



Handeln gegen Bluthochdruck: Anlässlich der Auftaktveranstaltung machen am Programm Interessierte erste Laufübungen im Patientengarten des Evangelischen Krankenhauses Weende. FOTO: HARTWIG

Angepasster Lebensstil

Mehrmonatiges **Bluthochdruck-Projekt** hat die Volkskrankheit im Visier

Göttingen. Sitzende Tätigkeiten, steigende berufliche Belastungen, ungünstige Ernährung und manchmal auch eine genetische Komponente sind Auslöser für die Volkskrankheit Bluthochdruck. Eine Gegenmaßnahme ist das mehrmonatige Projekt „Hochdruck Programm Deutschland“.

Dieses strukturierte Bewegungsprogramm ist für Menschen mit Bluthochdruck bestimmt, die etwas für ihre Ge-

sundheit tun wollen. Umgesetzt wird es vom Blutdruckinstitut Göttingen sowie dem Nephrologischen Zentrum Göttingen.

Idee und Ziel des Hochdruck-Programms ist es, unter Bluthochdruck oder Prähypertonie leidende Menschen in Bewegung zu setzen. Die oft schlechten Gesundheitswerte können so verbessert werden, erläuterte Dr. Egbert Schulz vom Göttinger Nephrologischen Zentrum. Folgen dieses „heimlichen Killers“ seien Schlaganfall, Herz-

infarkt oder auch Arteriosklerose, hervorgerufen über eine übermäßige Belastung des Gefäßsystems.

Das Projekt, mit dem die Initiatoren dem Bluthochdruck begegnen wollen, besteht aus drei Komponenten. Ein dreimonatiges Training, sportwissenschaftlich begleitet von Ärzten sowie Übungsleitern teilnehmender Reha-Zentren und Sportvereine, Schulung sowie Information sollen die Grundlage bilden für das weitere Sporteln, das

nach dem Projekt nicht beendet sein soll. Jeder Einzelne könne mit nachfolgendem Training und angepasstem Lebensstil das Bluthochdruckrisiko senken, so Schulz. Das Projekt endet mit dem Lauf um den Kiesesee am 21. Mai kommenden Jahres. mah

» Weitere Informationen zur Teilnahme sind beim Blutdruckinstitut Göttingen unter der Rufnummer 0551 / 309853-25 sowie auf www.blutdruck-goe.de erhältlich.

BKK24 Länger besser leben.



KERLGESUND

„LÄNGER BESSER LEBEN“-ERLEBNISTAG AM 10. OKTOBER

Kerlgesund ist nur für Jungs:

Sie wollen sich mehr bewegen, suchen aber noch „Ihre“ Sportart? Beim Erlebnistag können Sie sich beim Aqua-Cycling und Power-Court auspowern, Bogenschießen, Golf, Speed-Badminton und Tabata erleben, sowie das „Deutsche Sportabzeichen“ absolvieren. Samstag, 10. Oktober, ab 10 Uhr im ZFG (Zentrum für Freizeit- und Gesundheitsport) / Wurzelbruchweg 5.

Gemeinsamer Abschluss beim Grillen am Abend.

Infos und Anmeldung unter Telefon 0551-81810
Teilnahmegebühr 10,00 Euro | Imbiss & Getränke inklusive

www.LBL-Stadt.de/kerlgesund

Obst und Gemüse konservieren

Göttingen. Der Bund für Umwelt- und Naturschutz bietet am 3. Oktober einen Workshop zum Haltbarmachen von Obst und Gemü-

se an. Es geht um Einkochen und Konservierungspraxis.

» Info: jsanfeliusa@gmail.com

Für Druckfehler keine Haftung.
KW 40. Gültig am 02.10.2015

Große Regionalmesse!

Am Freitag, 02.10.2015 von 9 bis 16 Uhr
in Ihrem REWE Markt Riethmüller,
Reinhäuser Landstr. 177 in 5545 Göttingen.

Es warten viele tolle Aktionen auf Sie:

- diverse Verkostungen und Sonderverkäufe vom Kartoffelhof Freckmann, Einbecker Senfmühle, Gemüsebau Manegold, Apfelhof Bausch, Streuobstwiese Göttingen, Öl-Mühle Reiffenhausen, Fleischerei Grischke, Fleischerei Weber, Fleisch- und Wurstwaren Wulf und Bäckerei Herrmann.

Kartoffelhof Freckmann
Die Kartoffel mit Geschmack!

Einbecker Senfmühle
Geschmackvoll

Gemüsebau Manegold
Produktion aus Tübingen

Grischke
meisterlich gut

HIER BACKT HERMANN
BÄCKEREI · KONDITOREI · CAFÉ

Fleischerei Weber
Original Eichfelder Wurstspezialitäten

Obsthof Bausch
Mit Stand an jeder Obstwelt

Wulf
Mit Stand an jeder Obstwelt

Gärtnerei Manegold
Stacheln Pflanzen - regional gewonnen

REWE
Besser leben.

Für Sie geöffnet: Montag - Samstag von **7 bis 22** Uhr

www.rewe.de