



Ein täglicher Spaziergang

Beim Recherchieren für diese PDF bin ich auf sehr viele Gründe gestoßen, warum ein täglicher Spaziergang so gut tut.. Es gibt wirklich genug. Ich habe dir die 10 (subjektiv) Wichtigsten rausgesucht:

#1 Raus gehen und Vitamin D3 sammeln

Egal wie viel Zeit du draußen verbringst – der größte Teil unseres Lebens spielt sich heutzutage in geschlossenen Räumen ab. Gerade deswegen haben sehr viele Menschen Vitamin D3 Mangel (Das Vitamin das wir durch die Sonnen erhalten). Das kann zu sehr vielen Erkrankungen führen.

Wir sollten deshalb jede Gelegenheit nutzen, nach draußen zu gehen, um frische Luft zu atmen und die Sonne auf unserer Haut zu spüren.

#2 Bewegung tut gut

Einfach mal kurz rausgehen und den Armen und Beinen erlauben, ihre Schreibtisch-Computer-Standard-Haltung zu verlassen. Ein Spaziergang löst Verspannungen und regt die Durchblutung an!

#3 Ein Spaziergang ist der beste Problemlöser

Wenn man sich schon tagelang am Schreibtisch den Kopf zerbricht, sollte man einfach einmal versuchen nach draußen zu gehen und an etwas anderes zu denken. Wenn wir spazieren gehen finden wir Lösungen für Probleme.

#4 Ein Spaziergang regt die Kreativität an

Wir haben beim Spaziergehen unsere besten Ideen. Die Bewegung und die vielen Sinnesreize bei einem Spaziergang regen unsere Kreativität an und helfen uns, aus festgefahrenen Denkmustern auszubrechen.

#5 Ein Spaziergang kann beim (Ein)Schlafen helfen

Du hast viel Gedanken die du nicht los wirst? Schlafprobleme hängen oft mit Stress zusammen. Bei einem Spaziergang in frischer Luft kannst du den Gedanken noch einmal freien Lauf lassen und merkbar fühlen wie sie ruhiger werden. Außerdem hilft ausreichend Bewegung dabei deinen Körper auszulasten und müde zu werden. So verlangt dein Körper nach erholendem Schlaf.

#6 Ein Spaziergang steigert die Konzentration

Wenn du schon mal mehrere Stunden am Stück an einer Aufgabe gesessen hast, kennst du das Gefühl: Irgendwann lässt die Konzentration nach und du lässt dich immer leichter ablenken. Wir brauchen regelmäßige Pausen, um fokussiert arbeiten zu können, und ein Spaziergang ist der perfekte „Pausenfüller“ – anschließend wirst du dich frisch fühlen und wieder einen klaren Kopf haben.

#7 Spazieren gehen hilft bei Übergewicht

Von wegen Spazieren ist kein Sport: Wenn man es richtig macht kann man sehr viele Kalorien verbrennen. Gehe so schnell, dass du gerade noch mit jemanden Sprechen kannst. Ich verspreche dir - du kommst ins Schwitzen. Auch Ihre Verdauung wird angeregt und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt.

#8 Ein Spaziergang ist echte „ME-Time“

„Zeit für mich“ ist heutzutage ein kostbares Gut, denn unsere Terminkalender sind oft vollgepackt und wir hetzen von einem „To Do“ zum Nächsten. Ein Spaziergang kann deine tägliche Auszeit vom Alltag sein und dir echte „Zeit für dich“ verschaffen.

Tipp: Lass doch dein Handy einmal Zuhause! Du kannst später zurückrufen.

#9 Immunsystem stärken

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.

#10 Spaziergehen macht glücklich

Ein Spaziergang in der Sonne kurbelt die Glückshormonproduktion an! Aber auch alle anderen 9 Gründe sorgen dafür, dass du nach dem Spaziergang wieder glücklicher nach Hause kommst.

Quellen:

<https://www.bevegt.de/spaziergehen/>

<https://www.schlaf-schoen.de/tipps-gegen-schlechten-schlaf/tipp-gegen-schlafstoerungen-gehe-abends-spazieren-vor-dem-ins-bett-gehen/>

<https://www.provita-deutschland.de/20-gruende-warum-spaziergehen-gesund-ist/>