

Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.
Franziskanerplatz 1,
84307 Eggenfelden



PRESSEMITTEILUNG

Neues Angebot in Simbach am Inn: „Radln gegen Depression“

Ab sofort bietet der Verein „Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.“ ein neues, niedrighschwelliges Angebot für alle Menschen, die mit depressiven Gedanken zu kämpfen haben. Ohne Anmeldung und kostenlos kann jeder und jede (egal, ob mit oder ohne Depression), immer am Dienstag in ungeraden Kalenderwochen um 18.00 Uhr zum Treffpunkt an der Wittelsbacher Eiche am Kirchenplatz in Simbach kommen, um gemeinsam eine etwa eineinhalbstündige Radtour zu unternehmen. Der erste Termin ist am Dienstag, 28.07.2026.

Bewegung hilft erwiesenermaßen gegen Depression

Manchmal genügen schon ein paar Kilometer auf dem Fahrrad, um wieder etwas Licht in einen grauen Tag zu bringen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Radfahren depressive Symptome lindern kann. Die Bewegung setzt stimmungsaufhellende Botenstoffe frei, baut Stress ab und schenkt vielen Menschen das Gefühl, wieder aktiv etwas für sich selbst tun zu können.

Hinzu kommt die besondere Erfahrung, draußen unterwegs zu sein: den Wind zu spüren, die Natur wahrzunehmen und den Kopf für eine Weile freizubekommen. Mit jedem Tritt in die Pedale entstehen kleine Erfolgserlebnisse und neue Energie. Gerade deshalb gilt Radfahren heute als wertvolle unterstützende Maßnahme, um die psychische Gesundheit zu stärken und Menschen mit Depressionen auf ihrem Weg zurück zu mehr Lebensfreude zu begleiten.

Vereinsmitglied Jens Heischkamp aus Simbach betreut ehrenamtlich das „Radln gegen Depression“ und freut sich auf viele Mitradelnde. Er betont, dass dabei immer auch auf untrainierte oder ältere Menschen Rücksicht genommen wird. Mitzubringen ist nur das eigene Fahrrad und etwas Motivation.

Der Verein „Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.“

Der Verein „Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.“ wurde 2015 gegründet, nachdem es in einer Realschule im Landkreis Rottal-Inn zu mehreren Suiziden gekommen war. Seitdem arbeitet er daran, das Thema Depression aus der Tabuzone zu holen. „Es handelt sich um eine gut behandelbare Erkrankung, über die gesprochen werden muss.“, erklärt Dr. med. univ. Margarete Liebmann, Vereinsvorsitzende und Ärztliche Direktorin der AMEOS Klinika Inntal in Simbach am Inn. Als Fachreferentin wird sie regelmäßig zu Vorträgen eingeladen, in denen sie verständlich und einfühlsam über Depressionen spricht, u.a. auch in Schulen, Seniorenheimen und Kindergärten.

Interessenten an Vorträgen von Dr. Margarete Liebmann dürfen sich gerne persönlich unter der Tel.Nr. 01575/1182667 an sie wenden. Auch Vorschläge zu weiteren Aktivitäten des Vereins „Bündnis gegen Depression“ werden von ihr jederzeit gerne angenommen.



Jens Heischkamp vom „Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.“ betreut das neue Angebot und freut sich auf viele Menschen, die mit ihm Radln.
Foto: Ralf Kuchler