

7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

Bereits zum siebten Mal fand der Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck statt. Passend zum diesjährigen Motto des Welt Hypertonie Tages „Blutdruck in Bewegung – Gemeinsam für einen gesunden Blutdruck“ konnten die Teilnehmer und Besucher dabei Freude an der Bewegung erfahren.



Der 7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck ist das Highlight des nachhaltigen „Hochdruck Programms Deutschland“ (HPD). Das in 2015 am Pilotstandort Göttingen gestartete HPD ist ein Kooperationsprojekt der Deutschen Hochdruckliga e. V. (DHL) und des Blutdruckinstituts Göttingen e. V. (BIG). Ziel des HPD ist es, Menschen mit Bluthochdruck oder familiärem Risiko für Bewegung zu begeistern und sie zu motivieren, durch mehr Aktivität im Alltag und Sport den Blutdruck positiv zu beeinflussen.

Im Jahr 2006 wurde der Göttinger Lauf mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet. „Für unsere HPD-Angebote sind keine sportlichen Vorerfahrungen notwendig. Auch bei unserem Highlight – dem diesjährigen Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck – steht die Gesund-

heit im Fokus und es ist alles möglich: entspanntes Gehen bis hin zum ambitionierten Laufen“, erläuterte Dr. Egbert G. Schulz, Vorstand des Blutdruckinstituts Göttingen e. V.

Großes Gesundheitsevent

Der Göttinger Gesundheitslauf fand am 21. Mai 2016 rund um den Göttinger Kiessee statt. Im Rahmen des diesjährigen Welt Hypertonie Tages am 17. Mai unter dem Motto „Blutdruck in Bewegung – Gemeinsam für einen gesunden Blutdruck“ wollten die Organisatoren die Öffentlichkeit mit einem großen regionalen Gesundheitsevent für das Krankheitsbild Bluthochdruck sensibilisieren. „Viele Menschen wissen nichts von ihrem Bluthochdruck oder ignorieren die Erkrankung, bis es zu gefährlichen Folgeschäden kommt. Wird Bluthochdruck nicht rechtzeitig behandelt, kann er zu Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen führen“, warnte Schulz.

Auch in diesem Jahr bot die große Gesundheitsveranstaltung des BIG für Kinder und Erwachsene ein sportliches und informatives Eventprogramm: Zusätzlich zu der Möglichkeit, sich sicher und gesund zu bewegen, wurde eine Betreuung durch einen mobilen Notarzt und Rettungssanitäter bereitgestellt. Zu-

dem standen an der Strecke rund um den Kiessee vier Blutdruckmess- und Notfallstationen. Den Teilnehmern wurde ein breites Sportinfoangebot, eine Tombola für Online-Anmeldungen, Zielfotos sowie ein kostenfreies Verpflegungsangebot mit Obst und Getränken geboten.

Unterschiedliche Disziplinen

Die Teilnehmer konnten in belastungsgerechten Gruppen starten und aus unterschiedlichen Disziplinen auswählen: Vom 800 Meter Intervallgehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von einer Runde (2,3 km) bis vier Runden um den Kiessee. Weitere Höhepunkte waren unter anderem Massagen, Fitness- und Belastungstests, eine Powermeter-Teststation, Informationen zur Prothetik und Blutdruckmessung an den Messstationen der Laufstrecke. Die Besuchern konnten Sportarten wie Kanupolo, SNAIX („Neuro-Biking“) und das Klettern an einer mobilen Kletterwand ausprobieren.

Auch in diesem Jahr wurde das Blutdruckinstitut Göttingen e. V. in seinem Vorhaben, für das Thema Bluthochdruck zu sensibilisieren, von zahlreichen Partnern unterstützt.

Quelle: Pressemitteilung des Blutdruckinstituts Göttingen e. V.