

Die Depression aus der Tabuzone holen

LAUF 251 Teilnehmer starten am Sonntag bei hochsommerlichen Temperaturen / Enormer Leistungsdruck fördert Krankheit

Von Charlotte Martin

GROSS-GERAU. Gerhard Wenz, Helfer vom Turnverein (TV) 1846 beim siebten „Lauf gegen Depression“, stapelte Wasserkästen, um am schattigen Start- und Zielpunkt in der Fasanerie Getränke bereitzuhalten: Auf 30 Grad war das Thermometer am Sonntag geklettert, als gegen 11 Uhr der Startschuss bevorstand.

„Wäre es ein Marathonlauf, hätte er angesichts der Hitze auf den frühen Morgen vorverlegt werden müssen. Ab 30 Grad wird's heikel“, so Gerhard Wenz. Beim „Lauf gegen Depression“ indes geht es lediglich um eine legere 1,5-Kilometer-runde durch den Erholungspark. Entsprechend der sportlichen Fitness können dabei bis zu zehn Runden gelaufen werden, was abschließend mit einer Urkunde belohnt wird. „Ich plane fünf Runden“, sagte Christoph Gabel (36), der als Gesundheitsmanager weiß, dass Bewegung Ermutigung bei Depression sowie auch gegen Stress bringt. „Bis 2013/14 bin ich selbst Marathon gelaufen, hab es dann wegen des Studiums aufgegeben. Jetzt mache ich wöchentlich beim Lauftreff in Königstädten mit“, so der junge Mann aus Trebur.

Anke Creachcadec vom Kreisbündnis gegen Depression freut sich mit ihrem Helferteam sowie auch mit dem kooperierenden TV über 251 Starter beim Lauf – 70 Menschen hätten sich

noch spontan am Morgen zur Anmeldung entschlossen, sagte sie. Unter hundert habe die Zahl der Teilnehmer, die aus dem Kreisgebiet sowie darüber hinaus kommen, in den sieben Jahren noch nie gelegen. „Knapp hundert waren es 2013, als wir extremen Regen hatten“, so Creachcadec. Im Themen- und Hilfsangebot des Kreisbündnisses, das unter dem Dach des Sozialpsychiatrischen Vereins (SPV) steht, hat der Lauf gegen Depression längst einen festen Platz.

Von mehreren Unternehmen gefördert

„Wir verteilen rote Armbänder – für jede Runde gibt es eins, sodass vor allem auch für junge Leute und Kinder die nachfolgende Urkundenvergabe besondere Motivation ist. Es sind aber auch viele von seelischen Belastungskrankheiten Betroffene dabei, außerdem Unterstützer unserer Arbeit, die helfen, Depression – eine verbreitete Volkskrankheit – aus der Tabuzone zu holen“, sagte Anke Creachcadec. Mit erhitzen Wangen war sie selbst soeben im Ziel angekommen, leerte durstig einen der vorsorglich bereitstehenden Becher mit Wasser. Auch Michael Lechelt und Tochter Denise (8) hatten die erste Runde hinter sich. „Ich lauf' weiter“, so der Papa, während Denise die Schirmmütze vom Haar nahm und sich in den Schatten



Über 200 Läufer und Geher machten am Sonntag mit beim 7. Lauf gegen Depression in der Fasanerie von Groß-Gerau. Veranstalter wurde der Lauf vom Bündnis gegen Depression Groß-Gerau und der Abteilung Langstreckenlauf des TV Groß-Gerau.

Foto: Vollformat/Robert Heiler

setzte, um zu verschlaufen. Mehrere Unternehmen und Verbände aus Stadt und Kreis sowie auch die Stadtverwaltung Groß-Gerau gehören zu den Förderern des Bündnisses gegen Depression. Auch Bürgermeister Stefan Sauer (CDU) und andere Kreis- und Kommunalpolitiker hatten die Laufschuhe geschnürt.

Läufer jeden Alters waren zu sehen, wobei die wenigsten echtes Tempo machten, denn der Lauf gegen Depression hat keinerlei Wettbewerbscharakter

– höchstens, dass mancher sich die eigene Kondition beweisen will. Viele sagten: „Wir machen's so gut wir's können.“ Senioren hatten Nordic-Walking-Stöcke dabei, junge Eltern schoben im forschenden Laufschrift den Kinderwagen vor sich her. „Zu zweit macht's mehr Spaß“, sagten Sabrina Morici und Tanja Schaaß – beide 23 Jahre – aus Wallerstädten. Die Freundinnen meinten: „Es ist gut, mitzumachen, denn Depression ist ein wichtiges Thema. Durch enormen Leistungsdruck in Studium

und Beruf sind viele betroffen.“ Der Schweiß rann manchem beherztem Läufer übers Gesicht, und bisweilen trat einer kürzer, als geplant: „Fünf Runden? Vier reichen“, so eine junge Frau japsend. Willkommen waren im Anschluss Gespräche, Imbiss und Getränke bei Musik – es spielte die Band „Chic Times“ – und tolle Darbietungen der „Clogger“ des TV im Hof von Schloss Dornberg. Kinder freuten sich übers Spielmobil des Kinderschutzbundes Riedstadt.

66 Echo
29.05.17