. „Bewegung ist einerseits ein elementarer Bestandteil der Diabetes-Prävention, sie ist aber auch für Diabetiker gemeinsam mit einer Ernährungsumstellung die erste und wichtigste Therapie. Der Wunsch, Bewegung zu machen, ist bei vielen Menschen da. Da es aber leider oft an der Umsetzung scheitert, bietet die Bewegungsbox Unterstützung, um mehr Bewegung in den eigenen Alltag zu bringen“, so Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas C. Wascher, Hanuschkrankenhaus, 1. Medizinische Abteilung, Stellvertretender Vorsitzender der ÖDG.

Inhalte der Bewegungsbox

Die Bewegungsbox beinhaltet Musterprogramme (erprobte Bewegungsvorschläge für Anfänger und Fortgeschrittene), ein Handbuch (eine informative Übersicht zum Thema Bewegung und Wohlbefinden), eine Übungskartei (mehr als 100 Übungen auf DVD und als handliche Kartei), ein Theraband (ein elastisches Band, mit dem überall und jederzeit die Muskulatur gekräftigt werden kann) sowie einen elektronischen Schrittzähler, der helfen soll die Schrittzahl im Alltag zu erhöhen. Das Herzstück der Box ist der Bewegungsspass zur Dokumentation der persönlichen Erfolge. „Idealerweise wird das persönliche Bewegungsprogramm regelmäßig mit dem Arzt besprochen. Aber auch Unterstützung von Bewegungsexperten, wie sie in zahlreichen Sportvereinen zu finden sind, lohnt sich“, empfehlen Wascher und Lackinger. Die Bewegungsbox kann zum Preis von 35,- Euro (entspricht den Herstellungskosten) zuzüglich Liefergebühr bestellt werden. Weitere Infos und Bestellmöglichkeit unter www.bewegungsbox.at.

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 DiätologInnen.

Druckfähige Fotos von den Experten und der Bewegungsbox können Sie ab sofort unter folgendem Link downloaden: <http://www.publichealth.at/p-62939.html>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 0699/155 244 31

Mail: michael.leitner@publichealth.at

Web: www.publichealth.at