

Presseinformation

3. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck rund um den Kiessee im Rahmen von Mission Olympic/Festival des Sports

Schulklassen, Ungeübte und Sportbegeisterte sind dabei: Laufen für einen gesunden Blutdruck rund um den Kiessee, Sonntag, 14. Juni Start: 11.00 h – Anmeldungen bis Sonntag 10.30 Uhr möglich

Göttingen, 08. Juni 2009 – Unter dem Motto: „Laufen für einen gesunden Blutdruck“ findet am Sonntag, 14. Juni 2009 zum dritten Mal der diesjährige „Lauf gegen Bluthochdruck“ statt. Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. hat den Lauf organisiert, Start ist um 11.00 Uhr beim Vereinsheim des GPC (Ende des Parkplatzes am Kiessee). Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) und die Internationale Gesellschaft für Hochdruck (ISH) sowie die Stadt Göttingen haben die Schirmherrschaft übernommen. Unter anderem haben sich schon Schulklassen, von Bluthochdruck Betroffene und viele Sportbegeisterte für den Lauf angemeldet. Der Lauf war bereits 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet worden. 2009 nehmen erstmals auch Bein-Prothesenträger teil. Der Lauf bietet verschiedene Disziplinen: vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen (erstmalig auch für Prothesenträger) bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von ein (= 2,3 km) bis drei Runden um den Kiessee. Eingeladen sind neben Betroffenen und Interessierten auch Kinder und Jugendliche. „Die Zahl der hochdruckerkranken Kinder nimmt in Deutschland massiv zu“, sagt Dr. Martin Hulpke-Wette, Kinderkardiologe und Leiter der Sektion Kinder und Jugendliche des Blutdruckinstituts. Schulklassen und Gruppenanmelder können sich für den Preis für die größte Mannschaft bewerben. Anmeldungen für alle Interessierten unter 0551/50 87 696, e-mail: info@blutdruck-goe.de oder direkt im Internet unter www.blutdruck-goe.de Weitere Höhepunkte während der Veranstaltung sind unter anderem: Belastungstests, Informationen zur Prothetik, Blutdruckmessung an den drei Blutdruck-Mess-Stationen des Rundkurses mit Bewertung sowie Analyse der individuellen Gefäß-Steifigkeit, Verpflegung und musikalische Begleitung .

„Sportliche Betätigung ist auch oder gerade mit allerdings behandeltem Bluthochdruck ein gutes Mittel, um etwas für seine Gesundheit zu tun,“ sagt Dr. Egbert Schulz, Vorstandsvorsitzender des Blutdruckinstitutes Göttingen e.V. Bei den Teilnehmern des Laufes werden regelmäßig, bei Bedarf auch auf der Strecke, Puls und Blutdruck gemessen. Für eine genaue Zeitnahme, Zielfotos und ein

Andenken für jeden Teilnehmer ist gesorgt. Im Start/Zielbereich erwarten die Teilnehmer zudem viel Information über die Erkrankung, Lauf- und Nordic Walking Equipment sowie kostenlose Verpflegung mit Obst und Wasser und Live-Musik der Truxa Swing-Band.

Unter Bluthochdruck leiden rund 18 Millionen Menschen in Deutschland. Er beginnt unbemerkt bei einigen bereits ab dem 30. Lebensjahr oder sogar schon im Kindesalter. Insbesondere Ausdauersport hilft, dem Bluthochdruck vorzubeugen und eine Tablettenbehandlung zu unterstützen. Übergewicht und zu wenig Bewegung sind mitverantwortlich für die steigende Zahl an Bluthochdruck und Diabetes erkrankten Menschen. Die Folgen von Bluthochdruck sind oftmals Herzinfarkt, Gefäßverkalkung (Artherosklerose), Schlaganfall, Durchblutungsstörungen bis hin zur Nierenschädigung mit Dialysenotwendigkeit. Der Tod durch Herz-Kreislaferkrankungen gehört in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen, jedes Jahr versterben ca. 500.000 Menschen an den Folgen von Herz-Kreislaferkrankungen.

Der 3. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck bietet auch völlig Ungeübten die Möglichkeit, unter den wachsamen Augen vieler Helfer des ASC Göttingen und der die Teilnehmer betreuenden Ärzte, sich an sportliche Aktivität heranzutasten. Rund um den Kieselsee sind Blutdruckmess- und Notfall-Stationen aufgebaut.

Um den Bluthochdruck früh und konsequent behandeln zu können, ist es wichtig:

- den Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen.
- das Rauchen aufzugeben.
- sich fettarm und nährstoffreich zu ernähren.
- Ausdauersport zu betreiben.
- das Gewicht zu reduzieren.
- eine angemessene und individuelle Medikamententherapie beginnen, die sich nach der Schwere des Bluthochdrucks, Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Herzschwäche und Verträglichkeit richtet.

Ansprechpartner:
Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Dr. Egbert Schulz
Steffensweg 97, 37120 Bovenden
info@blutdruck-goe.de, Tel.: 0551/508 76 961

Rita Wilp
pr und kommunikation
Friedländer Weg 30, 37085 Göttingen
0551/770 80 61, info@wilp-pr.de