

## Presseinformation und Terminhinweis

### **Mitlaufen kann jeder – Tough Guy, Senioren, Sportbegeisterte und Kinder sind beim 5. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck rund um den Kiessee dabei**

Lauf am Sonnabend, 19. Mai 2012 - Start: 11.00 Uhr – Kinder-Start ca. 10.30 Uhr -  
Anmeldungen bis Sonnabend 19.5.2012 um 10.00 Uhr möglich

Göttingen, 8. Mai 2012 – Zum 5. Mal findet der Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck statt. Unter dem Motto des diesjährigen World Hypertension Day (17. Mai): „Gesunder Lebensstil - gesunder Blutdruck!“ starten am Sonnabend, den 19. Mai 2012, viele unterschiedliche Sportbegeisterte zum „Lauf gegen Bluthochdruck“ des Göttinger Blutdruckinstitutes e.V. Mit dabei ist unter anderem der Göttinger Knut Höhler, der mehrmals den „Tough Guy Race“ und den „Strongman Run“ gewonnen hat. Start ist um 11.00 Uhr beim Vereinsheim des GPC (Ende des Parkplatzes am Kiessee). Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) und die Internationale Gesellschaft für Hochdruck (ISH) haben die Schirmherrschaft übernommen. Es können sich Sportbegeisterte, Schulklassen und von Bluthochdruck Betroffene sowie absolute Sporteinsteiger für den Lauf anmelden. Mit dabei sind diesmal erneut das Sanitätshaus O.R.T. mit der Bein-Amputierten-Laufgruppe Ampunowa als auch das Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen und das Herz- und Gefäßzentrum Göttingen am Krankenhaus Neu-Bethlehem. Der ASC Göttingen präsentiert sein Sportzentrum und den Gesundheitsfachbereich, Partner ist ebenso die Landesarbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Niedersachsen e.V. (LAG Niedersachsen e.V.) Anmeldungen für den Lauf unter 0551/50 87 696, e-mail: [info@blutdruck-goe.de](mailto:info@blutdruck-goe.de) oder direkt im Internet unter [www.blutdruck-goe.de/institut/termine.php](http://www.blutdruck-goe.de/institut/termine.php)

Der Lauf wurde 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet und bietet verschiedene Disziplinen: vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von ein (= 2,3 km) bis drei Runden um den Kiessee unter der engmaschigen Kontrolle durch ehrenamtliche Ärzte der Region. Es werden an mehreren Stationen Puls und Blutdruck gemessen. Eingeladen sind neben Betroffenen und Interessierten auch Kinder und Jugendliche. Schulklassen und Gruppenanmelder können sich für den Preis für die größte Mannschaft bewerben, attraktive Preise erwarten die

Teilnehmer zudem in einer Tombola. Weitere Programmpunkte während der Veranstaltung sind unter anderem: Belastungstests, Informationen zur Prothetik, Blutdruckmessung an den Blutdruck-Mess-Stationen des Rundkurses mit Bewertung sowie Analyse der individuellen Gefäß-Steifigkeit, Blut-Gerinnungstestung, Verpflegung und musikalische Begleitung.

Unter Bluthochdruck leiden rund 18 Millionen Menschen in Deutschland. Er beginnt unbemerkt bei einigen bereits ab dem 30. Lebensjahr oder sogar schon im Kindesalter. Insbesondere Ausdauersport hilft, dem Bluthochdruck vorzubeugen und eine Tablettenbehandlung zu unterstützen. Übergewicht und zu wenig Bewegung sind mitverantwortlich für die steigende Zahl an Bluthochdruck und Diabetes erkrankten Menschen. Die Folgen von Bluthochdruck sind oftmals Herzinfarkt, Gefäßverkalkung (Artherosklerose), Schlaganfall, Durchblutungsstörungen bis hin zur Nierenschädigung mit Dialysenotwendigkeit. Der Tod durch Herz-Kreislaferkrankungen gehört in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen, jedes Jahr versterben ca. 500.000 Menschen an den Folgen von Herz-Kreislaferkrankungen.

Der 5. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck bietet auch völlig Ungeübten die Möglichkeit, unter den wachsamen Augen vieler Helfer des ASC Göttingen und der betreuenden Ärzte, sich an sportliche Aktivität heranzutasten. Rund um den Kiesesee sind Blutdruckmess- und Notfall-Stationen aufgebaut.

Um den Bluthochdruck früh und konsequent behandeln zu können, ist es wichtig:

- den Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen.
- das Rauchen aufzugeben.
- sich fettarm und nährstoffreich zu ernähren.
- Ausdauersport zu betreiben.
- das Gewicht zu reduzieren.
- eine angemessene und individuelle Medikamententherapie beginnen, die sich nach der Schwere des Bluthochdrucks, Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Herzschwäche und Verträglichkeit richtet.

Ansprechpartner:  
Blutdruckinstitut Göttingen e.V.  
Dr. Egbert Schulz  
Steffensweg 97, 37120 Bovenden  
[info@blutdruck-goe.de](mailto:info@blutdruck-goe.de), Tel.: 0551/508 76 961