

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.05.2024

Der Weg ist das Ziel Wie der Mai-Spaziergang zur spannenden Gesundheitstour wird

Spaziergehen ist gesund. Vielen Menschen ist das langsame Herumgehen allerdings zu langweilig. Das muss nicht sein, sagt Gunnar Mollenhauer. Der Pressesprecher der IKK gesund plus gibt mit Blick auf die freien Tage an Himmelfahrt und Pfingsten Tipps, wie der Gang durchs Grüne unterhaltsam werden kann.

Warum sollten wir uns hin und wieder zu Spaziergängen aufmachen?

Gunnar Mollenhauer: Die Wirkung des regelmäßigen Spazierengehens sollte nicht unterschätzt werden. Gehen an der frischen Luft bringt uns in Schwung und steigert unseren Sauerstoffumsatz. Spaziergänge vertreiben Müdigkeit und Schlappeheit, steigern unser mentales Wohlbefinden und sind gut fürs Immunsystem. Wir können uns dabei entspannen und bewegen uns gelenkschonend.

Gerade bei jüngeren Menschen gelten Spaziergänge dennoch eher als langweilig...

Gunnar Mollenhauer: Es liegt an jedem selbst, was er daraus macht. Man braucht nicht viel, um Touren aufzupeppen. So kann das Handy zum Natur-Navigator werden. Wer darauf achtet, wird jetzt im Mai ein vielstimmiges Vogelgezwitscher hören und viele Pflanzen sehen. Wer da singt und was da blüht, lässt sich mit Apps bestimmen. Die können größtenteils kostenfrei heruntergeladen werden und bieten viele Informationen. Wenn man auf diese Art spazieren geht, verfliegt die Langeweile schnell, und ganz nebenbei lernt man auch noch etwas.

Wohin sollten wir beim Mai-Spaziergang am besten unsere Schritte lenken?

Gunnar Mollenhauer: Wer die Möglichkeit hat, sollte am besten ins Grüne gehen. Wiesen, Felder oder auch der Park in der Stadt sind sehr gut geeignet. Einer der gesündesten Orte ist der Wald. Nicht umsonst sprechen wir vom „Waldbaden“. Die frische Luft tut uns gut, und obendrein wird unser Parasympathikus, unser Ruhe-Nerv, aktiviert. Aber egal, wo wir uns auf diese Art bewegen, es gilt immer: Der Weg ist das Ziel.