

# Der Depression Beine machen

**HERSBRUCKER SCHWEIZ** - Das Laufen in einer Gruppe hat sich für die meisten Menschen mit Depression bewährt. Insgesamt wirkt so eine Gruppe motivierend: Die Teilnehmenden freuen sich aufeinander, überwinden dadurch leichter ihre Antriebslosigkeit, können miteinander plauschen oder auch einfach nur dabei sein.

„Die kleinen Spaziergänge in der Natur unterstützen dabei, einfach rauszukommen und körperlich aktiv zu sein. Sie verändern den Blick – und sorgen damit für neue Energie und mehr Selbstbewusstsein. Ängste schwinden und die Laune hebt sich“, sagen Brigitte Bakalov und Susanne Jeschke, die die Naturspaziergänge ehrenamtlich begleiten werden.

Sie wollen das Angebot im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Nürnberger Land, Tel. 09158/9262234, künftig immer am ersten Mittwoch eines Monats, zwischen 10.30 Uhr und 12 Uhr anbieten. Egal bei welchem Wetter. Das erste Mal am Mittwoch, 1. März. Treffpunkt für alle Interessierten ist um 10.30 Uhr an der S-Bahnhaltestelle Lauf West, Ausstieg Richtung Lauf. Keine Anmeldung notwendig. vnp

H2 27.2.23