



Um sich ausreichend zu bewegen, müssen Sie nicht zu den großen Sportlern gehören. Auch tägliches spazieren gehen trägt enorm zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. Und das sind die Gründe hierfür.

### **1 Spazieren gehen hilft gegen Vitamin D Mangel**

Der größte Teil unseres Lebens spielt sich heutzutage in geschlossenen, klimatisierten Räumen ab. Deshalb sollten Sie jede Gelegenheit nutzen, um einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Dieser hilft dabei Sonnenlicht zu tanken, um damit die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln. D-Vitamine werden für den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Knochenaufbau benötigt.

### **2 Ein Spaziergang entspannt**

Ein Spaziergang im Grünen bzw. an der frischen Luft wirkt entspannend und fördert sogar Ihre Kreativität. Das bestätigen Wissenschaftler der University of Essex in Colchester. Spaziergehen entspannt Muskeln und Nerven. Sie kommen zur Ruhe, der Blutdruck und das Stresslevel sinken.

### **3 Spazieren gehen hilft gegen Depressionen**

Auch die gesamte Psyche wird positiv beeinflusst. In einer Studie des Robert Koch Instituts heißt es dazu: „Körperliches Training kann bei Depressionen in einem ähnlichen Maße wirksam sein wie eine medikamentöse Therapie“. Regelmäßiges spazieren gehen oder wandern hat also einen erheblichen Einfluss auf den Grad unseres seelischen Wohlbefindens und unserer Zufriedenheit.

#### **4 Spazieren gehen sorgt für gute Laune**

Wenn Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, sorgt das auch für bessere Laune. Dadurch können Sie Depressionen vorbeugen und einen stressbedingten Burn-Out verhindern.

#### **5 Mit einem Spaziergang stärken Sie Ihren Kreislauf**

Ihr Kreislauf wird durch Bewegung angeregt und gefördert. Spazieren gehen stärkt somit Ihren Kreislauf und Ihr Immunsystem. Gleichzeitig werden Blutgefäße gestärkt und das Herz trainiert. Wodurch es leistungsfähiger wird und Ihre Ausdauer steigert. Darüber hinaus senken Sie Ihr Risiko für Bluthochdruck und einen Herzinfarkt.

#### **6 Spazieren gehen hilft bei Übergewicht**

Bewegungsmangel ist ein häufiger Grund für Übergewicht. Indem sie im Freien herumspazieren, regen Sie die Verbrennung überschüssiger Energie an. Auch Ihre Verdauung wird angeregt und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt.

#### **7 Ein Spaziergang hilft gegen Verspannungen**

Schmerzen im Schulterbereich, Muskelverhärtungen am Rücken. Hier hilft nur Bewegung. Ein Spaziergang löst Verspannungen da er die Durchblutung anregt.

#### **8 Spaziergänge für Knochen und Gelenke**

Regelmäßige Spaziergänge stärken Ihren Körper und machen ihn sowie Ihre Gelenke immer belastbarer. So berichteten Menschen, die unter Arthritis im Knie litten, nach einem Pensum von nicht mehr als drei Stunden Wandern pro Woche, sie würden weniger Schmerzen verspüren. Auch hatten sie einen guten Teil ihrer ursprünglichen Bewegungsfähigkeit wieder zurückgewonnen.

#### **9 Spazieren gehen senkt das Sturzrisiko**

Beim Spazieren gehen werden alle Muskeln des Bewegungsapparats gleichermaßen genutzt und beansprucht. Das mindert Rückenprobleme und hilft gerade im Alter gegen den Muskelabbau. Ihr Körper wird stabilisiert, das Sturzrisiko gemindert und ein sicherer Tritt unterstützt.

#### **10 Ein Spaziergang steigert die Konzentration**

Wir brauchen regelmäßige Pausen, um uns fokussiert auf etwas konzentrieren zu können. Ein Spaziergang ist dann die perfekte Idee, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Nach einem Spaziergang werden Sie wieder gestärkt und konzentriert arbeiten können.

## **11 Ein Spaziergang ist der beste Problemlöser**

„Sobald sich meine Beine bewegen, beginnen meine Gedanken zu fließen.“ Das hat der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau schon im 19. Jahrhundert erkannt, und es stimmt noch immer: Wenn wir spazieren gehen finden wir Lösungen für Probleme, über die wir uns vorher tagelang am Schreibtisch den Kopf zerbrochen haben.

