

PRESSEINFORMATION

„FACE DIABETES“ im Prater!

9. ÖDG Nordic City Walk am Sonntag, den 14. September, in der Prater Hauptallee

- **Bewegung kann die Diabetesentstehung verzögern und den Verlauf positiv beeinflussen**
- **Treffpunkt: 14.9.2014 um 10 Uhr Stadionbadparkplatz**
- **Für AnfängerInnen geeignete flache Walking-Strecke**
- **Gratis Blutzuckermessung (vor, während und nach dem Walk)**
- **Unter allen TeilnehmerInnen werden 1 Wellness-Wochenende, Smoveys und ÖDG-Bewegungsboxen verlost.**
- **Let's walk together – gemeinsam macht Bewegung Spaß!**
- **Alle Infos unter www.oedg.at**

(Wien, Juli 2014) – Am 14. September 2014 findet zum neunten Mal der Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) statt. FACE DIABETES ist das diesjährige Motto des Nordic City Walk. Mit FACE DIABETES soll die Wahrnehmung von Diabetes und seiner Prävention in der Öffentlichkeit geschärft werden. Obwohl sich Typ-2-Diabetes zu einer Volkskrankheit entwickelt, werden das Ausmaß und die Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft nicht entsprechend wahrgenommen. Tatsächlich betrifft Diabetes aber jeden von uns, denn wir alle haben Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte, die an dieser Krankheit leiden. Somit richtet sich der Nordic City Walk nicht nur an DiabetikerInnen, sondern an alle, die mit ihrer Teilnahme die Aufmerksamkeit auf Diabetes lenken wollen. Mit dem diesjährigen Nordic City Walk möchte die ÖDG die Erkrankung sichtbar machen und gleichzeitig auf die große Bedeutung von Bewegung als Präventionsmaßnahme und therapeutische Unterstützung von Diabetes hinweisen. Mit der Veranstaltung soll die Dringlichkeit des Themas für Politik und Gesellschaft betont werden.

Nordic Walking – eine sanfte Bewegungsform

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. Dazu die Organisatorin des ÖDG Nordic City Walk, OÄ. Dr. Claudia Francesconi von der Diabetes- & Stoffwechselambulanz des Gesundheitszentrums Wien Mitte der WGKK: „Nordic Walking ist für DiabetikerInnen perfekt, denn diese Bewegungsform trainiert fast alle Muskelgruppen und ist gut in ihrer Intensität steuerbar. Deshalb ist sie auch für jedes Fitnessniveau geeignet. Außerdem kann jeder sein eigenes Tempo wählen, dadurch haben wir in den letzten Jahren eigentlich keine Unterzuckerungen gemessen, obwohl auch Sulfonylharnstoff und Insulin behandelte PatientInnen teilgenommen haben. Nordic Walking ist außerdem eine praktische Sportart, denn es ist leicht zu erlernen und nahezu überall ausführbar.“

Smoveys – testenswert!

Für alle, die eine Abwechslung zum Nordic Walking kennen lernen möchten, werden beim Nordic City Walk Smoveys vorgestellt. Diese neuartigen Trainingsgeräte aus zwei Plastikringen mit Kugelgewichten, die sich als schwungvolle Alternative zum Nordic Walking anbieten, können ebenfalls unter fachkundiger Anleitung von TrainerInnen bei der Veranstaltung ausprobiert werden!

Fakten zum 9. Nordic City Walk

Treffpunkt ist der Stadionbad-Parkplatz um 10 Uhr am 14. September 2014. Die Strecke ist ideal für AnfängerInnen und führt entlang der Prater Hauptallee. Alle TeilnehmerInnen des Nordic City Walk erhalten zu Beginn eine kurze Einführung ins Nordic Walking und/oder in die Verwendung von Smoveys. Wer selbst keine Stöcke oder Smoveys mitbringen kann, erhält sie vor Ort gegen Vorlage eines Lichtbildausweises. Für passendes Outfit (Sportschuhe, bequeme Kleidung und eventuell Regenschutz) sollte jeder selbst sorgen. Der Nordic City Walk findet auch bei Schlechtwetter statt, denn Nordic Walking ist eine Ganzjahressportart, die bei jedem Wetter ausgeübt werden kann.

Wer möchte, kann vor Ort auch eine kostenlose Blutzuckermessung durchführen lassen. Diese wird am Start, bei einer Zwischenstation und am Ziel angeboten, so kann jede und jeder selbst beobachten, wie Bewegung den persönlichen Blutzuckerspiegel sofort und deutlich verbessert.

Als zusätzlicher Anreiz werden unter allen TeilnehmerInnen ein Wellness-Wochenende, Smoveys und Bewegungsboxen der ÖDG verlost. Für die Teilnahme ist keine Voranmeldung nötig.

Weitere Informationen zum Nordic City Walk unter www.oedg.at.

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Den Presstext und Fotomaterial finden Sie unter <http://www.publichealth.at/p-76929.html>

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Christine Klinger, MAS

Tel.: 01/60 20 530/93

Mail: christine.klinger@publichealth.at

Web: www.publichealth.at