

# Lauf geht's hat sich auf Corona eingestellt

## Videos ersetzen Vorträge – Trainingsstart zunächst ohne Lauffreiweg Immunistärkung durch richtige Ernährung und Sport

Über 250 Leserinnen und Leser haben sich schon zur Gesundheitsaktion „Lauf geht's“ angemeldet. Jetzt häufen sich die Anfragen. Kann das Programm überhaupt stattfinden? Und wie geht es weiter. Die beiden Macher von Lauf geht's, Wolfgang Grandjean, und der wissenschaftliche Leiter, Dr. Wolfgang Feil, geben Auskunft.

### ***Kann Lauf geht's 2020 durchgeführt werden?***

**Dr. Wolfgang Feil:** Die wichtigste Maßnahme in der Corona-Krise ist, das Immunsystem zu stärken und hochzufahren. Dies gelingt über die entzündungssenkende Ernährung und durch moderate sportliche Betätigungen. Lauf geht's verbindet diese beiden Möglichkeiten in idealer Form.

**Wolfgang Grandjean:** Deshalb werden wir das Gesundheitsprogramm auch unter veränderten Rahmenbedingungen durchführen. Denn die Stärkung des persönlichen Immunsystems ist der wichtigste Baustein für jeden von uns, um das Erkrankungsrisiko zu vermindern und/oder den Verlauf einer Infektion zumindest abzuschwächen. „Lauf geht's“ schützt natürlich nicht vor Corona. Das ist Quatsch! Aber es stärkt unsere Abwehrkräfte. Und das ist das Gebot der Stunde!

### ***Was ändert sich?***

**Wolfgang Grandjean:** Auf absehbare Zeit sind Vorträge nicht möglich. Daher werden wir die Vortragsinhalte in Videos verpacken. Da niemand sich 90 Minuten vor ein Video setzt, werden wir rund 15- 20 Videos von je 5 – 12 Minuten produzieren und den Teilnehmern den Link darauf zumailen. Wolfgang Feil und ich werden in den Videos auch auf die besonderen Umstände eingehen und spezielle Corona-Verhaltenstipps mit einbauen.

### ***Wie bekommen die Teilnehmer ihre Starterpakete?***

**Wolfgang Grandjean:** Höchstwahrscheinlich werden wir die Pakete verschicken. Wir dürfen auch hier niemanden der Gefahr aussetzen, auf größere Menschenmassen zu treffen.

### ***Können die Lauffreiwegs stattfinden?***

**Wolfgang Grandjean:** Nicht zum Start von „Lauf geht's“ Anfang April. Denn die meisten Vereine haben alle Trainingseinheiten abgesagt. Wir werden daher die Teilnehmer bitten, ab Startzeitpunkt die Trainingseinheiten für sich selbst zu beginnen. Wir sind (noch) zuversichtlich, dass wir die Lauffreiwegs ab Schulstart werden durchführen können. Aber auch mit dem Hinweis, die einzelnen Kleingruppen deutlich zu trennen und im Wald genügend Abstand voneinander zu halten.

**Dr. Wolfgang Feil:** Die moderaten Trainingsprogramme und die Mobi- und Stabiübungen können die Teilnehmer zu Beginn auch alleine durchführen. Zusätzlich unterstützen wir den Anfang gleich zu Beginn mit einem weiteren Webinar. Hintergrund: Unsere speziellen Mobilisations- und Stabilisationsübungen stärken den Erholungsnerv, den Parasympathikus. Sie wirken dadurch auch stark stressabbauend. Wichtig, um gesund zu bleiben. Und das Webinar kann jeder Teilnehmer zu Hause vor dem Computer anschauen.