

# Seelische Gesundheit bewegt

Beim zehnten Lauf gegen Depression in der Groß-Gerauer Fasanerie drehen 241 Teilnehmer jeden Alters ihre Runden

Von Charlotte Martin

**GROSS-GERAU.** Manche spürten los, andere starten langsam: Walker, Jogger, Geher und Spaziergänger waren beim zehnten Lauf gegen Depression in der Fasanerie unterwegs: Am sonnigen Sonntag ging es nach Startschuss von Bürgermeister Erhard Walther (CDU), los. Ebenso wie Landrat Thomas Will (SPD) drehte auch Walther seine Runden.

Insgesamt nahmen an dem Lauf ohne Wettkampfscharakter 241 Menschen jeden Alters, vieler Kulturen sowie mit und ohne Handicap teil. „Es sind fast ebenso viele wie im Jahr 2019. In der Pandemie mussten wir drei Jahre aussetzen – ich freue mich, dass der Lauf wieder so viele Teilnehmer hat“, sagte Anke Creachcadec, Koordinatorin des Kreisbündnisses gegen Depression. Seit 2011 organisieren das Bündnis und die Abteilung Langstreckenlauf des Turnvereins (TV) 1846 den Lauf gemeinsam, tragen dadurch bei, die Krankheit Depression zu enttabuisieren und darüber aufzuklären. „Depression hat viele Ursachen und kann jeden treffen“, betonte Creachcadec. Etwa fünf Millionen Menschen in



Teilnehmer in Vereinsgruppen, aber auch Familien und Einzelpersonen sind beim zehnten Lauf gegen Depression auf die Strecke gegangen.

Foto: Frank Möllenberg

Deutschland erkrankten jährlich daran – die Dunkelziffer sei hoch. „Viele trauen sich aus Scham und Angst vor Stigmatisierung nicht, Hilfe wahrzunehmen“, so Creachcadec.

Walter Endner, Vorsitzender des TV, der mit den Helfern der Abteilung Langstreckenlauf vor Ort war, sagte: „Der TV hat 2011 sofort zugesagt, beim Lauf gegen Depression organisatorisch mitzuwirken. Es geht

ums um Solidarität: Keiner sollte abseits stehen müssen, auch nicht der psychisch kranke Mensch. Dass Bewegung gut tut, wissen wir. Gemeinsam raus in die Natur, das stärkt seelisch und körperlich.“ Endner pointierte: „Der Lauf gegen Depression ist im Kern ein Integrationslauf.“ Mitglieder des TV halfen als Streckenposten und füllten Wasserbecher auf, denn jeder Läufer kam nach je-

der Runde dankbar am Tisch mit Wasser vorbei. Quasi im Laufschrift, griffen die Läufer zu und stillten den Durst. Die meisten ließen sogleich eine zweite und dritte Laufrunde folgen. „Es gibt untrainierte Läufer, die sich mit Tränen in den Augen darüber freuen, eine Runde von 1,5 Kilometer geschafft zu haben. Erfolg ist je nach nach Lebenslage und Gesundheit ja was sehr per-

sönliches“, merkte Endner an.

Sozialpädagogin Carol Blazek war mit Klienten der SPV Gemeindepsychiatrischen Angebote gGmbH vor Ort. Sie sagte: „Laufen setzt Glückshormone frei, kann auch psychischer Erkrankung vorbeugen. Mit gemeinsamer Bewegung im Freien geht es einem einfach besser.“ Läufer in Vereinsgruppen, aber auch Familien und Einzelpersonen absolvierten ihre Runden, Greta (6) war eine der Jüngsten. „Ich bin zwei Runden gelaufen“, sagte sie stolz. Der Ortsverein des DRK stand bereit, Blasen an den Füßen mit Pflaster zu versorgen oder Puls und Blutdruck zu messen. Größere Vorfälle gab es nicht.

Im Anschluss an den Lauf folgte das Fest im Hof von Schloss Dornberg. Musik der Band „Chic Times“, ein Auftritt der TV-Clogging-Gruppe „No Limits“, Infostände und ein Büchertisch zum Thema Depression umrahmten das Fest, bei dem bestens für Speisen und Getränke gesorgt war. Unterstützt wurde der Lauf gegen Depression von Kreis und Stadt sowie von der Stiftung für seelische Gesundheit, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Sponsoren.