

Presse-Information

AOK Bayern – Direktion **Schweinfurt**

Gesundheitsaktion

1. Bayerischer AOK-Feuerwehr-Lauf startet

Schweinfurt, 25.08.2021

Alle zweieinhalb Minuten rückt die Feuerwehr in Bayern zu einem Einsatz aus. Egal, ob die Feuerwehrleute einen Brand löschen, verletzte Personen aus einem Unfallwagen befreien oder eine Unfallstelle absichern – Schnelligkeit, körperliche Gesundheit und Fitness der Helferinnen und Helfer sind dabei wichtige Voraussetzungen. Mit dem AOK-Feuerwehr-Lauf wollen die Feuerwehren im Landkreis und die AOK in **Schweinfurt** darauf aufmerksam machen. Wie man sich zur Laufveranstaltung anmeldet, wann sie stattfindet und was sich Feuerwehr und AOK von der Aktion versprechen, darüber informieren **Kreisbrandrat Holger Strunk** und **AOK-Direktor Frank Dünisch** aus **Schweinfurt**.

Laufen für Feuerwehr vor Ort

„Der erste bayerische AOK-Feuerwehr-Lauf findet als digitale Laufveranstaltung statt. Mitmachen können alle Läuferinnen und Läufer, die in unserem Freistaat wohnen“, so **AOK-Direktor Frank Dünisch**. Ziel ist es, innerhalb von vier Wochen möglichst viele Kilometer zu erlaufen. Die Aktion startet am 10. September. Unter www.feuer-dich-an.de kann man sich bereits ab dem 6. September anmelden und dort seine gelaufenen Kilometer nach dem Start dokumentieren. Unter allen Teilnehmern werden attraktive Preise verlost, zudem erhalten die drei Läufer mit der höchsten Anzahl gelaufener Kilometer Einzelpreise. Und: Wer die absolvierten Kilometer zusätzlich seiner Feuerwehr vor Ort zuordnet, kann deren Gewinnchancen auf weitere Preise erhöhen. „Für die Feuerwehren mit den meisten Kilometern gibt es beispielsweise einen Flachsäuger zu gewinnen, der für die Löschwasserversorgung aus flachen Gewässern eingesetzt wird“, so **Kreisbrandrat Holger Strunk**. Für die ersten 15.000 Teilnehmer, die sich für den Lauf anmelden, wird zudem jeweils ein Baum im bayerischen Staatswald gepflanzt. „Wir unterstützen damit das Waldumbauprogramm der Bayerischen Staatsforsten, das durch Pflanzung klimatole-



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Direktion Schweinfurt, Ansprechpartner: Aliemre Toprak
Bahnhofsplatz 2, 97424 Schweinfurt
Telefon: 09721/95 727, Telefax: 09721/95 14546
aliemre.toprak@by.aok.de, www.aok.de/bayern

ranter Bäume für den Wald der Zukunft sorgt“, so **Frank Dünisch**.

Laufen auch für die eigene Gesundheit

„Gemeinsam noch stärker – unter diesem Motto steht unsere Zusammenarbeit mit der AOK. Wir wollen nicht nur die Gesundheit jeder einzelnen Einsatzkraft stärken, sondern ganz Bayern fit machen“, so **Holger Strunk**. Dafür eignet sich das Laufen besonders. „Laufen ist – wie andere Ausdauersportarten – ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen, den Körper zu trainieren und die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern“, so **Frank Dünisch**. Experten sind sogar überzeugt: Bewegung wirkt wie Medizin – sie beugt Krankheiten vor und kann auch bei deren Heilung helfen. „Ob erfahrener Läufer oder Anfänger – beim AOK-Feuerwehrlauf kann jeder sein Tempo selbst bestimmen und sich Schritt für Schritt steigern“, so **Holger Strunk**. Gerade für Laufanfänger gilt, nicht zu übertreiben. Ziele sind zwar eine wichtige Motivationshilfe. Man sollte sich für den Anfang aber nicht zu viel vornehmen und das Pensum langsam steigern. „Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei unserem ersten bayerischen AOK-Feuerwehr-Lauf und freuen uns schon jetzt auf weitere gemeinsame Aktionen“, so **Holger Strunk** und **Frank Dünisch**.



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Direktion Schweinfurt, Ansprechpartner: Aliemre Toprak
Bahnhofsplatz 2, 97424 Schweinfurt
Telefon: 09721/95 727, Telefax: 09721/95 14546
aliemre.toprak@by.aok.de, www.aok.de/bayern