

Wahre Herzenssachen

Lauf gegen Bluthochdruck & PERSONAL SPORTS | Charity

Leben ohne Bewegung ist kein Leben: Unter diesem Motto steht auch 2016 der Göttinger „Lauf gegen Bluthochdruck“. Am 21. Mai werden im Areal um den Kieselsee wieder mehrere hundert Personen aktiv sein – und zwar ganz ihrem eigenen Leistungsstand entsprechend. „Die Distanzen und auch die Belastungsstufen sind frei wählbar: Sie reichen vom Gehen und Walken über das Joggen bis hin zum schnellen Laufen mit offizieller Zeitnahme“, erklärt Dr. Egbert Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen und Mitinitiator der Veranstaltung. Der Name des Sportevents wirft eine Frage auf: Was haben Bluthochdruck und Laufen miteinander zu tun?

Schulz hat die Antwort: „Laufen – und Ausdauersport im Allgemeinen – hat einen blutdrucksenkenden Effekt. Und zwar sowohl kurzfristig, direkt nach der Aktivität, als auch langfristig“, skizziert der 48-Jährige die Bedeutung des Sporttreibens für Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Kurz- und Langfristigkeit spielt auch bei der Wahl des Veranstaltungsortes eine Rolle: „Die naturnahe Bewegung am Kieselsee soll natürlich mit Spaß verbunden sein – und Freude vermitteln, sich anschließend auch selbstständig in der Natur zu bewegen.“

Auf dreifache Weise ist der am Welt-Hypertonietag durchgeführte Lauf ein besonderer: Erstens wegen der Leistungsheterogenität der Teilnehmenden. Zweitens, weil auf der Strecke lückenlose ärztliche Kontrolle gewährleistet wird. Und, schließlich, weil weitere Bewegungsformen ausprobiert werden können: Inline-Hockey, Kanupolo, Rollkunstlauf und Tennis waren in der Vergangenheit dabei. Im Messebereich stehen

„Es guckt Sie niemand schief an, wenn Sie nach 100 Metern gehen müssen. Denn wir wollen gerade auch Menschen motivieren, die im Leben nie an körperliche Aktivität denken würden.“

Dr. Egbert Schulz



zudem die Themen Schuhe, Bekleidung und Ernährung im Fokus. Und natürlich das Hauptanliegen des Laufs: Hypertonie! Ziel der 2006 ins Leben gerufenen Veranstaltung sei es nicht zuletzt, „Menschen, die im Leben nie an körperliche Aktivität denken würden, zu motivieren und ihnen beim ersten Schritt zu helfen“, betont Schulz.

Nahmen 2006 an der Veranstaltung, die in zweijährigem Rhythmus ausgetragen wird, rund 80 Personen teil, so waren es 2014 fast zehnmal so viele. Im Jahr, in dem der Lauf

nicht stattfindet, gibt es jeweils eine andere Aktion: „Mozart gegen Bluthochdruck“ mit klassischer Musik. „Der Fokus liegt hierbei auf seelischer Entspannung“, verweist der Vorsitzende des Blutdruckinstituts auf eine weitere Möglichkeit der Hypertonie-Behandlung.

Was dafür spricht, am 21. Mai ab 11 Uhr ein bis drei Runden um den Kieselsee zurückzulegen? „Keinem Teilnehmer ist jemals etwas passiert“, sagt Schulz. „Und es guckt Sie niemand schief an, wenn Sie nach 100 Metern locker gehen müssen.“ So waren in der Vergangenheit auch adipöse und physisch stark eingeschränkte Personen aktiv.

Das Sportevent richtet sich eben an jedermann – und ist für Mitorganisator Schulz, wie er betont, „definitiv eine Herzenssache. Schließlich werden ganz viele Dinge, die mir im beruflichen Leben als Arzt wie auch im Privaten am Herzen liegen, bei der Veranstaltung umgesetzt.“

