

## Lauf gegen Bluthochdruck

05.05.2014 17:07



Der 6. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck ist 2014 erstmalig Teil der Aktion „Deutschland bewegt sich“ der Krankenkasse BARMER GEK. Er findet am Samstag, 17. Mai 2014, rund um den Göttinger Kieselsee statt. Unter dem Motto des diesjährigen World Hypertension Day (17. Mai): „Know your Blood Pressure“ ruft die World Hypertension League (WHL) genau wie die Deutsche Hochdruckliga (Motto: „Bluthochdruck erkennen und behandeln“) dazu auf, über die Erkrankung Bluthochdruck aufzuklären. „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 e. V. „Wir wollen mit dem Lauf auf die Erkrankung Bluthochdruck und die Gefahren aufmerksam machen.“ Viele unterschiedliche Sportbegeisterte und Einsteiger werden beim Lauf des Göttinger Blutdruckinstitutes e.V. mit dabei sein. Es geht um sicheres und gesundes Bewegen und zwar unter durchgehender ärztlicher Betreuung rund um den Göttinger Kieselsee vom Kind bis zum betagten Herzpatienten. Mit dabei sind außerdem verschiedene Laufgruppen und Schulklassen sowie eine Fahrradstaffel um Frieder Ufflaker. Anmeldungen sind ab sofort möglich [hier](#) möglich.

Der Lauf wurde 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet. 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 km) bis vier Runden um den Kieselsee. Weitere Höhepunkte während der Veranstaltung sind 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.

Auch in diesem Jahr wird das Blutdruckinstitut Göttingen e. V. in seinem Vorhaben, für das Thema Bluthochdruck zu sensibilisieren, von zahlreichen Partnern unterstützt. Mit von der Partie sind der 1. Rolkunstlauf-Club Göttingen e.V., die BARMER GEK, die Dunlop Tennis Base SC Weende, das Evangelische Krankenhaus Göttingen-Weende, Frank-Neumanns Lauflinie, der Göttinger Paddler-Club e.V., die Göttinger Müsli Company, das Herz- & Gefäßzentrum Göttingen, die Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen (KVN), die Mobile Bohne, das Nephrologische Zentrum Göttingen GbR, das personal sports Charity-Team, der SCW Göttingen e.V., der TUSPO Göttingen - Black Lions jrs. und das Vital Spa des Freizeit In.

Die World Hypertension League (WHL) hat sich mit dem Welt Hypertonie Tag zum Ziel gesetzt, durch Vorträge und Aktionen auf die Erkrankung Bluthochdruck und seine Gefahren aufmerksam zu machen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Erste Anzeichen für eine Hypertonie können Allgemeinbeschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen oder -stolpern, Kurzatmigkeit bei Belastung, Nervosität oder Schlafstörungen sein. Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung beugen hier vor. Präventiv sollte jeder ab Mitte Dreißig in regelmäßigen Abständen seinen Blutdruck überprüfen und im Blick behalten. Dies gilt vor allem für Menschen mit familiärer Vorbelastung, bei denen dies bereits im Kindesalter erfolgen sollte.

Foto: BIG

[Zurück](#)

© PAIRAN + KREIDE MEDIEN 2014 | [Impressum](#)