

Spazieren Sie durch ein längeres, gesünderes Leben

War es bei Ihnen als Kind ähnlich? Wenn die Eltern am Wochenende mit einem Spaziergang „drohten“, waren Sie nur schwer zu begeistern – bei uns war es jedenfalls so. Inzwischen sollten wir schlauer sein. Denn Spazierengehen ist nicht nur etwas für Ältere oder Weicheier! So ein Spaziergang trägt viel zu Ihrer Gesundheit bei, beugt verschiedensten, teilweise schweren Krankheiten vor, hilft beim Jungbleiben, sorgt für die Traumfigur und einiges mehr – also ganz im Mayrschen Sinne.



© Kzenon - Fotolia.com

#94888379

Familienerlebnis, freier Kopf und mehr

„Aber nur, wenn ich dann auch ein Eis bekomme“, lautet die quengelige Antwort von Klein-Laura auf die Ankündigung eines gemeinsamen Spaziergangs. Wahlweise müssen die Eltern auch versprechen, dass danach auf jeden Fall mindestens eine Stunde lang der Fernseher angeschaltet wird oder mit Fingermalfarben gemalt werden darf. Die Kinder wissen halt noch nicht, was ihnen gut tut. Zum Glück können Sie den lieben Kleinen das Ganze mit verschiedenen kreativen Ideen schmackhafter machen – dazu später mehr.

Jetzt geht es erst einmal darum, auch Ihnen den „guten alten Spaziergang“ einmal mehr ans Herz zu legen. Denn es muss nicht immer Joggen, Radeln, Fitnessstudio oder ähnliches sein, um sich fit und gesund zu halten. Neben dem gemeinsamen Familienerlebnis und dem Erkunden der näheren oder auch etwas entfernteren heimatlichen Umgebung hat das Spazierengehen nämlich noch viele weitere Vorteile.

Auf der Hand liegt, dass Sie keine besondere, teure Ausrüstung dafür benötigen – einfach Schuhe angezogen und schon kanns losgehen. Dabei gilt das Motto unserer Großeltern: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Je nach dem, kleiden Sie sich wärmer, wasser- und winddichter oder luftiger. Als Ziel können Sie sich den Stadtpark, einen nahe gelegenen Wald oder einfach nur kleine Sträßchen in Ihrem Wohnviertel herausuchen. Natürlich können Sie mit dem Auto auch ein Stückchen raus fahren und dort abwechslungsreiche Orte für einen Spaziergang auswählen.

Nun haben Sie sicherlich schon selbst bemerkt, wie gut es Ihnen tut, mal raus aus den vier Wänden zu kommen und sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Da wird der Kopf wieder frei, die Gelenke geschmiert und frische Ideen kommen ins Sprudeln. Auch die Wissenschaft hat sich mit dem Thema beschäftigt und dabei teilweise Erstaunliches herausgefunden. Schauen wir uns also die positiven Wirkungen des Spazierengehens einmal genauer an – natürlich auch unter Mayrschen Aspekten. Denn in der Mayr-Therapie wird aus gutem Grund von Beginn an zu ausreichend moderater Bewegung geraten.

Darmmassage, Entgiftung und Gewichtsabnahme durch Spazierengehen

Beim Laufen werden Bauch und Darm durch die Rumpfmuskulatur massiert, da sich diese bei jedem Schritt bewegt. Diese Massage sorgt für einen besseren Transport der Nahrung durch den Darm, bringt die Verdauung in Schwung und fördert die Verarbeitung des im Darm befindlichen

Speisebrei. Deshalb macht es besonders Sinn, nach dem Essen zu einem Spaziergang aufzubrechen. Damit können Sie sogar einem starken Völlegefühl oder Verstopfung vorbeugen. Dies ist natürlich ganz im Sinne einer Mayr-Therapie und zudem dafür geeignet, den Darm dauerhaft gesünder und sauberer zu halten.

