



PRESSEINFORMATION Freiburg Health Race
Freiburg, 20. Juli 2018

„Gesundheit macht Spaß. Mach mit!“

3. Gesundheitstag „Freiburg Health Race“ am 15. September 2018

Freiburg. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre findet am **Samstag, 15. September 2018** von 9 bis 16 Uhr auf dem Gelände des **Diakoniekrankenhauses** der **Gesundheitstag „Freiburg Health Race“** bereits zum dritten Mal statt. **Praxen, Kliniken sowie Unternehmen** aus allen Bereichen der **Gesundheitsversorgung** veranschaulichen, wie **wichtig Sport und Bewegung** nicht nur zur **Prävention** sondern auch für den **Heilungsprozess** sind. Mit dabei sind **Olympiasiegerin Heike Drechsler** und **Nordic-Walking-Pionierin Anke Faller**, die **gemeinsam als Bewegungsexpertinnen** für die richtige **Motivation** sorgen. Die **kostenlose Anmeldung** zum **Gesundheitslauf** unter www.freiburg-health-race.de oder **Telefon (0761) 151864-05** wird aufgrund der **begrenzten Kapazität** nach **Eingangsdatum** berücksichtigt.

Auf zwei Bühnen und an zahlreichen Informationsständen gibt es neben einem umfangreichen Vortragsprogramm und Experteninformationen an **Gesundheitsinseln** Unterhaltung für Jung und Alt; und wer gleich aktiv werden möchte, kann am **Gesundheitslauf** teilnehmen. Dabei geht es nicht um **Bestzeiten**, sondern um das **Mitmachen** und den **gemeinsamen Spaß** an der **Bewegung**. Auch für das **leibliche Wohl** der Besucher und **Kinderbetreuung** ist gesorgt.

„Sport und Bewegung schützen gegen Erkrankungen - beides unterstützt die Heilung und beugt Wiedererkrankungen vor“, erläutert **Professor Dr. Christoph Bielitz**, Ärztlicher Direktor der psychiatrischen Fachklinik **Sigma-Zentrum Bad Säckingen**. Umfangreiche Studien belegen dies sehr **eindrucksvoll** – nicht nur für **Herz- und Gelenkerkrankungen**, sondern auch für **Krebserkrankungen**. Dabei ist den meisten die **Bedeutung** von



körperlicher Bewegung sehr wohl bewusst - nur wird das Verhalten oft nicht geändert. Zu groß sind die inneren Widerstände. Ein Hindernis ist dabei auch, dass die meisten Lauf- und Sportveranstaltungen für Untrainierte, besonders aber für Erkrankte, zu anspruchsvoll sind. Daher entstand bereits im Jahr 2016 die Idee, den Gesundheitstag "Freiburg Health Race" ins Leben zu rufen. Auch in der 3. Auflage des Gesundheitstages sind alle angesprochen, die Spaß an Sport und Bewegung haben - egal ob geübter Jogger, Nordic Walker oder ruhiger Läufer: Die Teilnehmer haben die Wahl ob sie - je nach den persönlichen Fähigkeiten - eine Strecke von 1,5 km, 3,0 km oder 4,5 km laufen oder spazieren möchten. Zum Gesundheitstag »Freiburg Health Race« sind alle, die Spaß an Sport & Bewegung haben, herzlich eingeladen. „Während Sportveranstaltungen für Untrainierte zu anspruchsvoll sind, geht es beim Gesundheitslauf nicht um Bestzeiten, sondern ums Mitmachen und darum gemeinsam Spaß an Bewegung zu haben“, betont Initiator **PD Dr. Christian Weissenberger**, Leiter des Zentrums für Strahlentherapie und ergänzt: „Gesundheit macht Spaß. Mach mit!“

Veranstaltet wird der 3. Freiburg Health Race in Kooperation mit dem ArztForum Freiburg. Das Zentrum für Strahlentherapie ist Initiator des „Freiburg Health Race“ und gehört zusammen mit Praxen aus dem Bereich Onkologie und Orthopädie, Krankenhäuser, anderer Gesundheitseinrichtungen sowie Krankenkassen und Sportvereine zu den Organisatoren. Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Freiburger Verein Jung und Krebs und der Stiftung Sol y Vida zugute, die sich um krebserkrankte Kinder in Ecuador kümmert. Weiterführende Informationen und Impressionen unter www.freiburg-health-race.de