

Presseinformation

Welthypertonietag 17. Mai 2008 – 2. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

Motto: „Messen Sie Ihren Blutdruck – zu Hause!“ Lauf rund um den Kieselsee Start: 10.30 h Göttingen, 05. Mai 2008 – Unter dem Motto: „Messen Sie Ihren Blutdruck – zu Hause!“ findet am Sonnabend, 17. Mai 2008, der diesjährige Welthypertonietag statt. Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. organisiert an diesem Tag den „2. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck“. Start um 10.30 Uhr rund um den Göttinger Kieselsee. Das alle zwei Jahre stattfindende Event wurde von der Deutschen Hochdruckliga (DHL) mit dem 1. Preis für Sport und nicht-medikamentöse Therapie ausgezeichnet. Der Lauf bietet verschiedene Disziplinen: vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen (längste Strecke 12,5 Kilometer). Eingeladen sind neben Betroffenen und Interessierten auch Kinder und Jugendliche, denn die Zahl der hochdruckerkranken Kinder nimmt in Deutschland massiv zu. 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

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der DHL und der Internationalen Gesellschaft für Hypertonie (ISH). „Um zu wissen, dass man hohen Blutdruck hat, muss man ihn messen,“ sagt Dr. Egbert Schulz, Vorstandsvorsitzender des Blutdruckinstitutes Göttingen e.V. Das sei mit modernen Geräten inklusive automatischer Übermittlung an den Arzt sehr gut auch zu Hause möglich. Denn dort sind die Werte wesentlich aussagekräftiger als beim Besuch der Arztpraxis. In einer Tombola werden nach dem Lauf deshalb auch modernste Blutdruckmessgeräte und Pulsmesser verlost. Ebenso wird bei zehn Teilnehmern während des Laufens der Puls gemessen und mit Telemetrie auf eine Leinwand im Start-/Zielbereich (Verlängerung Parkplatz Restaurant Seezauber) übertragen. Für eine genaue Zeitnahme, Zielfotos und ein Andenken für jeden Teilnehmer ist gesorgt. Im Start/Zielbereich erwarten die Teilnehmer zudem viel Information sowie kostenlose Verpflegung mit Obst und Wasser und Live-Musik der Truxa Swing-Band. Nach der körperlichen Aktivität können die Teilnehmer sich in einer speziellen Entspannungszone auf dem Gelände der GOESF direkt am Ufer des Kieselsees bei beruhigenden Klängen regenerieren.

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 Ausdauer-

sport 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-Kreislaufkrankungen gehört in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen, jedes Jahr versterben ca. 400.000 Menschen an den Folgen von Herz-Kreislaufkrankungen.

Der 2. 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 Notfallstationen aufgebaut. „Der Leistungsgedanke sollte für die teilnehmenden Patienten an diesem Tag keine Rolle spielen,“ sagt Dr. Egbert Schulz. Er möchte zusammen mit vielen Kooperationspartnern, die das Projekt erst ermöglicht haben, die gesamte Bevölkerung für das Thema Bluthochdruck sensibilisieren.

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
Elbinger Str. 24, 37083 Göttingen
0551/770 80 61
info@wilp-pr.de