

„Hochdruck Programm Deutschland“

Die Ersten laufen schon

Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Freude an Bewegung – all dies soll das von der Deutschen Hochdruckliga DHL® und dem Blutdruckinstitut Göttingen e. V. (BIG) gemeinsam entwickelte „Hochdruckprogramm Deutschland“ fördern. Göttingen ist hierfür bundesweit Pilotstandort. Zur Auftaktveranstaltung im Evangelischen Krankenhaus-Weende fanden sich am Mittwoch, dem 16. September, viele Interessierte ein, um nähere Informationen zum Hochdruckprogramm der DHL zu erhalten.

Kern des Projekts sind die vier Säulen „Training“, „Schulung & Information“, „wissenschaftliche Begleitung“ und „Öffentlichkeitsarbeit“. „Ziel ist es, Menschen mit Bluthochdruck und Menschen mit Prähypertonie nachhaltig für sportliche Aktivität zu begeistern und sie im Rahmen dieses Projekts bestmöglich darauf vorzubereiten“, erklärte Tino Römer, Geschäftsführer des BIG.

Training mit Übungsleitern

Dr. Egbert Schulz vom BIG und der Geschäftsführer der DHL, Mark Grabfelder, gaben erste Einblicke in das Projekt. Geplant ist über sechs Monate ein ein- bis zweimal wöchentlich stattfindendes Lauftraining in Kleingruppen, mit individueller Betreuung von geschulten Übungsleitern. Je nach Leistungsstand werden die Teilnehmer zusätzlich von Ärzten des Nephrologischen Zentrums Göttingen GbR (NZG) begleitet. Sie bieten Patientenschulungen zur Therapieanpassung und zum Umgang mit der Krankheit an und sind Ansprechpartner für alle Fragen.

Ein besonderes Highlight ist der „7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck“, der am 21. Mai 2016 den krönenden Abschluss des Programms bildet und an dem jeder gerne teilnehmen kann.

Jeder kann teilnehmen

Und für wen ist das Lauftraining geeignet? Ganz einfach: Im Grunde für jeden! Und es kann jeder, der Hochdruck hat oder gefährdet ist, in das Lauftraining bis zum März 2016 einsteigen. Nordic Walking ist ebenfalls möglich.

„Das Programm steigert langfristig die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sowie die Freude an der Bewegung“, unterstreicht Schulz die positiven Effekte. Die Laufgruppen werden etwa durch Sportvereine organisiert und sind gleichzeitig eine Plattform zum Austausch mit Gleichgesinnten und



© Blutdruckinstitut Göttingen

zur Wahrnehmung eines wissenschaftlich fundierten Angebots. Es gibt zudem aktuelle Informationen zum Thema Sport und Bluthochdruck.

Um den Gästen einen ersten Einblick zu geben, stellten sich an dem Abend die zahlreichen Kooperationspartner vor (siehe Kasten). Zu den Partnern gehört auch die Firma LaufLine aus Göttingen. Die geschulten Mitarbeiter absolvierten mit den Gästen und Akteuren eine erste Bewegungseinheit im Garten des Weender Krankenhauses. Zum Dank für ihr Engagement erhielten alle Teilnehmer ein kleines Müsli-Paket und einen Gutschein für eine kostenfreie Lauf-Analyse bei LaufLine. Rita Wilp

Wichtige Daten im Überblick

- + Betreutes Lauf- und Walkingtraining.
- + Keine Vorerfahrung und sportliche Grundlagen erforderlich.
- + Sportwissenschaftliche und fachärztliche Begleitung.
- + Regelmäßige Schulungen und Informationsveranstaltungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Laufstil & Laufausrüstung, Bluthochdruck, Medikation.
- + Monatliche Kursgebühr: 29,00 EUR (Erstattung kann bei der Krankenkasse beantragt werden).

Die Kooperationspartner in Göttingen sind:

ASC Göttingen von 1846 e.V., Göttinger Rehazentrum
Rainer Junge GmbH, Promotio GmbH,
SCW Göttingen von 1913 e.V., TWG von 1861 e.V.

Das Laufprogramm der Deutschen Hochdruckliga startet bald auch in anderen Städten. Informieren Sie sich unter www.hochdruckliga.de/aktiv.html.