Da bei einem Spaziergang auch Stoffwechsel und Lymphsystem angeregt werden, wird der gesamte Körper besser durchblutet. Das wiederum gibt Ihren Körperzellen die Gelegenheit, sich von Giften und anderen schädlichen Substanzen zu befreien. Da Sie bei der Bewegung zudem tiefer atmen, helfen Sie dem Körper zusätzlich beim Entsäuern.

Der aktivierte Stoffwechsel ist natürlich auch hilfreich beim Abnehmen. Wenn Sie mithilfe von Spazierengehen Ihr Gewicht reduzieren möchten, sollten Sie dies fünfmal in der Woche rund eine halbe Stunde lang mit flottem Gang tun. So laufen Fettverbrennung und Kalorienverbrauch am effektivsten ab. Auf diese Weise werden pro Stunde rund 280 Kalorien verbrannt.

Unterstützend dabei wirkt die Tatsache, dass Spaziergänge Ihnen dabei helfen, die Zuckersucht zu überwinden. Das fanden Wissenschaftler in einer Studie heraus. Dabei durften die Teilnehmer zwei Tage lang keine Schokolade essen. Danach ging eine Hälfte für 15 Minuten aufs Laufband (hier stellvertretend für einen Spaziergang), die andere Hälfte saß am Schreibtisch. Danach erhielten alle Testpersonen die gleiche Menge Schokolade. Die Teilnehmer, die sich zuvor auf dem Laufband bewegt hatten, verzehrten nur halb so viel davon wie diejenigen ohne Bewegung. Das bedeutet: Überkommt Sie die Lust auf Süßes, brechen Sie am besten gleich zu einem Spaziergang auf. Das schont Figur sowie Zähne und liefert weitere zahlreiche Vorteile.

Länger leben durch Spazierengehen

Regelmäßige Bewegung beugt zahlreichen Krankheiten vor – davon lesen Sie gleich noch mehr. Klar ist, dass dadurch natürlich auch die Lebenserwartung ansteigt. In einer Studie mit 400.000 Menschen fanden die Forscher heraus, dass moderate Bewegung für drei zusätzliche Lebensjahre sorgen kann – und zwar nur 15 Minuten täglich. Mit jeder weiteren Viertelstunde verringert sich das Todesrisiko jeweils um 4 Prozent.

Andere Untersuchungen zeigten, dass Bewegungsfreudige eine um 23 % geringere Sterblichkeitsrate aufweisen als diejenigen, die nicht gerne Spazierengehen. Nach einer Studie der Cambridge-Universität wiesen Menschen mit mehr Bewegung in ihrer Freizeit – beispielsweise bei Spaziergängen – eine verringerte Gesamtsterblichkeit von 20 bis 30 Prozent auf. Laut der Forscher zeigten die Ergebnisse zudem, dass in Europa körperliche Inaktivität für mehr als doppelt so viele Todesfälle verantwortlich ist wie Übergewicht.

Interessant in dem Zusammenhang ist auch eine Untersuchung der American Cancer Society. Dabei wurde die schädliche Wirkung des Sitzens auf die Lebenserwartung nachgewiesen. Männer, die in ihrer Freizeit mehr als sechs Stunden sitzend verbrachten, hatten eine 20 % höhere Sterblichkeitsrate als diejenigen, die nur drei Stunden oder wenig im Sitzen zugebracht hatten. Bei Frauen verdoppelte sich die Sterblichkeitsrate sogar, wenn sie pro Tag sechs Stunden oder länger auf ihren „vier Buchstaben“ verbrachten.

Weniger Stress, gute Laune, besserer Schlaf und geistige Fitness

Beim Gehen laufen im Körper unterschiedliche biochemische Prozesse ab, die sich positiv auf Ihre Psyche auswirken. So schüttet Ihr Körper offensichtlich verstärkt solche Hormone aus, die Ihre Laune verbessern. Zudem werden bei Bewegung überschüssige Stresshormone abgebaut. Deshalb hilft ein Spaziergang hervorragend bei Stress. Das gilt auch für Kinder. So berichten Wissenschaftler aus dem Bundesstaat New York darüber, dass Schulkinder, die zu Fuß oder per Fahrrad zur Schule kamen, während des Unterrichts einen weniger starken Anstieg von Blutdruck und Puls aufwiesen. Zudem kamen sie wesentlich entspannter zur Schule als Kinder, die per Auto oder Bus dorthin gebracht wurden.