## **12 Durch Spaziergänge erhalten Sie Ihr Gedächtnis**

Sauerstoff verbessert die Durchblutungsleistung und somit die Tätigkeit unseres Gehirns. Frische Luft und Bewegung fördert die geistige Fitness. Lösungen zu finden, fällt Ihnen somit leichter. Komplexe Zusammenhänge verstehen Sie auf Anhieb und Sie werden sich an vieles leichter in kurzer Zeit erinnern.

## **13 Ein Spaziergang sorgt für guten Schlaf**

Wer am Tag einen flotten Spaziergang macht, schläft besser – so die Wissenschaftler der Oregon State University. Regelmäßige Spaziergänge können eine Alternative zu pharmazeutischen Schlafmitteln sein.

## **14 Das Immunsystem verbessert sich durchs Spaziergehen**

Studien belegen, dass bei aktiven Menschen die Abwehrzellen des Immunsystems häufiger vorkommen. Das bedeutet eine höhere Chance für den Körper, Krankheitserreger, wie Corona, erfolgreich zu bekämpfen.

## **15 Spaziergänge können Demenz vorbeugen und lindern**

Ältere Patienten, die anfangen, regelmäßig spazieren zu gehen, konnten den Fortschritt Ihrer beginnenden Demenz um 50 Prozent verlangsamen. Schon 8 Kilometer pro Woche genügen für diesen Effekt. Ein Team der University of Pittsburgh in Pennsylvania stellte in einer Studie fest, dass bei Menschen, die bereits erste Demenzanzeichen aufwiesen, sich nicht nur durch das regelmäßige Spaziergehen der Gedächtnisverlust verlangsamt. Sondern auch die Geschwindigkeit, mit der die Gehirnmasse abnahm, konnte durch die regelmäßige Bewegung reduziert werden.

## **16 Spaziergänge lindern Diabetes**

In einer Studie an Patienten mit Diabetes entdeckte man nämlich, dass regelmäßige Spaziergänge (kombiniert mit anderen Lebensstilveränderungen) das Fortschreiten des Diabetes bei 60 Prozent der Teilnehmer verlangsamen konnten.

### **17 Spaziergänge helfen gegen Schokoladen-Heißhunger**

Beim Spazieren gehen vergeht Ihnen der Heißhunger auf Schokolade oder Süßes. Grund für den plötzlichen Heißhunger ist meist ein Mangel des Glückshormons Serotonin – ein zwanzigminütiger Spaziergang an der Sonne kurbelt die Glückshormon-Produktion wieder an und lässt den Heißhunger verfliegen.

### **18 Frische Luft sorgt für einen schönen Teint**

Ein Spaziergang an der frischen Luft sorgt nicht nur dafür, dass Sie Farbe ins Gesicht bekommen, sondern versorgt die Haut mit Sauerstoff und kurbelt die Durchblutung an. Ein Spaziergang dafür, dass die Haut frisch und gesund aussieht.

### **19 Spaziergänge verlängern Ihr Leben**

Alle diese positiven Eigenschaften des Wanderns und Spazierengehens haben natürlich auch Einfluss auf die Lebenserwartung. Denn, wer weder an Diabetes, Bluthochdruck noch Osteoporose leidet, hat deutlich bessere Chancen alt zu werden als jemand, der mit einem oder gar mehreren dieser Probleme zu kämpfen hat.

Eine Studie der Harvard University folgte Graduierten der Hochschule über einen Zeitraum von insgesamt 12 Jahren. Dabei zeigte sich, dass jene Personen, die regelmäßig spazieren oder wandern gingen, mit einer um 23 Prozent geringeren Sterblichkeitsrate rechnen durften als die Studienteilnehmer, die sich nicht so viel aus Spaziergängen machten.

### **20 Beim Spazieren gehen Neues entdecken**

An unbekanntem Orten spazieren zu gehen, kann eine tolle Erfahrung sein. Ob Sie dafür in den Wald fahren, oder in ein anderes Stadtviertel spielt keine Rolle. Suchen Sie sich einfach immer eine neue Strecke zum Spazieren gehen und gezielt Wege, die Sie noch nicht kennen. Das fördert nicht nur Ihren Entdecker-Geist, sondern hält Sie darüber hinaus geistig fit. Vielleicht entdecken Sie ja eine schöne Lichtung, einen verträumten Ort am Fluss oder ein nettes Café. Durch die Entdeckung bekommen Sie einen zusätzlichen Belohnungseffekt für Ihren Spaziergang. Neue Dinge kennenzulernen, erweitert in jedem Falle Ihren Horizont und Sie können diese mit Freunden und Familie teilen.