

„Jeder für sich, aber alle mitnand“

Unter Motto „Heimat genießen, Heimat unterstützen“ unterstützen Künstler die Kampagne

Landau/Dingolfing. (red) Viele Bürger sehnen sich nach einem Leben „wie vor Corona“ – mehr Kontakte, Schule, Kita, Öffnungen. Aktuell aber bestimmen Zahlen und Inzidenzen das Leben – ein Leben mit Einschränkungen, in dem man aber den Blick für Positives nicht ganz verlieren sollte. Jeder Einzelne kann dazu beitragen, mit entsprechendem Solidaritätssinn dem gewünschten Ziel näherzukommen. Das bedarf einer gemeinsamen Kraftanstrengung, die mit der Initiative „Des pack ma! ... aber nur #mitnand“ unterstützt werden soll, an der sich die heimischen Unternehmen, Gastronomen, Künstler, Vereine und Verbände, vor allem aber auch die gesamte Bevölkerung beteiligen können. Darüber hat das Landratsamt informiert.

„Beweg dich, bleib gesund und mach mal Pause“ ist die eine Filmbotschaft von Kabarettist Stefan Otto – zu finden auf der Homepage www.despackma.de sowie in den sozialen Medien YouTube, Facebook und Instagram. Er hat im Lockdown das Laufen für sich entdeckt. Für ihn dabei selbstverständlich, dabei den heimischen Handel, die Geschäftswelt im Landkreis, zu unterstützen – dargestellt mit seinem typischen Augenzwinkern. Das ist seine zweite Botschaft.

„Haben es zu großem Teil selbst in der Hand“

„Wir haben es zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie der Landkreis durch den Lockdown kommt. Mit Rücksichtnahme, Masken und Abstand gelingt es uns sicher schneller, die Vorgaben für Öffnungsschritte zu erfüllen, Öffnungsschritte für Präsenzunterricht an den Schulen nach den Ferien, für die Öffnung der Kindergärten, für die Möglichkeit nach mehr Kontakten, ja auch für Veranstaltungen, Mannschaftssport und Vereinsaktivitäten“, so Landrat Werner Bumeder. „Und wir haben es auch selbst in der Hand, ob die Geschäftswelt des Landkreises gestärkt aus dieser Zeit geht oder Existenzen gefährdet werden. Zu Hause einkaufen mit ‚Click und Collect‘ statt bei Großkonzernen zu bestellen, Essen beim heimischen Wirt abholen oder solidarisch einen Verein zu unterstüt-



Im Bild: Kabarettist Stefan Otto hat im Lockdown das Laufen für sich entdeckt. Dabei hat er gleich noch das heimische Geschäft von Ludwig Schwinghammer aus Reisbach unterstützt.

Foto: WUID Media

zen, sind nur einige Ansätze – mit wenig Aufwand, aber großer Wirkung“.

Auch in Krisenzeiten gilt es, fit zu bleiben

Mit Optimismus und mentaler Stärke fällt es leichter, das hat auch Stefan Otto entdeckt: Laufen, Bewegung – all das wirkt unterstützend. Nicht nur die mentale Stabilität in der Krise wird gestärkt, auch das Immunsystem, das aktuell so wichtig ist. Grundsätzlich sind Trainingseinheiten, die den Sportler nicht an das absolute Belastungslimit bringen, empfehlenswert, um das Immunsystem zu stärken: Alles, was den Körper moderat auspowert, und als entspannend empfunden wird, fördert den Stressabbau, und unterstützt dadurch ein geschwächtes Immunsystem – sei es nun Yoga, Jogging oder Wandern.

Besonders empfehlenswert sind sanfte Ausdauer-Sportarten: Sie stärken nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch unsere Immunabwehr. Beim Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen etwa kann das Tempo individuell gewählt werden und so die Belastung selbstständig in ei-

nem moderaten Rahmen gehalten werden. Um auch in Krisenzeiten fit zu bleiben, gibt es neben Sportsta-

dien auch fünf verschiedene Bewegungsparcours im Landkreis, die man an der frischen Luft nutzen

kann: in Landau, zwei in Dingolfing, in Loiching und in Reisbach. Diese sind zu finden unter www.bayerisches-thermenland.de/Wohlbefinden/Bewegungsparcours. „Wir müssen Rücksicht aufeinander nehmen, weiterhin vorsichtig sein, aber nie den Durchhaltewillen und das Positive vergessen. Niemand soll alleine gelassen oder vergessen werden. Wir haben es alle selbst in der Hand und so schaffen wir es – jeder für sich, aber alle mitnand“, so Landrat Werner Bumeder.

Im Lauf der Kampagne wird es weitere Filmsequenzen, stärkende Impulse und Aktionen des Landkreises geben. Zudem beteiligen sich Einzelhändler mit individuellen Kampagnen-Aktionen. Weitere sind eingeladen, sich an der Aktion zu beteiligen. So soll ein weiteres Ziel sein, den Zusammenhalt zur Wirtschaft im Landkreis stetig zu fördern.

Info

Wer Teil der Kampagne werden will, Ideen beitragen möchte, kann sich auf der Seite despackma.de informieren und mit den Initiatoren in Kontakt treten.



weko
Fühlen Sie sich wie zu Hause.

mein **MAXX**

Sicher einkaufen!

