

Presseinformation

Welthypertonietag 17. Mai 2008 – 2. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck

Motto: „Messen Sie Ihren Blutdruck – zu Hause!“ Lauf rund um den Kieselsee Start: 10.30 h

Göttingen, 05. Mai 2008 – Unter dem Motto: „Messen Sie Ihren Blutdruck – zu Hause!“ findet am Sonnabend, 17. Mai 2008 der diesjährige Welthypertonietag statt. Das Blutdruckinstitut Göttingen organisiert an diesem Tag den „2. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck“ rund um den Göttinger Kieselsee. Die Teilnehmer können zwischen sieben Disziplinen wählen: Vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen (längste Strecke 12,5 Kilometer). Anmeldungen unter 05 51/50 87 696 oder e-mail: info@blutdruck-goe.de oder direkt im Internet unter <https://www.online-anmelden.de/anmeldung.php?lang=&Veranstaltung=1159&pure>
Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der Deutschen Hochdruckliga (DHL) und der Internationalen Gesellschaft für Hypertonie (ISH). „Um zu wissen, dass man einen hohen Blutdruck hat, muss man ihn messen,“ sagt Dr. Egbert Schulz, Vorstandsvorsitzender des Blutdruckinstitutes Göttingen e.V. Das sei mit modernen Geräten sehr gut auch zu Hause möglich. Unter Bluthochdruck leiden rund 18 Millionen Menschen in Deutschland. Er beginnt unbemerkt bei einigen bereits ab dem 30. Lebensjahr oder früher. 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-Kreislaufkrankungen gehört in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen.

Der 2. Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck bietet auch völlig Ungeübten die Möglichkeit, unter den wachsamen Augen vieler Helfer des ASC Göttingen und der die Teilnehmer betreuenden Ärzte, sich an sportliche Aktivität heranzutasten. Rund um den Kieselsee sind Blutdruckmess- und Notfall-Stationen aufgebaut. „Der Leistungsgedanke sollte für die teilnehmenden Patienten an diesem Tag keine Rolle spielen.“ Dr. Schulz möchte zusammen mit den vielen Kooperationspartnern, die das Projekt erst ermöglicht haben, die gesamte Bevölkerung für das Thema Bluthochdruck sensibilisieren. „Bluthochdruck beginnt bei einigen Patienten bereits im 30. Lebensjahr oder noch früher! Wir freuen uns deshalb über junge Leute und aktive Sportler, die sich und der Uhr zeigen, was sie kön-

nen.“ Für eine genaue Zeitnahme, Zielfotos und ein Andenken für jeden Teilnehmer ist gesorgt. Im Start/Zielbereich in der Verlängerung des Parkplatzes am Restaurant Seezauber erwarten die Teilnehmer zudem viel Information, Musik ?????? sowie kostenlose Verpflegung mit Obst und Wasser.

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
Tel.: 0551/508 76 961

Rita Wilp
pr und kommunikation
Elbinger Str. 24
37083 Göttingen
0551/770 80 61
info@wilp-pr.de