



JEDER ORT IST GUT
Sie profitieren immer vom Spaziergehen. Ganz gleich, ob Sie im Wald, im Park oder in der Stadt unterwegs sind

GEHEN MACHT GLÜCKLICH

Zu Fuß unterwegs zu sein, beflügelt die Seele, schärft die Sinne und stärkt die Gesundheit. Die rhythmische Bewegung verändert auch das Gehirn positiv, baut Stress ab und macht im besten Fall noch gute Laune





EEs kostet nichts, auch keine besondere Ausrüstung ist notwendig. Man kann's zu jeder Tageszeit tun, und zwar überall: spazieren gehen! Die einzige Hürde ist höchstens der innere Schweinehund, der uns auf der Couch festhält. Doch wer es schafft, sich bequeme Schuhe anzuziehen und die Haustür hinter sich zuzuziehen, spürt es schnell: Herrlich ist es rauszugehen, die frische Luft einzuatmen und pedes durch Parks und stille Straßen, über Wiesen und entlang von Gewässern zu schlendern. Natürlich, wer mag, legt einen Gang zu und schreitet schneller. Das ist doch das Schöne: Beim Gehen kann jeder ganz nach Gusto entscheiden, welches Tempo er wählt, wie lang die Strecke sein soll, ob er Mitläufer dabeihaben möchte oder lieber solo bleibt. Das Entscheidende ist: Spazierengehen entspannt rundum, macht den Kopf frei und fördert die körperliche Fitness. Und zwar ohne sportliche Quälerei und Stress für Bewegungsapparat und Kreislauf.

Schützt vor schweren Krankheiten

„Gehen hat einen vielfältigen Nutzen für unseren Körper, unseren Geist und unsere Lebensqualität. Seine ganzheitliche Heilwirkung wird leider viel zu wenig genutzt“, weiß **Dr. Alexander Brümmerhoff**, Arzt und Psychotherapeut in Berlin. „Das viele Sitzen im Job und zu Hause, das stundenlange Verharren, oft vor dem Computer, in mehr oder weniger der gleichen Haltung, gehört zu den gesundheitsschädlichsten Nebenwirkungen unserer Zivilgesellschaft.“ Wer zu lange auf Stuhl und Sofa hockt, verliert nicht nur an Muskelmasse. In den Beinmuskeln bilden sich Fettablagerungen, das Tempo der Energieverbrennung wird langsamer und auch der Blutdruck wird unter anderem negativ beeinflusst. „Am S-Bahnhof Tiergarten las ich letzstens den Graffiti-Spruch ‚Sitzen ist das neue Rauchen‘, da steckt viel Wahrheit drin“, sagt der Mediziner. „Das beste Gegenmittel: Gehen. Die Bewegung ist vor allem gut fürs Herz und das gesamte Kreislaufsystem. Aber auch die anderen Organe profitieren, etwa der Darm und seine Verdauungsfunktion: Schädliche Stoffe werden effektiver ausgeschieden, nützliche besser verwertet.“ Studien legen nahe, dass regelmäßiges Spazieren einen lebensverlängernden Effekt hat. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigt sich bei Sportmuffeln ein 20 bis 30 Prozent höheres Risiko, früher zu sterben, als bei Bewegungsfreudigen.

„Gedanken wollen oft – wie Kinder und Hunde –, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.“

CHRISTIAN MORGENSTERN

von der Technischen Universität München und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung bestätigen: „Wer beispielsweise täglich rund zehn Minuten zügig spazieren geht, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent. Schon nach sechs bis acht Wochen ist mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer verbesserten Herzfunktion zu rechnen.“

Bereits der berühmte griechische Arzt **Hippokrates** (um 460–370 v. Chr.) wusste: Gehen ist des Menschen beste Medizin. Unter anderem kurbelt es auch die Durchblutung an: So werden nicht nur die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt, sondern auch unser Gehirn, das macht es leistungsfähiger.

Hält das Gehirn agil

Auch wenn es uns nicht so bewusst ist: Gehen ist eine anspruchsvolle Betätigung, die Gleichgewichtssinn und Koordination der Muskeln erfordert. Beide Fähigkeiten werden im Zusammenspiel mit anderen Körperfunktionen von unserem Gehirn gesteuert. „Wenn wir aufstehen und erste Schritte machen, geht buchstäblich ein Ruck durch Körper und Gehirn. Unsere grauen Zellen sind dann besonders aktiv, sie kontrollieren unsere Bewegung und verarbeiten die Wahrnehmung dabei. Hirnfrequenzen, die im Sitzen noch unauffällig sind, werden plötzlich rege“, so Dr. Alexander Brümmerhoff. „Wir fühlen uns dann wacher, atmen schneller – unser ganzer Organismus ist handlungsbereiter.“ Gehen regt das Gehirn zu körperlicher und geistiger Aktivität an, das hält es jung. Studien belegen, dass regelmäßige moderate Bewegung Alterungsprozesse in unserer Denkkzentrale, vor allem im Hippocampus – diese Hirnregion dient dem Lernen und der Gedächtnisbildung –, nicht nur verlangsamt, sondern auch umdrehen kann. Das liegt unter anderem auch daran, dass Walken und Wandern die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF („brain-derived neurotrophic factor“) im Gehirn stimulieren. ▶

Erwachsene sollten sich, so rät die WHO, mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche moderat bis intensiv bewegen. Gehen gehört zu den empfohlenen Aktivitäten. So könne jeder sein Risiko für schwere Erkrankungen wie Schlaganfall und Tumorerkrankungen senken sowie ein gesundes Körpergewicht halten. Präventionsmediziner wie **Prof. Martin Halle**



1



2



3

1 MITREISSEND

„Gehen“ von Torbjørn Ekelund (Piper, 18 Euro)

2 MOTIVIEREND

„Auf dem Weg“ von Sabine Claus (Junfermann, 22 Euro)

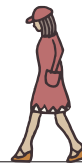
3 INSPIRIEREND

„Einfach mal spazieren gehen“ von Titus Müller (Arche, 14 Euro)



DR. ALEXANDER BRÜMMERHOFF

ist psychiatrischer Oberarzt im DRK Klinikum Westend in Berlin. Außerdem arbeitet er selbstständig als Arzt, Psychotherapeut und Coach



FÜHLEN SIE DOCH MAL!

