

Laufshirt bestellen
und DEBRA
sichtbar machen



Greifenseelauf – DEBRA-Run

Charitylauf für die Schmetterlingskinder

19. September 2026, Uster



Jetzt anmelden:
www.greifenseelauf.ch/anmelden


Hilfe für die Schmetterlingskinder

5 Profi-Tipps von Viktor Röthlin

- 1 Erholt an der Startlinie:** Reduziere dein Training in den letzten zehn Tagen vor dem Greifenseelauf. Weniger Umfang und lockere Einheiten helfen dir, mit frischen Beinen und voller Energie an den Start zu gehen.
- 2 Energiespeicher füllen:** Achte am Tag vor dem Lauf auf genügend Kohlenhydrate und trinke ausreichend. So sind deine Speicher gefüllt und du kannst dein Potenzial ausschöpfen.
- 3 Clevere Renneinteilung:** Drittelle die Strecke und steigere dein Tempo kontinuierlich. Laufe kontrolliert an, finde deinen Rhythmus und werde gegen Schluss stärker.
- 4 Richtig trinken:** Trinke auf der Strecke regelmässig von Anfang an und nicht erst, wenn du Durst verspürst. So bleibst du leistungsfähig bis ins Ziel.
- 5 Stolz sein:** Belohne dich nach dem Zieleinlauf, geniesse den Moment und sei stolz auf deine Leistung. Und setze dir ein neues Laufziel.



Viktor Röthlin ist DEBRA-Botschafter am diesjährigen Greifenseelauf.

Laufe für die Schmetterlingskinder!

DEBRA Schweiz, die Patientenorganisation für Schmetterlingskinder. Unsere Mission: Die Lebensqualität der grossen und kleinen PatientInnen verbessern, kompetente medizinische Versorgung ermöglichen und – durch exzellente Forschung – einer Heilung schrittweise näherkommen.

Epidermolysis bullosa (kurz EB) ist eine angeborene, folgenschwere und derzeit unheilbare Erkrankung ausgelöst durch eine Genveränderung. Betroffene werden «Schmetterlingskinder» genannt, weil ihre Haut so verletzlich ist wie die Flügel eines Schmetterlings. Schon geringste mechanische Belastungen führen zur Blasenbildung. Der Alltag der Schmetterlingskinder ist von Blasen und Wunden an Haut und Schleimhaut sowie von Schmerzen geprägt.

Weitere Infos: www.schmetterlingskinder.ch

Tue Gutes und wähle «DEBRA»
als Charity-Organisation.


Hilfe für die Schmetterlingskinder