



X

Bad Grönenbach (mori). Wenn am 30. Juli die Sportler aus Nah und Fern beim jährlichen Armin-Krautheim-Gedächtnislauf in den Startlöchern stehen, dann sind in diesem Jahr auch die Teilnehmer des Nordic Walking Kurses vom Bündnis gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. dabei. Das Sportangebot in Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) im Diakonischen Werk und der Physiotherapeutin Birgit Piller als Trainerin läuft bereits seit drei Monaten. Die Teilnahme an dem sportlichen Event ist zugleich Herausforderung und krönender Abschluss der Laufeinheit. Auch die AOK Memmingen wird das regionale Depressionsbündnis in seiner Kooperation mit dem Sportverein von Bad Grönenbach unterstützen.

Die Nordic Walker mit Depressionserfahrung haben in den vergangenen Wochen und Monaten gespürt, dass die sportliche Betätigung ihnen gut tut. „Ich bin hinterher einfach ausgeglichener“, erzählt eine junge Frau und ein Mann ergänzt: „In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß.“ Manche wollen diese Sportlichkeit auch künftig in ihren Alltag integrieren. Vier Männer und fünf Frauen nehmen aktuell teil. Einmal wöchentlich trifft sich die Gruppe. Daraus haben sich aber auch schon Kleingruppen entwickelt, die sich beispielsweise abends zum Walken treffen.



„Die Nachfrage steigt, auch von Menschen, die bisher nicht im Kontakt mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum waren“, freut sich Susanne Egg-Holler, Leiterin der Tagesstätte im SPZ und zugleich Fachkrankenschwester für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie hält viel vom Walken als Ausdauersport. „Man kurbelt nicht nur seine Kondition an, sondern es wird dabei über das Gehirn auch Serotonin ausgeschüttet. Und diesem Glücksbotsstoff ist es zu verdanken, dass man sich nach dem Sport wohler fühlt.“

Eine wichtige Voraussetzung war die professionelle Anleitung durch die Physiotherapeutin Birgit Piller. Dehnungsübungen, richtiges Gehen, die passende Stockhaltung, das Einteilen der Kondition – all das vermittelte sie den Teilnehmern. Sie sind sehr motiviert und aufgeregt, trauen sich nun zu, bei dem Hobbylauf in Bad Grönenbach an den Start zu gehen. Das Motto: „Dabei sein ist alles.“



Bildunterschrift:

Physiotherapeutin Birgit Piller (links hinten) trainiert die Walking-Gruppe. Beim Armin-Krautheim-Gedächtnislauf am 30. Juli in Bad Grönenbach wird sie gemeinsam mit Susanne Egg-Holler, Leiterin der Tagesstätte im SPZ und zugleich Fachkrankenschwester für Psychosomatik und Psychotherapie (rechts hinten), die Nordic-Walking-Teilnehmer begleiten und dafür sorgen, dass niemand unter- beziehungsweise überfordert wird.

Foto: moriprint