

PRESSE-INFORMATION

Mai 2009



Mit Diabetes zum Halbmarathon

Projekt „D-Run“ mit einzigartigen Ergebnissen:

- **Zehn ehemalige Sportmuffel mit Diabetes meisterten ihren ersten Halbmarathon im Rahmen des Novo Nordisk Gutenberg Marathon nach nur 4 Monaten Vorbereitung**
- **Verbesserte Gesundheitswerte bei allen „D-Runnern“**
- **Zwei Teilnehmer mit Typ 2 Diabetes konnten ihre Tabletten bereits absetzen**
- **Doku-Soap macht Mut den Teilnehmern nachzueifern**
- **Internist Dr. Felix Post fordert mehr Sport-Angebote für Menschen mit Diabetes**

Als Peter R., 34 Jahre und von Typ 2 Diabetes betroffen, sich im Dezember letzten Jahres für das Projekt D-Run anmeldete, hatte er sich fest vorgenommen, sein Leben grundlegend zu ändern. Weg vom Übergewicht, hin zu mehr Bewegung und Lebensqualität. Damit wollte er seine Diabetes-Erkrankung besser in den Griff bekommen. Da kam ihm das deutschlandweit einzigartige Projekt D-Run, bei dem sich zehn Menschen mit Diabetes auf den Halbmarathon im Rahmen des Novo Nordisk Gutenberg Marathon am 10. Mai in Mainz vorbereiten sollten, wie gerufen.

Neben ihm nahmen neun weitere Frauen und Männer an diesem Projekt teil, einige übergewichtig, die meisten Sportmuffel - aber alle von Diabetes betroffen. Auch sie wollten mit dem D-Run ihr Leben verbessern und – wenn möglich – auch ihre Erkrankung positiv beeinflussen. Unter dem Motto „Mein Leben. Mein Diabetes. Mein Lauf.“ und begleitet von einem Expertenteam bereiteten sich die Kandidaten vier Monate lang auf eine enorme Herausforderung vor: den ersten Halbmarathon ihres Lebens. Immer mit dabei: ein Kamerateam, das die Höhen und Tiefen der einzelnen Etappen filmte und diese in Form einer Doku-Soap unter www.d-run.de im Internet für alle erlebbar machte.

Mit der ersten Diabetes-Doku-Soap wollten die Macher von wissen-gesundheit.de und die Unterstützer des Projekts vor allem eins erreichen: „Wir wollten beweisen, dass jeder von Diabetes Betroffene, egal ob Typ 1 oder 2, mit regelmäßiger Bewegung seinen Diabetes

besser in den Griff bekommen kann“, erklärt Dr. med. Felix Post, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie an der Universitätsmedizin Mainz, der die Teilnehmer medizinisch betreute. Mit zielgerichtetem Training kämpften die „D-Runner“ gemeinsam für eine neue körperliche Fitness. Ob Aqua-Training, Wald- oder Staffellauf – konsequent trainiert und natürlich motiviert wurden die Teilnehmer von Dr. Harald Schmid, dem ehemaligen Europameister im 400m-Hürdenlauf und Olympiamedaillengewinner. Trotz der fachkundigen Betreuung war es lange zweifelhaft, ob alle Teilnehmer auch wirklich an den Start gehen würden und wie viele von ihnen am Ende die Distanz von 21 km schaffen könnten.

Am Anfang des Projekts ging es vor allem darum, bei den Teilnehmern den Spaß an der Bewegung zu wecken und sie dabei zu unterstützen, den eigenen Körper besser wahrnehmen und einschätzen zu können. „Die meisten Teilnehmer hatten nicht nur mit Übergewicht zu kämpfen. Viele waren auch verunsichert, wie weit sie mit ihrer Diabetes-Erkrankung in Sachen Sport gehen können“, erklärt Dr. Harald Schmid. Daher wurden die „D-Runner“ von Dr. Post regelmäßig untersucht. Für ihn war eine große Wirkung auf die Gesundheit der Teilnehmer zu erwarten: „Die positiven Effekte von Ausdauersport für Menschen mit Diabetes sind nachgewiesen. Regelmäßige Bewegung verringert die Insulinresistenz enorm. Doch leider gibt es immer noch viel zu wenige sportliche Angebote, die auch auf jüngere Erwachsene mit Diabetes zugeschnitten sind“, kritisiert Dr. Post. „Hier muss dringend etwas passieren, denn die Zahl der von Typ 2 Diabetes Betroffenen steigt weiter und gleichzeitig wird die Diagnose in immer früheren Lebensjahren gestellt.“

