

Erfolgreicher Kampf gegen Diabetes:

Zahlreiche Teilnehmer beim ersten Nordic City Walk

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft lud am 12. November Diabetiker und Sportbegeisterte ein, beim ersten Nordic City Walk im Zentrum Wiens aktiv etwas zur Prävention von Diabetes bzw. zur Vermeidung von Diabetes-Komplikationen zu unternehmen.

Wien, 12. November 2006 - Nordic Walking ist eine optimale Sportart für Diabetiker und Menschen, die ihr Diabetesrisiko senken wollen. Davon konnten sich vergangenen Sonntag, dem 12. November, hunderte begeisterte Teilnehmer des ersten Nordic City Walk der Österreichischen Diabetes Gesellschaft überzeugen. Die Strecke führte durch die Wiener Innenstadt von der Michaelerkuppel über die Kärntner Straße, den Graben entlang und über den Kohlmarkt zurück zur Michaelerkuppel.

Der Nordic City Walk wurde anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November 2006 ins Leben gerufen. „An diesem Tag werden zum einen die Fortschritte im medizinischen und sozialen Bereich gefeiert und zum anderen soll daran erinnert werden, wie viel noch getan werden muss, um die Situation von Diabetikern weiter zu verbessern“, erklärt Internistin Prim. Univ.-Prof. Dr. Monika Lechleitner, Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.

Sinnvolle Präventionsmaßnahme gegen Diabetes

Den Ehrenschatz für den Nordic City Walk übernahmen Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat und Gesundheitsstadträtin Mag^a. Renate Brauner. Gemeinderätin Marianne Klicka, die in Vertretung von Gesundheitsstadträtin Mag^a. Renate Brauner zum Nordic City Walk gekommen ist, betont: „Diabetes wird nicht ohne Grund von

der WHO als Geißel der Menschheit bezeichnet, umso wichtiger ist es daher, dieser Erkrankung aktiv vorzubeugen. Ich freue mich daher, dass so viele Menschen die Chance ergriffen haben, beim Nordic City Walk aktiv etwas zur Prävention von Diabetes bzw. zur Vermeidung von Spätfolgen zu unternehmen. Das Nordic Walking Event in der Wiener Innenstadt konnte den WienerInnen zeigen, wie einfach es ist, diese Sportart auszuüben. “

Idealer Sport für Diabetiker

Nordic Walking ist wie maßgeschneidert für Diabetiker und für Menschen, die ihr Diabetesrisiko senken möchten. „Regelmäßige Bewegung und körperliches Training wie die Ausdauerbewegung beim Nordic Walking steigern die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen, verbessern die Zuckeraufnahme in die Muskulatur, und senken so den Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte“, so Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Roden von der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. „Nordic Walking ist für Diabetiker besonders geeignet, weil es die Durchblutung steigert und die Insulinsensitivität erhöht“, weiß Mag. Dr. Erwin Gollner von der Nordic Walking Organisation Austria, die sich vor Ort um die Betreuung der Teilnehmer kümmerte.

Jeder kann mitmachen

"Durch den Einsatz der Stöcke wird der gesamte Körper trainiert und die Gelenke werden entlastet, was besonders bei übergewichtigen Menschen von Vorteil ist“, so Univ. Prof. Dr. Bernhard Ludvik von der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. „Nordic Walking ist leicht zu erlernen und für jeden geeignet. Die einzigen Dinge, die Diabetiker beachten müssen, sind die Empfehlungen ihres Arztes und der Blutzuckerwert vor dem Training. Sonst spielt kaum etwas wirklich eine Rolle. Weder die momentane Fitness, noch das Alter. Eigentlich ist es nie zu spät für den ersten Stockeinsatz“, macht Ludvik Mut, mit Nordic Walking zu beginnen.

Wer ist die ÖDG?

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-ExpertInnen, mit den zentralen Aufgaben, die Forschung und den wissenschaftlichen Austausch aller auf dem Gebiet der Diabetologie tätigen ForscherInnen und ÄrztInnen zu fördern und die

Menschen in Österreich objektiv über Diabetes zu informieren und ihnen die Wichtigkeit der Diabetesvorsorge näher zu bringen.

Rückfragehinweis:

Michael Leitner

Trimedia Communications Austria

Tel: 01/524 43 00

Fax: 01/524 43 00/5

E-Mail: michael.leitner@trimedia.at