

Wie man mit Marathonläufen anderen Gutes tut

Rennen für gemeinnützige Zwecke: Bei Veranstaltungen im Ausland werden so Spenden in Millionenhöhe gesammelt. Auch in der Schweiz kommt diese Form der Wohltätigkeit langsam auf.

Von Jrene Rolli

Über 36 Millionen Dollar Spendengelder wurden am New York City Marathon 2016 gesammelt. Mit umgerechnet rund 82 Millionen Dollar ist allerdings der London Marathon vom letzten Jahr klarer Rekordhalter. Möglich sind solche Summen, weil Laufveranstalter die regulären Startplätze limitieren und einen Grossteil davon an wohltätige Organisationen abgeben. Wer teilnehmen will, muss sich direkt bei einer der Organisationen um einen Startplatz bewerben. Die Läuferinnen und Läufer sind gewillt, sich idealistisch zu engagieren.

Zusätzlich zu den Kosten für den Startplatz verpflichten sie sich, einen Mindestbetrag an Spenden zu sammeln. Im Gegenzug profitieren Teilnehmende je nach Organisation und Veranstaltung von exklusiven Vorteilen: gemeinsame Trainings, einheitliche Outfits, Unterstützung am Streckenrand und Zugang zum VIP-Bereich. Damit diese Art von Spendensammlung funktioniert, sind die Hilfsorganisationen und ihr Einflussspektrum sowie Engagement gefragt.

Schweizer spenden diskret

In der Schweiz ist die individuelle freiwillige Erhöhung des Startgeldes die verbreitetste Form des Spendensammelns an Laufveranstaltungen. Dadurch kommen beispielsweise am Grand Prix von Bern jedes Jahr bis zu 24 000 Franken zusammen. Das entspricht weniger als einem Franken pro Teilnehmer. Zum Vergleich: In London sind es durchschnittlich mehr als 2000 Dollar.

Am Swiss City Marathon in Luzern gibt es zwar Startplätze für sogenannte «Charity Runners», die höhere Startgebühr ist jedoch der einzige Unterschied zur regulären Teilnahme. Auf exklusive Zusatzleistungen verzichtet der Veranstalter, damit die Spendengelder von jährlich rund 20 000 Franken vollumfänglich den Organisationen zugutekommen. «Je internationaler das Teilnehmerfeld, desto spendenfreudiger ist es. Läuferinnen und Läufer aus der Region rennen eher einfach so mit. Expats oder Gäste aus dem Ausland kombinieren den Lauf öfter mit einer Spende», sagt Beat Schorno vom Verein Swiss City Marathon.

Diese Feststellung überrascht Professor Georg von Schnurbein, Direktor des Center for Philanthropy Studies an der Universität Basel, nicht: «In der Schweiz ist das Spenden weitgehend Privatsache. Selten sprechen wir über die Organisationen, die wir unterstützen, geschweige denn die Höhe des Betrages.» Im Gegensatz zu den USA. Dort zeigen

ANDY FRANK/ EPA



Klarer Rekordhalter: Am London Marathon wurden im letzten Jahr 82 Millionen Dollar gesammelt.

Spender gerne öffentlich, was sie für andere tun und spornen sich dadurch gegenseitig an. Dass der Spieltrieb und das Spendensammeln eng verknüpft sind, sei auch im seit jeher wettfreudigen England deutlich spürbar. «Nicht nur das sportliche Ziel motiviert, sondern auch wer mehr Spenden zusammenkriegt», sagt von Schnurbein.

Mit motivierten Läuferinnen und Läufern allein ist es nicht getan. Professor von Schnurbein appelliert an die Innovationsfreude der Hilfsorganisationen: «Einfach Einzahlungsscheine zu versenden, reicht heute nicht mehr.» Das hat die Schweizer Entwicklungsorganisation Helvetas erkannt und 2013 die Online-Plattform «Life Changer» lanciert. Dort können Privatpersonen ihre Teilnahme mit einem persönlichen digitalen Spendenprofil verknüpfen. 2016 sammelten 184 Läuferinnen und Läufer gemeinsam 86 540 Franken, was durchschnittlich 470 Franken pro Teilnehmer entspricht. In Kürze ist ein Relaunch der Plattform geplant, und weitere Partnerläufe sollen hinzukommen. «Wir gehen aktiv auf Laufveranstalter zu und wollen die Plattform noch bekannter machen», sagt Angelika Koprio, Koordinatorin

Charity Running von Helvetas. Sie betont die Vorteile für die rennenden Spendensammler: Nebst dem persönlichen digitalen Profil auf der Webseite erhalten diese beispielsweise am Zürich Marathon einheitliche T-Shirts, diverse Gutscheine, Verpflegung, und vor Ort warten exklusive Garderoben und eine Gratis-Massage.

Gemeinnütziges Ziel stiftet Sinn

Solche Zusatzleistungen sind nicht der einzige Vorteil, der das Spendensammeln für Läuferinnen und Läufer mit sich bringt. Sportler, die Spenden sammeln, tun nicht nur anderen Gutes, sie sorgen damit bei sich selber für einen zusätzlichen Motivationschub. Neben dem eigenen sportlichen Ziel ein gemeinnütziges zu haben, stiftet Sinn. Gemäss einer Studie der University of Michigan sorgt dies dafür, dass wir mehr leisten und seltener fürchten, zu versagen. Gute Voraussetzungen für Einzelpersonen, den Neujahrsvorsatz umzusetzen. Vorausgesetzt, Laufveranstalter und Hilfsorganisationen spielen ebenfalls mit und sorgen dafür, dass Spendensammeln an Läufen hierzulande ebenso selbstverständlich wird.



