

Presseinformation und Terminhinweis

4. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck rund um den Kiessee

BG-Basketball-Bundesliga-Team übernimmt 2010 Patenschaft für Blutdruckinstitut und seine Aktionen. Lauf am Sonnabend, 22. Mai 2010 Start: 11.00 h – Kinder-Start ca. 10.30 Uhr - Anmeldungen bis Sonnabend 10.00 Uhr möglich

Göttingen, 10. Mai 2010 – Unter dem Motto des diesjährigen World Hypertension Day (17. Mai): „Gesundes Gewicht – gesunder Blutdruck! Laufen für einen gesunden Blutdruck“ findet am Sonnabend, 22. Mai 2010, zum vierten Mal der „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) und die Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen/Göttingen (KVN) haben die Schirmherrschaft übernommen. Es können Sportbegeisterte, Schulklassen und auch von Bluthochdruck Betroffene sowie absolute Sparteinsteiger für den Lauf angemeldet werden. Mit dabei sind diesmal erneut das Sanitätshaus O.R.T. mit der Bein-Amputierten-Laufgruppe Ampunowa als auch das Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen, das unter anderem über die Studie „Training bei Herzinsuffizienz“ informiert, sowie das Autohaus Peter mit einer PKW-Ausstellung. Der ASC präsentiert sein Gesundheitszentrum sowie zwei namhafte Vertreter des Boxsports, die diesen konditionell anspruchsvollen Sport präsentieren werden. Anmeldungen für alle Interessierten unter 0551/50 87 696, e-mail: info@blutdruck-goe.de oder direkt im Internet unter www.blutdruck-goe.de

Mit ein wenig Termin-Glück (in Abhängigkeit des Spielplans und Saisonverlaufs) haben die Teilnehmer die Gelegenheit, die Basketball-Eurochallenge-Stars der BG Göttingen in einer Autogrammstunde hautnah zu erleben. Das BG-Basketball-Bundesliga-Team hat seit diesem Jahr die Patenschaft für das Blutdruckinstitut und seine Aktionen übernommen. „Idole zum Anfassen helfen Kindern, sich schon früh für Sport jeder Art motivieren und begeistern zu lassen. Damit ist der Grundstein für ein späteres gesünderes Leben gelegt. Sport kann zudem durch seelische Höhen und Tiefen helfen,“ sagt Dr. Egbert Schulz, 1. Vorsitzender Blutdruckinstitut Göttingen und Präventionsbeauftragter der KVN Göttingen. „Unsere Spieler sind sich Ihrer Verantwortung als Vorbilder insbesondere für die Jugend in der Region bewusst und haben diese Aufgabe spontan

und gerne übernommen,“ so Dr. Marc-Eric Bode aus dem Business-Club des BG-Basketballbundesliga-Teams, Göttinger Urologe und Mitglied des Blutdruckinstituts, der den Kontakt hergestellt hat.

Der Lauf war bereits 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet worden und bietet verschiedene Disziplinen: vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von ein (= 2,3 km) bis drei Runden um den Kiessee unter der engmaschigen Kontrolle durch ehrenamtliche Ärzte der Region . Eingeladen sind neben Betroffenen und Interessierten auch Kinder und Jugendliche. „Sportliche Betätigung ist auch oder gerade mit behandeltem Bluthochdruck ein gutes Mittel, um etwas für seine Gesundheit zu tun,“ sagt Dr. Egbert Schulz. Schulklassen und Gruppenanmelder können sich für den Preis für die größte Mannschaft bewerben, attraktive Preise erwarten die Teilnehmer zudem in einer Tombola. 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, Blut-Gerinnungstestung, Verpflegung und musikalische Begleitung.

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 4. 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 Kiessee 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