

Kolumne Spazieren gehen



Liebe Leser/innen,

eigentlich wissen wir doch alle, dass Bewegung im Alltag gut für uns und unsere Gesundheit ist.

Und um fit zu bleiben oder zu werden, kommt es nicht darauf an, einen Marathon zu laufen. Die Wissenschaft hat mit Studien belegt, dass es für unser Wohlbefinden und ein gesundes Herz schon genügt, täglich eine Strecke von lediglich zwei bis drei Kilometern zu Fuß zurückzulegen. Man muss kein aufwendiges Fitnessprogramm absolvieren oder morgens, mittags und abends joggen gehen, um das Herz und die Gefäße in Schuss zu halten.

Ein gemäßigtes und gemütliches Spaziergehen beugt nicht nur Bluthochdruck vor, es tut uns einfach gut. Manch einem allein schon deshalb, um die oft mangelnde Bewegung am Arbeitsplatz auszugleichen. Viele von uns verbringen die meiste Zeit des Tages mit wenig Bewegung sitzend oder stehend und der Weg zur Kaffeemaschine gilt oft schon als Spaziergang.

Aber mit der Bewegung ist das so eine Sache, denn es gibt da einen mächtigen Gegner, der sich mit Händen und Füßen gegen mehr körperliche Betätigung wehrt und es leider auch immer wieder schafft, uns zu Hause auf der Couch oder dem Sessel festzuhalten. Diesen Gegner kennt jeder von uns: Es ist der innere Schweinehund.

Diesen gilt es zu überwinden, wann immer es möglich ist. Dabei sollten wir uns vor Augen führen, dass Bewegung – vor allem an der frischen Luft – die Gesundheit fördert und uns allen einen gesünderen Lebensstil verschafft.

Fred Stutmann brachte es mit dem Zitat „Spaziergehen ist die Generalüberholung, die uns die Natur bietet“ auf den Punkt.

Also überwinden wir uns und wagen auch bei nicht so schönem Wetter den Gang nach draußen.

Ein kleiner Spaziergang durch unsere schöne Heimat tut uns allen gut.