



Städtisches Klinikum, Postfach 6280, 76042 Karlsruhe  
Geschäftsbereich 5

## Geschäftsbereich 5 Öffentlichkeitsarbeit

Sprecher: Prof. Dr. med. Martin Hansis

### Geschäftsbereichsleitung

Saskia Heilmann

Tel. 0721 974-1107 Fax -1009

E-Mail: [saskia.heilmann@klinikum-karlsruhe.de](mailto:saskia.heilmann@klinikum-karlsruhe.de)

### Ansprechpartner

Petra Geiger

Tel. 0721 974-1076 Fax -7956

E-Mail: [petra.geiger@klinikum-karlsruhe.de](mailto:petra.geiger@klinikum-karlsruhe.de)

Astrid Maban

Tel. 0721 974-1082 Fax -1089

E-Mail: [astrid.maban@klinikum-karlsruhe.de](mailto:astrid.maban@klinikum-karlsruhe.de)

Volker Schmalz

Tel. 0721 974-1366 Fax -7954

E-Mail: [volker.schmalz@klinikum-karlsruhe.de](mailto:volker.schmalz@klinikum-karlsruhe.de)

Internet: [www.klinikum-karlsruhe.de](http://www.klinikum-karlsruhe.de)

Pressemitteilung

Datum

30.04.2013

## Laufen und Walken als Chance zur Vermeidung eines Schlaganfalls

***Das Laufteam des Städtischen Klinikums Karlsruhe macht sich bei der Badischen Meile am 5. Mai stark für die Aktion Baden-Württemberg gegen den Schlaganfall.***

Bereits zum elften Mal nimmt ein Laufteam des Klinikums an dem Wettbewerb über die traditionelle Distanz von 8,88889 Kilometern teil. Wie in den Vorjahren steht die Teilnahme des Teams wieder unter dem Motto „Bei uns läuft’s gut“.

„Dieses Jahr haben sich insgesamt 108 Teilnehmer angemeldet, davon neun Walker und vier Nordic Walker“, berichtet Antje Warnstädt. Warnstädt selbst ist eine ambitionierte Marathonläuferin und koordiniert in diesem Jahr die Organisation des Laufteams. Ein Tag ohne sportliche Betätigung ist für sie undenkbar. Lediglich an Tagen, an denen sie Bereitschaftsdienst im OP hat, verzichtet sie auf Sport. Bewegung, Sport und gesunde Ernährung sind für sie wichtige Faktoren für gesundheitliches Wohlbefinden. Dies unterstreicht auch Georg Gahn, Klinikdirektor der Neurologischen Klinik und selbst ambitionierter Läufer und Fahrradfahrer.

Seiner Einschätzung zufolge sind gerade das Laufen sowie regelmäßige sportliche Aktivitäten – sprich Bewegung – wichtig zur Vorbeugung eines Schlaganfalls. „Darum freue ich mich sehr, dass wir uns als Klinik mit unserer Teilnahme für das Thema Schlaganfallvermeidung stark machen“, erklärt der Klinikdirektor und ergänzt. „Darüber hinaus ist es uns gelungen, für den 5. Mai den Schlaganfall-Bus zu bekommen“. Bereits 2011 bei der Aktion „Karlsruhe gegen den Schlaganfall“ war der Bus auf dem Marktplatz in Karlsruhe mit viel Erfolg und großer Besucherresonanz im Einsatz. Während des Wett-



Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH  
Moltkestraße 90 • 76133 Karlsruhe

Telefonzentrale: 0721 974 – 0  
[www.klinikum-karlsruhe.de](http://www.klinikum-karlsruhe.de)

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Freiburg

Aufsichtsratsvorsitzender:  
Bürgermeister Klaus Stapf

Geschäftsführer:  
Prof. Dr. Martin Hansis

Sitz der Gesellschaft: Karlsruhe;  
Registergericht Mannheim, HRB 106805

Sie erreichen uns mit S1, S11 und Tram 2 Haltestellen: Moltkestraße und Kußmaulstraße



bewerbs haben die Besucher der diesjährigen Meile die Möglichkeit, sich im Bus ihren Blutdruck und Blutzucker messen zu lassen sowie sich über ihr persönliches Schlaganfallrisiko zu informieren.

Der Abstecher des Schlaganfall-Busses in Karlsruhe ist ein erster Vorgeschmack auf die am 6. Mai in Stuttgart auf Initiative des forschenden Pharmaunternehmens Boehringer Ingelheim offiziell startende Aktion „Baden-Württemberg gegen den Schlaganfall“.

Aus Sicht von Gahn ist das Wissen um seine persönlichen Risiken egal in welchem Alter ein erster Schritt etwas gegen einen Schlaganfall zu tun. Mit der Vorbereitung und der Teilnahme an der Meile sind die Läuferinnen und Läufer des „Klinikum-Teams“ schon einen Schritt weiter. „Durch die körperliche Bewegung verringern sie das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden“, unterstreicht der Neurologe. Wobei Motivation und Vorbereitung bei den einzelnen Teilnehmern sehr unterschiedlich sind, weiß Warnstädt zu berichten. „Die Läuferinnen und Läufer haben sich ganz unterschiedlich auf den Wettbewerb vorbereitet. Die einen liefen bereits regelmäßig, die anderen haben erst nach der Anmeldung mit dem Training begonnen. Wieder andere haben begleitend auch ihre Ernährung umgestellt. Meist trainieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für sich alleine oder in kleinen Laufgruppen, da die unterschiedlichen Arbeitszeiten in einem Klinikbetrieb kaum gemeinsame Laufzeiten zulassen.“