

Zu viel Druck

GT 9.5.14

Lauf gegen Bluthochdruck am Kiessee

Göttingen. „Ungefähr 35 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Bluthochdruck, viele wissen es nicht und erhalten dementsprechend keine adäquate Therapie,“ sagt Dr. Egbert Schulz, Vorstand des Blutdruckinstituts Göttingen. „Wir wollen mit dem Lauf auf die Erkrankung Bluthochdruck und die Gefahren aufmerksam machen“, sowie darauf, wie wichtig Bewegung ist. Bereits zum 6. Mal findet am Sonnabend, 17. Mai, rund um den Göttinger Kiessee der Lauf gegen Bluthochdruck statt, in diesem Jahr erstmalig Teil der Aktion „Deutschland bewegt sich“ der Krankenkasse Barmer GEK. Der diesjährige Welt-Hypertonietag steht unter dem Motto „Know your Blood Pressure“.

Sportbegeisterte, Einsteiger und absolute Anfänger können beim Lauf des Göttinger Blutdruckinstitutes mit dabei sein. Es geht um sicheres und gesundes Bewegen und zwar unter durchgehender ärztlicher Betreuung rund um den Göttinger Kiessee vom Kind bis zum betagten Herzpatienten, so Schulz. Mit dabei sind außerdem verschiedene Laufgruppen und Schulklassen sowie eine Fahrradstaffel um Frieder Ufflaker. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter blutdruck-goe.de/aktionen/deutsche-hochdrucktage.php

Die Teilnehmer können in belastungsgerechten Gruppen starten und aus unterschiedlichen Disziplinen auswählen: Vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von ein (= 2,3 Kilometer) bis vier Runden um den Kiessee. Während der Veranstaltung gibt unter anderem Belastungstests, Informationen zur Prothetik, Blutdruckmessung an den Blutdruck-Mess-Stationen der Laufstrecke. Teilnehmer und Besucher können Sportarten wie Inline-Hockey, Kanupolo oder Tennis ausprobieren.

Unterstützt wird das Blutdruckinstitut bei diesem Lauf

unter anderem vom Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende, dem Herz- und Gefäßzentrum Göttingen und der Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen.

Beim Themenabend „Leben ist Bewegung“ am Dienstag, 13. Mai, um 19 Uhr können sich Interessenten und Lauf-Einsteiger schon einmal Tipps holen. Auch hier ist Bewegung und Bluthochdruck Thema. Der Abend im Rahmen der Initiative „Deutschland bewegt sich“ findet bei der Krankenkasse Barmer GEK, Wiesenstraße 1, statt. Informationen geben Dr. Egbert Schulz, und Frank Neumann, Lauf-Spezialist und Lauftreffleiter. chb



Lauf um den Kiessee: Mobil gegen Bluthochdruck.

Archiv