



Zug, 21. August 2018

MEDIENMITTEILUNG

«Lauf der Herzen»: Sportlicher Einsatz für die Dargebotene Hand

Am 30. August 2018 findet in Zug der fünfte «Lauf der Herzen» statt, mit dem die Angebote der Dargebotenen Hand Zentralschweiz unterstützt werden. Neben bewegungsfreudigen Zugerinnen und Zugern werden auch Prominente wie die Ex-Skirennfahrerin Dominique Gisin, Tele1-Moderatorin Fabienne Bamert und die Elite der EVZ-Jungmannschaft mit dabei sein, wenn es heisst: «Jede Runde zählt!».

Die Dargebotene Hand Zentralschweiz betreibt seit vielen Jahren die Telefonnummer 143, an die sich Personen mit psychischen Belastungen jederzeit wenden können. Jährlich beantwortet über 50 Ehrenamtliche dabei rund 14'000 Anrufe und leisten somit einen entscheidenden Beitrag zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung. Die Einnahmen aus dem «Lauf der Herzen» kommen der Weiterbildung ebendieser Freiwilligen zugute. Auch Regierungsrat Martin Pfister, Gesundheitsdirektor des Kantons Zug, unterstützt diese Initiative: «Die Dargebotene Hand leistet Tag und Nacht unschätzbare Arbeit, die viele Betroffenen in Not hilft.»

«10 Schritte für psychische Gesundheit» mit einfachen Tipps

Die Gesundheitsdirektion Kanton Zug hat bereits vor einigen Jahren die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» gestartet. «Diese 10 Schritte zeigen einfache und leicht umsetzbare Tipps, wie jede und jeder Einzelne massgeblich zur Stärkung der eigenen Psyche beitragen kann», erklärt Nadja Gasser, Programmleiterin Psychische Gesundheit und Koordinatorin des Netzwerks Psychische Gesundheit im Kanton Zug. Bereits kurz nach dem Start der Kampagne erkannten Klaus Rütschi, Geschäftsführer Telefon 143 Zentralschweiz, und das Team des Amtes für Gesundheit den Nutzen der 10 Schritte in der Beratungstätigkeit der Dargebotenen Hand. Anruferinnen und Anrufer setzen bereits einige der Tipps um, wenn sie die Kurznummer 143 der Dargebotenen Hand wählen. Sie werden aktiv, sind bereit, über ihre Probleme zu sprechen und suchen sich Hilfe. Körperlich aktiv bleiben und sich nicht aufgeben sind weitere Tipps, welche im Beratungsgespräch gegeben werden und in vielen Krisensituationen hilfreich sind.

Prominente Unterstützung

«Wer aktiv bleibt und sich bewegt, tut beim Lauf der Herzen für sich und andere etwas Gutes», verspricht Klaus Rütschi. Der Lauf der Herzen soll die Zuger Bevölkerung animieren, sich für einen guten Zweck zu bewegen: «Wer weiss, wer alles einmal froh ist, dass es diese Nummer gibt», begründet die Olympiasiegerin Dominique Gisin ihre Teilnahme am Lauf der Herzen. «Jeder in unserem Umfeld könnte einmal betroffen sein.» Ebenfalls die Teilnahme zugesichert hat die Elite des EVZ-Nachwuchses. Die Sportlerinnen und Sportler werden dort nicht nur Ihre Kondition trainieren, sondern auch Runden für den Lauf der Herzen laufen.

Mitmachen ist einfach

Neben diesen Prominenten ist auch die gesamte Bevölkerung eingeladen, am Lauf mitzumachen und die Dargebotene Hand zu unterstützen: Am Donnerstag, 30. August, darf ab 18.30 Uhr während einer Stunde auf der 400 Meter-Bahn des Herti-Stadions gelaufen, gejoggt, spaziert, gewalkt oder geschlendert werden. Alle Teilnehmenden zählen die absolvierten Runden und melden diese den Organisatoren vor Ort. Die grosszügigen Sponsoren des Anlasses spenden pro absolvierte Distanz Beträge, wobei der Erlös zu 100 Prozent an die Dargebotene Hand Zentralschweiz fliesst.

Mehr Infos zu den zehn Schritten für psychische Gesundheit und zum Lauf der Herzen finden Sie im Internet: www.psychische-gesundheit-zug.ch und unter www.laufderherzen.ch

Gesundheitsdirektion

Weitere Auskünfte:

Klaus Rütschi, Geschäftsführer Tel 143 Zentralschweiz / Die Dargebotene Hand
Tel. 041 210 75 76 / Mobile 079 233 55 63 oder klaus.ruetschi@143.ch

Isabelle Egger Tresch, Abteilungsleiterin und Kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention

Tel. 041 41 728 24 49 oder isabelle.egger@zg.ch (Dienstag, 21.08.2018, 10.30 - 12.00 Uhr)



Legende Bild 1: Ex-Skirennfahrerin Dominique Gisin und Tele1-Moderatorin Fabienne Bamert werden auch dieses Jahr beim Lauf der Herzen dabei sein.



Legende Bild 2: «10 Schritte für psychische Gesundheit» ermöglicht etwas für die eigene Gesundheit und für den Erhalt der Dienstleitung der Dargebotenen Hand zu tun.