

# Die Krankheit vom Tabu befreien

264 Teilnehmer beim 9. Lauf gegen Depression in der Fasanerie / Abschluss mit Programm im Schloss Dornberg

Von Charlotte Martin

**GROSS-GERAU.** Am Sonntagvormittag sahen zahlreiche Teilnehmer des 9. Laufs gegen Depression an einem schattigen Plätzchen in der Fasanerie dem Startschuss entgegen. Ausgestattet mit Sportschuhen und Trikots oder legerer Freizeitkleidung, freuten sie sich am sonnigen Wetter und versorgten sich mit dem angebotenen Wasser der Langstreckenabteilung des Turnvereins (TV). Erneut waren Abteilungsleiter Gerhard Wenz und sein Team sowie das Kreisbündnis gegen Depression Ausrichter des Laufs.

„264 Teilnehmer sind es diesmal, davon 52 Kurzschnellose, die sich heute Morgen angemeldet haben“, freute sich Anke Creachcadec, Projektkoordinatorin des Bündnisses gegen Depression. Jahr für Jahr seien 200 bis 300 Menschen dabei, hob Creachcadec hervor, wie gut sich der Lauf etabliert habe.

„Depression vom Tabu zu befreien, Betroffene und Nichtbetroffene beim Sport zu vereinen und im Anschluss zum Beisammensein im Hof von Schloss Dornberg einzuladen – das ist



**1,5 Kilometer und acht Runden lang ist die Strecke durch die Groß-Gerauer Fasanerie beim 9. Lauf gegen Depression.**

Foto: Vollformat/Alexander Heimann

die Intention“, erklärte sie. Dort nämlich warteten dann Speisen und Getränke, Musik und Bühnendarbietungen sowie Kinderunterhaltung in Kooperation mit weiteren Initiativen und Vereinen auf die Gäste. Läuferin Gabi Ziemens und ihr Mann Dieter bestätigten: „Eine sehr schöne Veranstaltung – sportlich, stressfrei und kommunika-

tiv.“ Gabi Ziemens erzählte, sie sei das 9. Mal dabei. „Laufen macht den Kopf frei. Bei 1,5 Kilometern durch die Fasanerie haben wir uns acht Runden vorgenommen. Es ist auch unser Training für den Groß-Gerauer Stadtlauf.“

Und dann war es so weit. Jung und Alt, Familien und Vereine sowie Einzelläufer – da

runter auch Groß-Geraus Bürgermeister Erhard Walther (CDU) und der Erste Kreisbeigeordnete Walter Astheimer (Grüne) – strebten dem Startpunkt zu. Gerhard Wenz erinnerte daran, dass jeder seinem eigenen Tempo folgen sollte: „Der Lauf ist kein Wettbewerb!“

Zügig startete auch Sabina

Doughan unterm Sonnenhut, die fröhlich sagte: „Ich bin 78 Jahre!“ Die untere Altersgrenze markierten Grundschüler wie Yanik Hrach (8), seine Schwester Sophie (10) oder Ramona Barthoff (8), begleitet von ihrer Mutter. „Ich weiß aus Erfahrung, was es bedeutet, an Depression zu leiden. Daher unterstütze ich den Lauf gegen Depression gern“, sagte sie. Und Bianca Schäfer, selbst betroffen, sagte: „Laufen tut gut. Der Körper entspannt sich, und Achtsamkeit in der Natur gehört auch dazu.“

Gerhard Wenz und sein Team standen mit Wasserbechern parat, knüpften den Läufern für jede Etappe ein Bändchen an für die Urkunde mit den absolvierten Kilometern. Unter Jubel kamen nach gut fünf Minuten die Ersten vorbei, Viertschnellster war Timo Kamuff (9). Für eventuell notwendige medizinische Versorgung hielten sich Julia Helmling und Tatjana Friedmann vom DRK-Ortsverein bereit: „Manchmal braucht jemand ein Pflaster für wunde Füße oder fürs Knie. Einige Läufer lassen sich auch den Puls messen, um ihre Fitness zu prüfen.“ ► **KOMMENTAR**