Außerdem schreiben Wissenschaftler, dass körperliches Training bei Depressionen ähnlich wirksam sein kann wie Medikamente! Das ist – wie wir finden – eine beachtliche Aussage. In einer Vergleichsstudie aus Amerika wirkte Bewegung sogar besser als ein Antidepressivum. Das Problem hierbei ist „nur“, dass depressive Menschen meist sehr antriebs schwach sind und erst einmal zu körperlicher Aktivität motiviert werden müssen. Wenn dies gelingt, so fühlen sich laut einer Studie fast 50 Prozent der unter Depression leidenden Teilnehmer nach einer Wanderung mental besser.

Bei „normaler“ Niedergeschlagenheit kann ein Hund sehr hilfreich sein. In einer Studie berichteten Hundebesitzer darüber, dass sie sich sofort besser, ausgeglichener und glücklicher fühlten, wenn sie draußen unterwegs waren. Eine Erklärung dafür ist, dass bei einem Spaziergang Millionen Nervenzellen mobilisiert werden, die das Blut schneller durch die Adern und mehr Sauerstoff ins Gehirn fließen lassen. Als Folge davon wird mehr vom Glückshormon Dopamin produziert und die Laune steigt.

Von einer eindeutigen Studienlage in Sachen gesunder Schlaf sprechen zudem Wissenschaftler der Oregon State University. Es heißt hier, dass regelmäßige Bewegung durchaus eine Alternative zu pharmazeutischen Schlafmitteln sein kann. Körperlich Aktive können zudem länger mit geistigen Fähigkeiten rechnen. Das ergab eine Analyse von über 20 Studien. Hier heißt es, dass bewegungsfreudige Menschen im Vergleich zu Bewegungsmuffeln ein bis zu fast 40 % geringeres Risiko hatten, kognitive Einschränkungen zu entwickeln.

Spaziergänge schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

Verschiedene Studien mit mehreren hunderttausend Menschen haben es gezeigt: Körperlich Aktive sterben zu rund einem Drittel seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Bewegungsunfreudige. Dabei reicht schon täglich eine halbe Stunde Walken, um das Herzinfarkt-risiko erheblich zu senken – egal, in welchem Alter Sie damit anfangen. Das liegt vor allem daran, dass regelmäßiges Spazierengehen das Schlagvolumen des Herzmuskels vergrößert. Dadurch pumpt das Herz mehr Blut durch den Körper, der Kreislauf wird gestärkt und kann rationeller arbeiten – alles Aspekte, die vor Herzinfarkt schützen.

Ein Hund „zwingt“ die Besitzer zu mehr Bewegung – zum Glück! Denn laut der bereits erwähnten Studie sind Hundefreunde wesentlich besser vor Bluthochdruck geschützt als Couch-Potatoes. Zudem sind aktive Hundebesitzer dreimal weniger von Diabetes betroffen als andere Menschen. Außerdem wies eine US-Studie nach, dass häufig spazieren gehende Frauen ein deutlich geringeres Schlaganfallrisiko besitzen.

Ein regelmäßiger, flotter Spaziergang fördert also die Gesundheit von Herz und Gefäßen auf verschiedenste Weise: Der Cholesterinspiegel normalisiert sich, der Blutdruck wird gesenkt, Herz und Kreislauf gestärkt und dadurch vielen Krankheiten effektiv vorgebeugt.

Krebs vorbeugen durch regelmäßiges Spazierengehen

Wie oben schon erwähnt, essen Bewegungsfreudige weniger Süßigkeiten. Das wiederum kann ein Grund dafür sein, dass diese Menschen ein sinkendes Darmkrebsrisiko aufweisen. Natürlich hängt dies auch damit zusammen, dass die Verdauung besser in Schwung kommt und der Darm dadurch gesünder und widerstandsfähiger ist. Heidelberger Krebsforscher werteten 60 Studien über Dickdarmkrebs aus und kamen zum Ergebnis, dass sich mit körperlicher Aktivität das Risiko, an dieser Krankheit zu erkranken, um 20 bis 30 Prozent verringern lässt.

