

faktor

► DAS ENTSCHEIDER-MAGAZIN FÜR DIE REGION GÖTTINGEN

Abonnieren Sie den wöchentlich erscheinenden faktor Newsletter.

faktor vernetzt – das führende Entscheider-Online-Magazin mit **6875 Artikeln** aus der Region

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, das in der vergangenen Woche gestartet ist.



© IStockPhoto/Richard McMillan

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 gibt es zusätzlich eine fachärztliche Begleitung durch die Ärzte des Nephrologischen Zentrum Göttingen GbR (NZG). Sie bieten während der gesamten Laufzeit des Programms Patientenschulungen zur Therapieanpassung und zum Umgang mit der Krankheit an und sind gleichzeitig ständige Ansprechpartner für alle Fragen.

Ein besonderes Highlight ist dann der 7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck am 21. Mai 2016, der den krönenden Abschluss des Programms bildet und an dem jeder gerne teilnehmen kann. Und für wen ist das Lauftraining nun geeignet? Ganz einfach: Im Grunde für jeden! Und es kann auch gerne jeder, der Hochdruck hat oder gefährdet ist, in das Lauftraining bis zum März 2016 einsteigen. Zudem ist auch Nordic Walking möglich.

„Das Programm steigert langfristig die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität sowie die Freude an der Bewegung“, unterstreicht Egbert Schulz vom BIG die positiven Effekte. Die Laufgruppen werden zum Beispiel durch Sportvereine organisiert und seien gleichzeitig eine Plattform zum Austausch mit Gleichgesinnten und zur Wahrnehmung eines wissenschaftlich fundierten Angebots. Es gebe außerdem interessante und aktuelle Informationen zum Thema Sport und Bluthochdruck. Um die Gäste nicht nur theoretisch über das Hochdruckprogramm zu informieren, sondern ihnen auch einen ersten praktischen Einblick zu geben, stellten sich an dem Abend auch die zahlreichen Kooperationspartner vor. (ASC Göttingen von 1846 e.V., Landkreis Göttingen, Promotio GmbH, Rehasentrum Rainer Junge, SCW Göttingen von 1913 e.V., TWG von 1861 e.V.)

Zu den Partnern gehört unter anderem die Firma LaufLine aus Göttingen. Die geschulten Mitarbeiter absolvierten mit den Gästen und Akteuren eine erste Bewegungseinheit im Garten des Weender Krankenhauses. Als Dankeschön für das aktive Engagement erhielten alle Teilnehmenden ein kleines Müsli-Paket sowie einen Gutschein für eine kostenfreie Lauf-Analyse bei LaufLine.

Für mehr Informationen, kann gerne Kontakt mit dem Blutdruckinstitut Göttingen aufgenommen werden. Telefon: 0551 30985325, E-Mail: info@blutdruck-goe.de.

Anzeige



faktor online - Region Göttingen | Berliner Straße 10 - 37073 Göttingen

Redaktion: Marco Böhme* | Telefon: 0551 / 309 839-0 | Telefax: 0551 / 309 839-11 | [Kontakt per E-Mail](#)

* Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §55 Abs. 2 RStV

Anzeigen: Horst Wolf | Telefon: 0551 / 309839-22 | E-Mail: wolf@faktor-magazin.de

