



Pressemitteilung, 16. Februar 2009

Dem Metabolischen Syndrom entgehen – Gesundwandern.de startet Initiative und bittet um Unterstützung

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland ist übergewichtig – mit zunehmender Tendenz. Zwei Drittel aller Deutschen treiben wenig bis gar keinen Sport. Die Folgen dieser Entwicklung sind dramatisch, aber noch aufzuhalten. Gesundwandern.de möchte Auswege aufzeigen.

Bewegungsmangel in Kombination mit falscher Ernährung führt fast unweigerlich zu Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Blutzucker. Treten diese vier Faktoren gemeinsam auf, sprechen Mediziner von einem Metabolischen Syndrom oder "Tödlichem Quartett".

Nehmen Sie dieses nicht einfach hin! Denn, so besorgniserregend die Entwicklung ist, so einfach ist es, wirkungsvoll etwas dagegen zu tun. Jeder Einzelne kann selbst viel dazu beitragen, dem tödlichen Quartett im wörtlichen Sinn zu entgehen. Der passende Schlüssel dazu liegt in gesunder Ernährung und viel Bewegung in der Natur.

Das ist ebenso leicht gesagt wie getan. Heute ist unstrittig, dass gesundheitsförderliche, sportliche Betätigung nicht erst beim Marathonlauf beginnt – im Gegenteil. Mediziner raten gerade Neueinsteigern vielmehr zu moderatem Ausdauertraining mit viermal wöchentlich 60 Minuten spazieren gehen.

Als ideale Sportart für nahezu jedermann bietet sich hier das Wandern an. Kein Medikament hat so wenig Nebenwirkungen und gleichzeitig so viele positive Effekte auf den Körper wie regelmäßige Bewegung. Genussvolles Wandern in der Natur hilft, die Fitness zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und negativen Stress abzubauen. Darüber hinaus kennt Wandern kein Alter, stellt nur geringe Anforderungen an die Kondition und macht zudem richtig Spaß.

Genau hier setzt Gesundwandern.de an. Die neue Initiative will leicht verständlich über das Metabolische Syndrom informieren und Wege aus dem tödlichen Quartett aufzeigen. Sie möchte zudem den Spaß an Bewegung in der Natur und Freude an Gesundheit (wieder)erwecken.

Der Erfolg hängt dabei wie bei jeder Initiative vom Mitmachen und Weitersagen ab. Förderer, Multiplikatoren und sonstige Unterstützer sind daher ausdrücklich erwünscht. Kontaktdressen sowie weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundwandern.de.

Pressekontakt:

Ralph Kähne

Autor & Journalist

Ulmenstraße 9

16348 Wandlitz

Tel: +49 (0) 33397 – 60519

Fax: +49 (0) 33397 – 60529

www.gesundwandern.de

mail@gesundwandern.de

Ralph Kähne ist Inhaber einer Agentur für Kommunikation und Marketing sowie Buchautor und Journalist. Er hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Wandern veröffentlicht.