



[Aktuelles](#)
[Veranstaltungskalender](#)
[Lesen & Hören & Sehen](#)

[Über uns](#)
[Mediadaten](#)
[Impressum](#)

Starten für Gesundheit

11.05.2016 10:56



Der 7. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck ist Teil des nachhaltigen „Hochdruck Programms Deutschland“ (HPD). Das 2015 am Pilotstandort Göttingen gestartete HPD ist ein Kooperationsprojekt der Deutschen Hochdruckliga e. V. (DHL) und des Blutdruckinstituts Göttingen e. V. (BIG). Das 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.

„Für unsere HPD-Angebote sind keine sportlichen Vorerfahrungen notwendig. Auch bei unserem Highlight, dem diesjährigen Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck, steht die Gesundheit im Fokus und es ist alles möglich: entspanntes Gehen bis hin zum ambitionierten Laufen“, erläutert Dr. Egbert G. Schulz, Vorstand des Blutdruckinstituts Göttingen e. V.

Der Göttinger Gesundheitslauf findet am Samstag, 21. Mai 2016, rund um den Göttinger Kieselsee statt. Im Rahmen des diesjährigen Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai soll mit dem großen regionalen Gesundheitsereignis die Öffentlichkeit für das Krankheitsbild Bluthochdruck sensibilisiert werden. „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“, warnt Dr. Schulz.

Auch in diesem Jahr wird die große Gesundheitsveranstaltung des BIG für Kinder und Erwachsene ein sportliches und informatives Event-Programm bieten: Zusätzlich zu der Möglichkeit, sich sicher und gesund zu bewegen – durchgehend stehen ärztliche Betreuung durch mobilen Notarzt und Rettungssanitäter sowie vier Blutdruckmess- und Notfallstationen rund um den Kieselsee an der Strecke zur Verfügung – gibt es ein breites Sport-Info-Angebot, eine Tombola für Online-Anmeldungen, Zielfotos der Teilnehmenden sowie ein kostenfreies Verpflegungsangebot mit Obst und Getränken.

Die Teilnehmenden können in belastungsgerechten Gruppen starten und aus unterschiedlichen Disziplinen auswählen: Vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von einer Runde (2,3 Kilometer) bis vier Runden um den Kieselsee. Weitere Höhepunkte während der Veranstaltung sind unter anderem Massagen, Fitness- und Belastungstests, eine Powermeter-Teststation, Informationen zur Prothetik und Blutdruckmessung an den Blutdruck-Mess-Stationen der Laufstrecke. Teilnehmende sowie Besucherinnen und Besucher können Sportarten wie Kanupolo, SNAIX („Neuro-Biking“) und das Klettern an einer mobilen Kletterwand ausprobieren.

Das Hochdruck Programm Deutschland hat sich das Ziel gesetzt, die Freude an Bewegung zu fördern und auf die Erkrankung Bluthochdruck und seine Gefahren aufmerksam zu machen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Erste Anzeichen für eine Hypertonie können Allgemeinbeschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen oder -stolpern, Kurzatmigkeit bei Belastung, Nervosität oder Schlafstörungen sein. Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung beugen hier vor. Präventiv sollte jeder ab Mitte Dreißig in regelmäßigen Abständen seinen Blutdruck überprüfen und im Blick behalten. Dies gilt vor allem für Menschen mit familiärer Vorbelastung, bei denen dies bereits im Kindesalter erfolgen sollte.

Viele Krankenversicherungen fördern auf Anfrage Trainingsaktivitäten und übernehmen auch die Kosten für den Gesundheitscheck. Interessierte können sich direkt bei ihrer jeweiligen Krankenversicherung über die Kostenübernahme informieren.

Die Fakten:

Samstag, 21. Mai 2016 – Start: 11.00 Uhr – Kinder–Start 10.30 Uhr – Anmeldungen bis
Samstag, 21. Mai, 2016 um 9.30 Uhr direkt am Start möglich – alle Infos und Die Startgebühr
beträgt 5,- Euro, Anmeldungen sind ab sofort möglich unter: www.bdi-goe.de

Foto: iStock

[Zurück](#)

Webdesign und Programmierung: © [PAIRAN + KREIDE MEDIEN](#) 2016 | [Impressum](#)