

PRESSEINFORMATION

10. Jahrestag des Nordic City Walks im Wiener Prater!

10. ÖDG Nordic City Walk am Sonntag, den 27. September, in der Prater Hauptallee

- Bewegung kann die Diabetesentstehung verzögern und den Verlauf positiv beeinflussen
- Treffpunkt: 27.9.2015 um 10 Uhr Stadionbadparkplatz
- Für AnfängerInnen geeignete flache Walking-Strecke
- Gratis Blutzuckermessung (vor, während und nach dem Walk)
- Jubiläumsgeschenk: Zur Erinnerung erhalten alle TeilnehmerInnen ein Sport-T-Shirt
- Unter allen TeilnehmerInnen werden 1 Wellness-Wochenende und ÖDG-Bewegungsboxen verlost.
- Let's walk together – gemeinsam macht Bewegung Spaß!
- Alle Infos unter www.oedg.at

(Wien, August 2015) – Am 27. September 2015 findet zum zehnten Mal der Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) statt. Die Organisatorin des ÖDG Nordic City Walk, Prim. Dr. Claudia Francesconi, ärztliche Leiterin der SKA RZ Alland und Sekretär der Österreichischen Diabetes Gesellschaft erklärt: „Ich freue mich sehr, dass wir nun mit dem Nordic City Walk der ÖDG bereits das zehnjährige Jubiläum feiern können. Das bestätigt, dass wir die Wahrnehmung von Diabetes und seiner Prävention in der Öffentlichkeit schärfen konnten. Unser Motto: ‚Diabetes geht uns alle an!‘ zeigt sich auch in den jährlich steigenden TeilnehmerInnenzahlen. Tatsächlich betrifft Diabetes jeden von uns, denn wir alle haben Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte, die an dieser Krankheit leiden. Somit laden wir nicht nur DiabetikerInnen, sondern auch alle, die mit ihrer Teilnahme die Aufmerksamkeit auf Diabetes lenken wollen, ganz herzlich ein.“ Mit dem 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.

Kennen Sie Ihre Werte und Risikofaktoren?

Ein ganz besonderes Anliegen der ÖDG ist es auch, dass DiabetikerInnen ihre gesundheitsbezogenen Werte gut kennen, um selbst aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen zu können. „Wenn es um den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel oder auch das Gewicht und den Bauchumfang geht, können die PatientInnen selbst sehr viel steuern und positiv verändern.“ erläutert Francesconi „Das ist gelebtes Selbstmanagement eines mündigen Patienten. Als Zeichen dafür organisieren wir beim Nordic City Walk jährlich kostenlose Blutzuckermessungen. Diese werden 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.“

Nordic Walking – eine sanfte Bewegungsform

Nordic Walking ist eine ideale Sportart, um Übergewicht vorzubeugen und auch für DiabetikerInnen besonders geeignet, um ihren Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen und gefährliche Folgeerkrankungen zu vermeiden. 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 bestimmen. Nordic Walking ist auch eine praktische Sportart, denn es ist leicht zu erlernen und nahezu überall ausführbar.“

Fakten zum 10. Nordic City Walk

Treffpunkt ist der Stadionbad-Parkplatz um 10 Uhr am 27. September 2015. 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. Wer selbst keine Stöcke 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.

Anlässlich des Jubiläums schenkt die ÖDG allen TeilnehmerInnen ein Sport-T-Shirt (solange der Vorrat reicht). Als zusätzlicher Anreiz werden unter allen TeilnehmerInnen ein Wellness-Wochenende und Bewegungsboxen der ÖDG verlost. Für die Teilnahme ist keine Voranmeldung nötig.

Den Ehrenschatz für den Nordic City Walk 2015 haben der Wiener Bürgermeister Dr. Michael Häupl und die Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales Mag.^a Sonja Wehsely übernommen.

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 www.oedg.at/presse.html

Rückfragehinweis:

Public Health PR

Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91

Mail: michael.leitner@publichealth.at

Web: www.publichealth.at