



Pressemitteilung

Berlin, den 08. Oktober 2007

RUN YOUR MIND – 1. Berliner Körper und Seele Lauf am Sonntag, 14. Oktober 2007

Der Seele freien Lauf lassen – fünf Kilometer lang durch den Tiergarten

Laufen tut Körper und Seele gut – und der Gemeinschaft: Die Teilnehmer beim „RUN YOUR MIND – 1. Berliner Körper und Seele Lauf“ tun nicht nur für die eigene Gesundheit etwas Gutes, sondern setzen auch ein Zeichen für einen offenen und zeitgemäßen Umgang mit psychischer Gesundheit und Krankheit.

Die Aufklärung über psychische Erkrankungen ist das zentrale Anliegen der 1. Berliner Woche der seelischen Gesundheit vom 8. bis 14. Oktober unter der Schirmherrschaft des Regierenden Bürgermeisters von Berlin, Klaus Wowereit. Mit über 85 Veranstaltungen präsentiert die Themenwoche seit Montag ein breites Spektrum an Informationen und Austausch rund um das Thema der seelischen Gesundheit. Den Abschluss der Woche bildet am Sonntag, 14. Oktober 2007, ein Lauf durch den Berliner Tiergarten. Bei diesem „Fun-Run“ über 5 Kilometer kann jeder mitmachen, der Lust zum Laufen oder Walken hat.

RUN YOUR MIND: Gesundheit und Kompetenz fördern

Die Bedeutung körperlicher Aktivität für den Erhalt der Gesundheit war schon in der Antike bekannt. Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass nicht nur der Körper davon profitiert und das Erkrankungsrisiko beispielsweise für Herzinfarkt, Diabetes oder Bluthochdruck gesenkt wird. Auch unsere Psyche wird durch Sport positiv beeinflusst. So zeigen große Untersuchungen, dass Volkskrankheiten wie Depression, aber auch Angsterkrankungen und Alzheimer durch körperliche Inaktivität begünstigt werden.

Trotz guter Behandlungsmöglichkeiten, der sehr hohen Verbreitung psychischer Erkrankungen in der Bevölkerung und der zentralen Bedeutung der seelischen Befindlichkeit für jeden Menschen beherrschen immer noch Unverständnis, Unwissen und Ängste den Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit und Krankheit. Menschliches Leid wird dadurch unnötig vergrößert, Heilungschancen werden vertan und Ressourcen in menschlicher und auch ökonomischer Hinsicht verspielt. Deshalb setzen Betroffene, Angehörige, professionelle Helfer, sportlich Interessierte, Firmenteams und alle, die gerne laufen oder einfach dabei sein wollen, beim RUN YOUR MIND-Lauf ein Zeichen für die Gemeinschaft und gegen die Tabuisierung psychischer Krankheiten.

Rundkurs durch den Tiergarten

Der Lauf führt am Sonntag, 14. Oktober 2007, auf einem ansprechenden Rundkurs und idealer, ebener Strecke durch den Berliner Tiergarten, der Start- und Zielbereich befindet sich auf der Rasenfläche an der Ebertstraße beim Goethe-Denkmal in Nähe des Brandenburger Tors.

Ab 9.00 Uhr erfolgt die Startnummernausgabe und die Möglichkeit der Nachmeldung. Gegen 10.30 Uhr wird ein Bambinilauf für Kinder (ca. 500 m) durchgeführt. Der 5km-Lauf startet dann um 11.00 Uhr. Zehn Minuten später können sich die (Nordic) Walker auf den Weg machen.

Die Startgebühr beträgt 5 Euro bzw. 2,50 Euro für Kinder unter 16 Jahren.

Die Teilnehmer können die Strecke als Einzelläufer absolvieren oder zu dritt im „Triologteam“: Der „Triolog“-Begriff kommt aus der psychiatrischen Versorgung und steht für ein gleichberechtigtes Zusammenwirken von Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfern. Beim RUN YOUR MIND Lauf heißt das vor allem, dass die drei Läufer eines – beliebig zusammengesetzten – Teams möglichst gemeinsam ins Ziel kommen.

„Auf alle Teilnehmer wartet neben dem Spaß beim Laufen eine Urkunde als Erinnerung an dieses Pilotprojekt, das wir im nächsten Jahr hoffentlich bundesweit fortsetzen können“, sagt Dr. Hubertus Glaser, Initiator des RUN YOUR MIND-Projekts. Veranstaltet wird der Lauf von der Agentur PORTAMED in Kooperation mit der Aktionsgemeinschaft Körper und Seele e.V. und dem Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag vor Ort ab 9:00 Uhr bei den Marktständen auf dem Gehweg der Ebertstraße gegenüber dem Holocaust Denkmal noch möglich.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen der 1. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit unter <http://aktionswoche.seelischegesundheit.net> .

Kontakt:

Dr. Hubertus Glaser
PORTAMED GmbH – Gesundheitskommunikation
Fasanenstraße 85, 10623 Berlin
Telefon: (030) 70713660, Telefax: (030) 70713663
E-Mail: info@run-your-mind.de
Internet: www.run-your-mind.de

SCC-RUNNING Events GmbH
Glockenturmstraße 23, 14055 Berlin
Telefon: 30 12 88 10