

Artikel publiziert am: 19.05.2014 - 11.20 Uhr

Artikel gedruckt am: 20.05.2014 - 09.52 Uhr

Quelle: <http://www.hna.de/lokales/goettingen/gesundheitslauf-kiessee-3567641.html>

Lauf gegen Bluthochdruck mit vielen hundert Teilnehmern und Gesundheitscheck

Gesundheitslauf um den Kiessee

Göttingen. Sport ist gesund! Diese unumstößliche Tatsache wird wohl nirgends so gut vermittelt wie beim Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck, der am Samstag bereits zum 6. Mal ausgerichtet wurde.



© Schröter, Per

Bewegen hält gesund: Auch viele Kinder gingen am Göttinger Kiessee auf die Strecke. Insgesamt machten viele hundert Frauen und Männer beim Lauf gegen Bluthochdruck mit. Foto: Schröter

Mehrere hundert Teilnehmer jeden Alters gingen am an den Start, um unter dem Motto „Kenne deine Blutdruckwerte“ eine oder mehrere Runden um den Kiessee zu drehen. „Das ist eine ganz tolle und vor allem sinnvolle Veranstaltung“, lobte Peter Trapp. Der Mündener war eher zufällig ins Starterfeld geraten. „Bei meiner Tochter Shari, die hier beim Kinderlauf mitmacht, wurde vor nicht allzu langer Zeit Bluthochdruck festgestellt“, erzählte er. Das Besondere: Shari ist erst sechs Jahre alt. Um seine Tochter zu unterstützen und ihr zu zeigen, wie wichtig Sport ist, habe er sich selbst auch für den Lauf angemeldet.

„Bei diesem Lauf geht es um sicheres und gesundes Bewegen unter durchgehender ärztlicher Betreuung“, erläuterte Organisator Dr. Egbert Schulz vom Verein Göttinger Blutdruckinstitut.

Zu diesem Zweck waren an der Laufstrecke wieder drei Kontrollpunkte eingerichtet worden, an denen die Aktiven ihren Blutdruck kontrollieren lassen konnten. „Wir wollen zeigen, wie wichtig Sport ist, um Bluthochdruck vorzubeugen und zu behandeln“, sagte Schulz.

Die Tatsache, dass bei den allermeisten Teilnehmern der Blutdruck beim Start und kurz danach zunächst hoch und am Ende deutlich niedriger sei, mache dies klar und bleibe den meisten auch im

Gedächtnis.

Der Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck war 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet worden und bietet verschiedene Disziplinen. Vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von bis zu drei Kieseel-Runden (etwa 6,9 Kilometer) konnten die Teilnehmer auch diesmal wieder wählen.

Im Start-Ziel-Bereich gaben überdies zahlreiche Sportvereine, Krankenkassen und Institutionen einen Überblick über ihre Angebote.

Artikel lizenziert durch © hna

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.hna.de>