Beim Spazierengehen bewusst mit den Händen über Gras zu streichen, fordert den Tastsinn

GUTE IDEEN FÜRS GEHEN

NUR SPAZIEREN GEHEN IST ZU LANGWEILIG? DAS MUSS NICHT SEIN. ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, DEN ENTSPANNENDEN GANG ZU BELEBEN, UNTERHALTSAM ZU GESTALTEN

• MIKROABENTEUER ERLEBEN

Haustür auf – und raus. Einfach losgehen und mal schauen, wohin es einen führt. Zurück geht's mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Verpflegung nicht vergessen.

• PODCAST HÖREN

Es gibt wunderbare Podcasts zu allen Themen. So kann man sich über politische Ereignisse schlaumachen (z. B. „Lage der Nation“), spannende Interviews mit Künstlern, Schauspielern und anderen kreativen Menschen erleben (z. B. „Hörbar Rust“) oder etwa einem Hörbuch lauschen.

• GANGART WECHSELN

Schritt für Schritt ist zu eintönig? Dann ändern Sie doch mal zwischendurch Rhythmus – oder Perspektive. Gehen Sie zum Beispiel eine Weile rückwärts oder seitlich. Herrlich ist auch, sich mit Hüpfritten vorwärts zu bewegen und die Arme dabei locker pendeln zu lassen.

• BEWUSST DIE SEELE STÄRKEN

Gehen eignet sich für meditative Übungen – etwa durch Konzentration auf die Atmung. Mehr Infos bietet „Gehen: Der Weg zu einem achtsameren Leben“ von Sholto Radford (Trias, 9,99 Euro).

• MÜLL SAMMELN

Ist ein Trend: Plastikabfall & Co. beim Joggen in einen mitgeführten Sack stecken, heißt Plogging, kommt aus Schweden. Müll lässt sich aber noch besser beim Gehen aufnehmen. Das macht das Flanieren spannender – und man tut Gutes. Wer lieber in der Gruppe unterwegs ist: In vielen Städten gibt es inzwischen Initiativen, die sogenannte Clean-ups organisieren.



Beim Gehen entsteht ein Stoff, der wie Düngemittel im Gehirn wirkt

„Das Protein wirkt wie eine Art Düngemittel im Gehirn, da es die strukturelle Umbildung und Vernetzung der Nervenzellen fördert“, sagt der Berliner Mediziner. Im Ergebnis zeigen Teilnehmer von Walk-Studien neben einem gestiegenen BDNF-Pegel im Blut auch eine verbesserte Merkfähigkeit und häufig einen vergrößerten Hippocampus.

Steigert die Kreativität

Gehen macht auch kreativer. Das hat wahrscheinlich jeder schon erlebt, wie einem beim Gang um den Block oder zum Einkaufen plötzlich die Lösung eines Problems einfällt. Der französische Aufklärer **Jean-Jacques Rousseau** (1712–1778) sagte einmal: „Ich kann nur beim Gehen nachdenken. Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken; mein Kopf bewegt sich im Einklang mit meinen Beinen.“ Woher kommt das? „Beim Gehen breitet sich die Hirnaktivität über weit auseinanderliegende Areale aus. Das führt möglicherweise dazu, so eine wissenschaftliche Theorie, dass verschiedene Denkansätze und Assoziationen zu einem Thema, die normalerweise unter der Bewusstseinssebene verblasen würden, sich neu kombinieren und dadurch unsere Aufmerksamkeit bekommen“, erklärt Alexander Brümmerhoff. „Die befreiende und innere Knoten lösende Kraft des Gehens erlebe ich auch immer wieder bei meinen Klienten.“ Seit mehr als 20 Jahren arbeitet der Arzt und Psychotherapeut mit Menschen jeden Alters. Inzwischen setzt er dabei verstärkt auf ein mobiles Setting: Statt sich in einem Raum gegenüberzusetzen, geht er mit seinen Klienten an Berliner Seen und in Parks spazieren. „Walk & Talk“ heißt diese Therapieform, die sich maßgeblich durch die US-Psychologin **Dr. Kate Hays** etabliert hat. „Gedanken im Gehen schweifen zu lassen und dann wieder auf etwas ganz Bestimmtes zu fokussieren, ist aus meiner Erfahrung eine der effektivsten Techniken, die eigene Geschichte kreativ aus neuen Perspektiven zu erleben.“

Manche Studien deuten auch darauf, dass Gehen das Risiko einer Depression senken kann. Sicher ist, dass regelmäßiges Flanieren in der Natur die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol dämpft, das tut der Stimmung gut und entspannt. Ja, so ein kleiner Spaziergang kann Wunder wirken – und auf Dauer positiv süchtig machen. **HEIDRUN BOBETH**

