Ressort: Gesundheit

Ein Spaziergang für die Gesundheit

Gesundheitstipp der BARMER-Krankenkasse

Hannover, 05.08.2020, 13:10 Uhr

GDN - Was haben Urlaubszeit und Jahresanfang gemeinsam? Häufig werden sich Ziele gesetzt, die sich im weiteren Verlauf des Jahres als unrealistisch herausstellen. Dies trifft vor allem auf den Zeitansatz bei sportlichen Aktivitäten zu. Die BARMER-Krankenkasse gibt einen Bewegunstipp für jede Altersklasse.

Wer fit werden oder bleiben möchte, muss nicht ins Fitness-Studio gehen oder sich teure Sportgeräte anschaffen. Es gibt eine günstige und effektive Alternative: “Spaziergänge sind ein Work-out für den ganzen Körper. Sie stärken Muskulatur, Ausdauer und Atmung. Auch der Seele tut es enorm gut, sich draußen zu bewegen und die Hektik des Alltags loszulassen“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER.

Spaziergänge haben gegenüber vielen Sportarten einen großen Vorteil: Sie können problemlos in den Alltag eingebaut und auch von Personen mit Einschränkungen gemeistert werden. Eine halbe Stunde täglich kann vielen Menschen helfen.

Die Materialkosten sind gering. Bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung und Schutz von UV-Strahlen sind meistens vorhanden. Für ambitionierte Spaziergänge ist ein Schrittzähler empfehlenswert. Wer seine Spaziergänge im Wald durchführt, sollte mit langer Hose losgehen, um sich vor Verletzungen, Zeckenbissen und Insektenstichen zu schützen.

Machten sich ältere Menschen auf einen Spazierweg, rät der BARMER-Experte dazu, bei der Auswahl des Wegs eventuell vorhandene körperliche Einschränkungen zu berücksichtigen. “Starke Steigungen, steinige Wege sowie viel Wurzelwerk sind nichts für sehr alte und vielleicht schon gebrechliche Spaziergänger. Ihnen liegt ein Spaziergang in einem Park mit ebenen Wegen und Sitzgelegenheiten sicherlich eher,"

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123293/ein-spaziergang-fuer-die-gesundheit.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619