Das ist noch längst nicht alles. Wissenschaftler des World Cancer Research Fund sind überzeugt davon, dass eine dreiviertel Stunde Bewegung täglich – zu denen auch flottes Spazierengehen gehört – die Sterblichkeitsrate durch Brustkrebs deutlich verringern würde und allein in Großbritannien 5.500 Brustkrebsfälle weniger im Jahr auftreten würden. Die oben erwähnten Krebsforscher aus Heidelberg glauben, dass das Risiko von Brustkrebserkrankungen durch moderate Bewegung um 10 bis 30 Prozent verringert werden kann (je nachdem, ob vor oder nach der Menopause).

Ähnliche positive Auswirkungen von regelmäßigen Spaziergängen werden bei Krebs von Lunge, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter und Prostata vermutet.

Für gesunde Knochen und Gelenke sowie starke Muskeln

Auch das Risiko von Osteoporose wird durch Spazieren gehen gesenkt. Gerade an sonnigen Tagen kann der Körper bei der Bewegung an der frischen Luft viel Vitamin D bilden. Dieses wird benötigt, um Kalzium in den Knochen einzulagern. So verbessert ein zweistündiger Spaziergang die Knochendichte, beugt dem Knochenschwund und dem Risiko von Knochenbrüchen vor.

Auch Menschen mit Gelenkproblemen sollten nicht zuhause hocken bleiben, sondern sich moderat an der frischen Luft bewegen. Die regelmäßige Bewegung „schmiert“ die Gelenke und macht sie immer belastbarer. Menschen mit Arthritis im Knie berichteten darüber, dass sie weniger Schmerzen verspürten, wenn sie drei Stunden pro Woche gewandert bzw. spazieren gegangen sind. Zudem gewannen sie einen großen Teil ihrer früheren Bewegungsfähigkeit wieder zurück.

Sogar für mehr Muskelmasse sorgen dynamische Spaziergänge, das haben Wissenschaftler aus den USA nachgewiesen. Das liegt daran, dass den Muskeln mehr Energie in Form von Sauerstoff zugeführt wird. Außerdem werden diese besser mit gesunden Fetten und wichtigen Nährstoffen versorgt. Hinzu kommt, dass bei Bewegung verstärkt der Botenstoff Interleukin 6 ausgeschüttet wird. Dieser kümmert sich darum, dass zugeführtes Fett nicht in den Muskeln eingelagert, sondern vielmehr als Energie verbraucht wird. Allerdings sind dafür tägliche Spaziergänge von mindestens 2 bis 3 Stunden notwendig.

Spazieren gehen: Wie lange, schnell und oft?

Den „perfekten Spaziergang“ gibt es sicherlich nicht. Wie gut das Spazieren gehen Ihre Gesundheit fördert, ist deshalb allgemein nur schwer zu sagen, denn hier spielen viele Faktoren mit hinein – ob Intensität, Tempo, Häufigkeit, Dauer, Ihr Gesundheitszustand oder die zurückgelegten Schritte. Als Faustregel gilt: Ein gesunder Mensch sollte etwa 10.000 Schritte täglich gehen. Wenn Sie dies in einem zügigen Tempo tun und dabei leicht ins Schwitzen geraten, werden Ihr Kreislauf und weitere Körperfunktionen natürlich stärker aktiviert als bei einem gemütlichen Bummel.

Mit „flott“ bzw. „zügig“ sind fünf bis sechs Stundenkilometer gemeint. Diese können Sie mit einem Laufsensor bzw. Schrittzähler messen. Letzteren können Sie auch dafür nutzen um herauszubekommen, wie viel eigentlich die oben genannten 10.000 Schritte in Kilometern sind. Zu Beginn sollten Sie natürlich nicht gleich mit Höchstgeschwindigkeit starten – es sei denn, Sie sind sportlich bereits gut fit. Entscheidend ist aber vor allem die Regelmäßigkeit und nicht das Erbringen von Spitzenleistungen. Wenn Ihnen das Schritte zählen zu aufwändig ist, können Sie auch davon ausgehen, dass 30 bis 45 Minuten tägliches flottes Spazieren gehen sinnvoll und gesund sind.

