

## **Slow Run 2020 - wird das die neue Ice Bucket Challenge?**

**26.10.2020**

**Um Parkinson-Patienten zu unterstützen, hat die Yuvedo-Foundation den Slow Run 2020 ins Leben gerufen - den längsten, langsamsten, digitalen Staffellauf ohne Ansteckungsrisiko.**

**Bundesgesundheitsminister Spahn gehört schon zu den Unterstützern: als Schirmherr.**

Die Ice Bucket Challenge war ein viraler Erfolg - ein Trend, der um die ganze Welt ging. Nun hat sich eine Foundation aus Berlin zum Ziel gemacht, "die nächste Ice Bucket Challenge" zu werden. Die Idee: Mit dem Slow Run 2020 möchte die Yuvedo Foundation den langsamsten, längsten und ansteckungssichersten digitalen Staffellauf auf Instagram starten. Der Slow Run 2020 hat mit Annette Frier, Katarina Barley und Elmar Brok schon prominente Unterstützung. Auch Influencer Jerome Mathew zeigt wie kreativ man mitmachen kann.

Jeder kann mitmachen, ob im Haus, Keller, Garten, in der Garage, Wohnung oder auf der Dachterrasse. Die Staffelläufer brauchen weder Kondition noch absolute Fitness, denn es geht, laut Yuvedo darum, "so langsam wie möglich zu laufen". Die Gründer wollen damit auf eines der vielen Symptome der Parkinson-Erkrankung aufmerksam machen - die Verlangsamung der Bewegung, genannt Bradykinesie.

Die Bradykinesie macht sich durch den allmählichen Verlust und die Verlangsamung der spontanen Bewegungen bemerkbar, was sich als eine Abnahme der Mimik und eine chronische, abnorme Stille beim Parkinson-Betroffenen bemerkbar machen kann. Eigentlich war in diesem Sommer der "Great Ride" geplant, eine Fahrradtour von Düsseldorf nach Amsterdam. Schirmherr des Projekts ist Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Nun - durch die Corona-Krise - ist der virtuelle Slow Run entstanden, als Vorgänger und auch als Ersatz des "Great Rides". Der "Great Ride" soll nun hoffentlich nächstes Jahr stattfinden, je nach Pandemie-Lage.

**An die Staffelstäbe, auf die Plätze, fertig, los**

Gerade in der Corona-Krise ist es wichtig, auf eine Krankheit wie Parkinson aufmerksam zu machen, da Parkinson-Patienten häufig unter reduzierten Lungenfunktionen leiden, was sie wiederum zur Risikogruppe derer addiert, die durch Covid-19 besonders betroffen sein können. Und wie kann man mitmachen?

Unter dem Hashtag #slowrun2020 auf Instagram veröffentlichen die Staffelläufer ihre Etappe.

Kreativität ist bei der Wahl des Staffelstabs gefragt. So hat eine Teilnehmerin einen Staubsauger gewählt, eine andere passend zur Corona-Krise Nudeln und Mehl. Von der Lampe über den Golfschläger bis zum Ski - die Teilnehmer sind kreativ!

Es gibt also trotz Absage der großen Laufveranstaltungen 2020 eine Möglichkeit, gemeinsam zu rennen. Aber vergessen Sie nicht langsam zu bleiben! Und wenn Sie lieber bequem in Jogginghose auf dem Sofa bleiben, können Sie die Aktion und die Yuvedo-Foundation durch eine Spende unterstützen - ganz im Liegen!