

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 17. August 2017

Mit Bewegung Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden Weitere Teilnehmer für die MOVING-Studie gesucht

Gerade in der heißen Jahreszeit fällt es vielen Menschen schwer, sich ausreichend zu bewegen. Hohe Temperaturen und wechselhaftes Wetter wirken sich bei einigen Menschen negativ auf den Kreislauf aus und führen oftmals dazu, dass mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht wird, und das meist im Sitzen. Dabei fördert häufiges Sitzen sowie ein Mangel an körperlicher Aktivität das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung beachtlich.

Die Studie mit dem Namen MOVING an der Universitätsmedizin Greifswald, an der sich bereits 138 Probanden beteiligen, möchte Menschen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren, denn die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Aktivität sind vielfältig: Sport hält jung und macht gute Laune, stärkt Herz und Kreislauf und beugt Diabetes vor. Dabei müssen die Aktivitäten nicht immer anstrengend sein, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Es genügt bereits eine leichte Aktivität wie regelmäßiges Spazieren gehen.

Die Anfang des Jahres gestartete MOVING-Studie wird zusammen mit dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung durchgeführt. Probanden der Studie tragen über einen Zeitraum von sieben Tagen einen sogenannten Aktimeter (Schrittzähler), der die körperliche Aktivität erfasst. Auf dieser Grundlage erhalten Studienteilnehmende eine persönliche Rückmeldung per Brief nach Hause. Neben der eigenen körperlichen Aktivität, wie beispielsweise die Anzahl der Schritte, enthält der Brief allgemeine Empfehlungen zu den Themen Bewegung und Sitzen. Im Rahmen der Studie sind vier Untersuchungstermine innerhalb eines Jahres vorgesehen, die jeweils mit einem 10 Euro Gutschein verbunden sind.

Gesucht werden noch bis Ende des Jahres 2017 Probanden aus Greifswald und Umgebung ab einem Alter von 65 Jahren. Interessierte können sich für weitere Informationen bei Fabian Kleinke vom Institut für Community Medicine unter der Telefonnummer **03834/86 77 85 oder per E-Mail fabian.kleinke@uni-greifswald.de melden.**

Foto UMG: Studienschwester Maja (li.) bei einer Größenmessung mit Probandin Gerlinde Ladwig und Studienmitarbeiter Fabian Kleinke.

Universitätsmedizin Greifswald
Institut für Community Medicine
Abteilung Versorgungsepidemiologie und Community Health
Leitung: Prof. Dr. med. Wolfgang Hoffmann, MPH
Ellernholzstraße 1-2, 17487 Greifswald
T +49 3834 86-77 50
E icm-vc@uni-greifswald.de
www.medizin.uni-greifswald.de
www.facebook.com/UnimedizinGreifswald
Twitter @UMGreifswald