10 Tipps für spannende Spaziergänge mit Kindern

Mit dem Ganzen kann nicht früh genug begonnen werden. Deshalb zum Abschluss noch einige Tipps, wie Sie Ihre lieben Kleinen für das Spazieren gehen begeistern können:

1. Gehen Sie nicht jedes Mal die gleiche Strecke, sondern wählen Sie unterschiedliche Wege aus. Das gilt auch für den morgendlichen Gang zu Kindergarten oder Schule. Machen Sie dabei die Kinder immer wieder auf Besonderheiten aufmerksam – Pflanzen, Tiere, Häuser, Menschen usw.
2. Raten Sie auf Ihrem Spaziergang gemeinsam, was als nächstes kommt: ein Spaziergänger, eine Familie, ein Hund, etwas Rotes, Grünes etc.
3. Eine Schatzsuche ist enorm spannend für Kids – und auch für Erwachsene. In vielen Städten wird mittlerweile kindgerechtes Geocaching angeboten. Sie können die Schatzsuche auch selbst organisieren, indem Sie die Strecke zuerst selbst abgehen,

- unterwegs allerhand verstecken und auf einer Karte vermerken. Die Kinder müssen dann alle Schätze finden.
4. Für einen spannenden Spaziergang in der Stadt können Sie einige Postkarten mit Motiven aus Ihrer Stadt kaufen, beispielsweise bestimmte Parks, Museen, Gebäude oder andere Sehenswürdigkeiten. Zuhause werden diese umgedreht auf den Tisch gelegt und dann wird eine Karte aufgedeckt – das heutige Ziel für den Ausflug.
 5. Unterwegs können Sie mit kleinen Steinen oder Stöcken auf Ziele am Wegesrand werfen.
 6. Wie wäre es mit einem Duftspaziergang? Lassen Sie die Kinder an Blüten, Blättern und ähnlichem oder in der Stadt auf einem Wochenmarkt am angebotenen Obst, Gemüse und Kräutern riechen.
 7. Bei einem „Schätzwettbewerb“ nehmen Sie Zettel und Stift mit zum Spaziergang. Vorher haben Sie Fragen und Antworten der Familienmitglieder darauf vermerkt. Zum Beispiel: Wie viele Hunde treffen wir heute? Wie viele Kinderwagen? Wie vielen Brillenträgern begegnen wir? Oder auch: Wie viele Bäume stehen am Spielplatz? Wie hoch ist der Baum im Park? usw. Am Ende wird ermittelt, wer am besten geschätzt hat.
 8. Picknick ist ebenfalls ein tolles Erlebnis für die Kids. Lassen Sie diese vorher entscheiden, was sie gerne zu essen und trinken mitnehmen wollen. Bevorzugt sollte hier möglichst frisches Obst und Gemüse sein, aber natürlich sind auch kleine „Sünden“ erlaubt.
 9. Wenn Sie sich gut auskennen und die Kinder schon älter sind, können Sie auch Pflanzen und Bäume bestimmen, Vogelstimmen erraten und ähnliches.
 10. Unterwegs kann sich abwechselnd immer ein Familienmitglied verstecken. Dabei haben sicherlich nicht nur die Kinder ihren Spaß.

Fazit

Es gibt kaum eine natürlichere „Medizin“ als Spazierengehen. Dabei kommen Sie ganz ohne teure und teilweise recht bedenkliche Medikamente aus und können Ihre Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten selbst in die Hand nehmen. Ein regelmäßiger Spaziergang lässt sich recht leicht in den Alltag integrieren und passt zudem hervorragend zu einer Mayr-Kur. Auch für Kinder können Sie das Ganze reizvoll und interessant gestalten.