Sportberatung
Natina
Schreggenberger

Wichtige Pflege der Atemwege im Winter

Die Grippewelle schwappet über unser Land. Für sportbegeisterte Menschen, ob jung oder alt, ist eine Erkältung oder gar eine Grippe mit Fieber sehr ärgerlich. Solche Erkrankungen werfen Trainingspläne für Wochen über den Haufen.

Infolgedessen ist uns jedes Mittel recht, um die Ansteckungsgefahr möglichst zu minimieren. Ein Mundschutz in Menschenmassen und im öffentlichen Verkehr gehört zum Glück noch nicht zu unserem Alltag. Regelmässiges Händewaschen, der Temperatur angepasste Bekleidung, genügend Schlaf und Erholung als Präventionsmassnahmen sind uns jedoch geläufig.

Und es gibt Luftbefeuchter. Diese sind in den letzten Jahren hierzulande zu Unrecht etwas in Vergessenheit geraten. Denn aus medizinischer Sicht gelten sie als sinnvolles Objekt zur Infektprevention durch Pflege der oberen Luftwege. Gerade in unseren Breitengraden mit über mehrere Monate hinweg teilweise überheizten und sehr trockenen Räumen kann ein Luftbefeuchter die Schleimhäute von Nase, Mund und Rachen vor dem allzu starken Austrocknen bewahren. Heute sind Luftbefeuchter zu moderaten Preisen erhältlich.

Durch die Erhöhung der Luftfeuchtigkeit bleiben die Schleimhautbarrieren als Eintrittspforte für Viren widerstandsfähiger und können den einen oder anderen Eindringling besser abwehren. Gerade in der Nacht beim Schlafen trocknet der Rachenring bei verstopfter Nase und bevorzogter Mundatmung besonders aus, Schluckschmerzen am Morgen sind die Folge.

Wenn man bereits an einer Erkältung leidet, sollte neben genügend Flüssigkeitsaufnahme durch Trinken auch Feuchtigkeit von aussen zugeführt werden. Gurgeln mit Salzlösung, eine Nasendusche mit Meersalz, die Inhalation von warmem Dampf unter einem Tuch, ein entspannendes Vollbad oder eben auch ein Luftbefeuchter im Zimmer sind einfache, aber effektive Massnahmen.

In Hotelzimmern oder Ferienwohnungen ist die Luft oft unangenehm trocken. Durch Aufhängen von feuchten Bade- oder Küchentüchern über Nacht oder durch das Trocknen der nassen Winterkleider im Schlafraum kann die Luftfeuchtigkeit etwas angehoben werden. Die Fenster sollten dabei natürlich nicht die ganze Nacht offenstehen. Not macht erfinderisch.

Vergessen Sie nicht: Unser Körper besteht zu über 60 Prozent aus Wasser, daher bekommt ihm Trockenheit über längere Zeit nicht gut.

Natina Schreggenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

So helfen Fitness und gute Ideen



54 Läufer für 54 Inseln

Als letzten September Wirbelsturm «Irma» über die Karibik zog, zerstörte er in kurzer Zeit auch 54 Inseln der Britischen Jungferninseln. Um den rund 30 000 Bewohnern beim Wiederaufbau zu helfen, wurde die Organisation «54 Strong» gegründet. Diese sucht nun für den Miami Marathon Ende Januar 54 engagierte Läuferinnen und Läufer, die nicht nur rennen, sondern mit ihrer Teilnahme auch auf die Organisation aufmerksam machen und gleichzeitig Spenden sammeln. Das Spendenziel - wie könnte es anders sein - sind 54 000 US-Dollar.



Auf eigenen Füissen stehen

Mit der Organisation Back on My Feet können Läuferinnen und Läufer nicht nur an den Marathons in Berlin, New York und London Spenden für Obdachlose sammeln, sondern auch im Alltag aktiv werden. Laufgruppen gehen dreimal pro Woche mit Menschen, die im Obdachlosenheim leben, laufen. In zwölf US-Städten können Freiwillige die Hilfsbedürftigen begleiten und zum Laufen motivieren. Obdachlose, die bei mindestens 90 Prozent der Läufe anwesend sind, erhalten von der Organisation zusätzlich Unterstützung bei Schule, Job und Unterkunft.



Jede Oma zählt

Die Shirts mit dem Aufdruck «Jede Oma zählt» sorgen am Marathon und Halbmarathon in Berlin sowie an regionalen Läufen in Deutschland für Hingucker. Dahinter steckt die Organisation HelpAge. Sie setzt sich für die Menschenrechte im Alter ein. An den Laufveranstaltungen steht konkret die Unterstützung für die tapferen Grossmütter im Süden Afrikas im Zentrum. Oft sind sie das wichtigste Glied für den Familienzusammenhalt und laufen Tag für Tag viele Kilometer, um Wasser und Brennholz zu holen. Jrene Rolli