



Die PCOS-Bewusstmach-Tour 2019

Liebe Interessierte und Unterstützer

Vielen Dank für Ihr / Euer Interesse an unserer Tour. Hier kommen die Basisinformationen:

Was passiert ?

Wir radeln zwischen dem 11. und dem 21. Juni in 10 Tagesetappen mit dem Fahrrad von Bregenz nach Wien. Wir starten in Vorarlberg, fahren durch Tirol nach Salzburg und von dort über Oberösterreich und Niederösterreich nach Wien. Wir radeln am Morgen bis zum Nachmittag und machen dann am Etappenziel einen Informationsstand, an dem wir über PCOS informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.

Wer sind „Wir“ ?

Wir sind eine kleine Gruppe von Mitarbeitenden einer Unternehmensberatung – die Tour ist Teil unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Höhepunkt im zehnten Jahr des Bestehens unserer Firma. Unsere Firma unterstützt das AIMED-Institut, eine Forschungseinrichtung mit Spezialisierung im Bereich der Stoffwechselerkrankungen. AIMED arbeitet seit Jahren an Methoden, Betroffenen mit System in ihrer Situation zu helfen und inzwischen gibt es Erfolge, die Mut machen.

Warum mit dem Fahrrad:

Zum einen fahren wir gern Rad, zum anderen sind wir Teil der Aktion „Österreich radelt“, die erstmals in diesem Jahr die Aktivitäten aller Bundesländer in einer Aktion vereint. Wir radeln für Österreich, für Vorarlberg, für Feldkirch, für unsere Firma und für uns. Fahrrad ist gesunde Bewegung und erwiesenermaßen ein wichtiger Teil beim Umgang mit gesundheitlichen Störungen.

Warum Bewußtsein für PCOS ?

PCOS ist eine Erkrankung, die Frauen ab dem Beginn der reproduktiven Phase entwickeln können. Weltweit sind 13% aller Frauen betroffen – darunter sind 100.000 Österreicherinnen. Die metabolische und hormonelle Erkrankung PCOS geht einher mit äußerlichen Veränderungen wie Akne, Körperbehaarung und Haarausfall sowie Übergewicht/Adipositas, Insulinresistenz und Fettstoffwechselstörungen - im weiteren Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und auch Krebs. Unfruchtbarkeit und psychische Probleme stellen eine hohe Belastung für die Betroffenen dar. Die Ursachen für PCOS sind bisher unbekannt und es existieren keine einheitlichen Therapiemöglichkeiten.



Unsere Ziele:

1. Bewusstsein für PCOS schaffen und damit frühzeitige Behandlung ermöglichen
2. Betroffenen helfen, mit ihrer Erkrankung zu leben
3. über die Therapieoption der DEBEC-Methode (Diagnostik, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Coaching) informieren
4. Spenden sammeln, um Unterstützung und Hilfe bei PCOS zu digitalisieren

Finanziert durch Spenden soll eine App mit nützlichem Praxiswissen entwickelt werden. Inhalte u.a.: ein Fragenkatalog zur Selbstevaluation; Fragen für die Ärzte; Entscheidungshilfen zur Arztwahl (Frauen-, Haut-, Kinderarzt oder Endokrinologe); Tipps und Tricks zum Gewichtsmanagement; welche Bewegungsformen bringen welche Vorteile; was, wenn die Psyche leidet; Kinderwunschinfo etc.)

Warum instagram, facebook, Presse, Fernsehen und internet?

Wir sind sicher in der Einstellung: „Wer gesehen werden will, muss auf sich aufmerksam machen.“ Mit unseren Erfahrungen in der Online Performance wollen wir die Ziele der PCOS-Tour bekannt machen.

Wollen Sie dabei sein ? Wollen Sie helfen ?

- Radeln Sie mit - eine Etappe oder zwei - oder eine halbe.
- Seien Sie am Informationsstand, wenn wir bei Ihnen Station machen.
- Überlegen Sie, wen Sie an anderen Zielorten noch informieren können.
- Informieren Sie in Ihrer Firma, Ihrer Organisation und in Ihrem Bekanntenkreis über die Tour, über den Anlass und über das Thema "Gesunde Bewegung".
- Spenden Sie auf das Konto des Vereins, damit die Unterstützung der betroffenen Frauen weiter gehen kann.

Brauchen Sie Informationen?

Bitte sprechen Sie uns per mail an: ak@eckertkrause.com (Arno)

Alle Informationen zur Tour unter <https://www.pcos-tour.at>

Ihre Ansprechpartner/-innen:

- Wissenschaftlicher Hintergrund zu PCOS: AIMED-Institut e.V. (in Gründung) - Ansprechpartnerin: Dr. Marion Eckert-Krause,
- Umsetzung und Organisation: TeamDEBEC der Dr. Eckert-Krause und Partner OG - Arno Krause
- Medienarbeit und Online Performance: Rebekka Wehrer

Wir freuen uns auf Ihre/ Eure Unterstützung und senden herzliche Grüße