Die positiven Effekte des regelmäßigen Trainings ließen nicht lange auf sich warten: Bei den Teilnehmern purzelten nicht nur die Pfunde. Mit der gesteigerten körperlichen Fitness stellte sich bei allen das Gefühl ein, leistungsfähiger zu sein und das Leben aktiver genießen zu können. Aber die positiven Wirkungen waren auch medizinisch nachweisbar: Die Stoffwechselwerte der „D-Runner“ verbesserten sich drastisch. Erhöhte Blutzuckerwerte sanken und stabilisierten sich, und auch Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Parameter verbesserten sich schon nach wenigen Wochen. Zwei der Teilnehmer mit Typ 2 Diabetes konnten sogar im Rahmen des Trainings ihre Diabetes-Medikamente komplett absetzen. Der neue Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung ist bei ihnen derzeit genau so wirkungsvoll wie Medikamente.

Am Sonntag, 10. Mai 2009, war es dann so weit: Zur Begeisterung von Betreuern, Angehörigen und einer zunehmenden Fangruppe gingen alle zehn Kandidaten beim Novo Nordisk Gutenberg Marathon an den Start - und meisterten den Halbmarathon dank individueller Zeitpläne, regelmäßiger Blutzuckermessungen und ärztlicher Betreuung mit

Bravour. „Die D-Runner haben bewiesen, dass man mit professioneller Anleitung seine Diabetes-Erkrankung aktiv beherrschen kann. Das sollte ein Ansporn sein, mehr solcher Projekte und Gruppen ins Leben zu rufen“, so Dr. Post.

Auch der Unterstützer des Projekts Novo Nordisk, Weltmarktführer in der Diabetes-Versorgung, zieht ein positives Fazit: „Wir haben das Projekt im Rahmen unseres „changing diabetes“-Konzepts sehr gerne unterstützt. Der D-Run macht Menschen mit Diabetes Mut, ihren bisherigen Lebensstil entscheidend zu verändern – und zeigt zugleich, dass sich Bewegung und eine gesunde Lebensführung sowohl in der Prävention, aber auch in der Behandlung auszahlen“, erklärt Dr. med. Franz Jürgen Schell, Pressesprecher und Manager Public Affairs bei dem dänischen Pharmaunternehmen. „Wir sehen unsere Verantwortung als Diabetesspezialist nicht nur darin, moderne hochwirksame und sichere Medikamente zur Diabetesbehandlung anzubieten, sondern umfassendere Ansätze zur Diabetesbekämpfung aufzuzeigen. Im Namen von Novo Nordisk gratuliere ich allen „D-Runnern“ zu ihrem beeindruckenden Erfolg. Gleichzeitig hoffe ich, dass der D-Run möglichst viele Menschen mit Diabetes anspricht, diesem großartigen Beispiel zu folgen.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.novonordisk.de, www.diabetes.de und www.d-run.de.

Pressekontakt:

Dr. med. Franz Jürgen Schell • Manager Public Affairs
Novo Nordisk Pharma GmbH • Brucknerstraße 1 • 55127 Mainz
Telefon: 0 61 31/903 13 98 • E-Mail: fjs@novonordisk.de

Sonja Both • PR Senior Consultant
BARTENBACH AG • An der Fahrt 8 • 55124 Mainz
Telefon: 0 61 31/910 98 121 • E-Mail: sonja.both@bartenbach.de

Novo Nordisk ist ein international tätiges Pharmaunternehmen mit Hauptsitz in Dänemark und beschäftigt weltweit rund 26.575 Mitarbeiter in 81 Ländern. Allein am deutschen Standort in Mainz sind über 515 Mitarbeiter beschäftigt. Novo Nordisk gilt als Pionier in der Insulinherstellung und ist heute Weltmarktführer in der Diabetesversorgung. Der Diabetesspezialist ist vor allem für sein umfangreiches Produkt-Portfolio an Insulinen und modernsten Insulininjektionssystemen bekannt. Daneben hält Novo Nordisk eine führende Position in den Bereichen Blutgerinnung (Hämostase), Wachstumshormon- und Hormonersatztherapie. Novo Nordisk vertreibt seine pharmazeutischen Produkte und

Dienstleistungen in 179 Ländern mit dem Anspruch größtmöglicher Gesamtverantwortung für Patienten, Ärzte und Gesellschaft. Als Aktiengesellschaft ist Novo Nordisk an den Börsen von Kopenhagen, London und New York (NYSE, Kürzel NVO) gelistet.