



# Schritt für Schritt

## Der Grüne Tipp

Wisst ihr, warum es gut ist, öfter zu Fuß zu gehen? Nicht nur, um das Auto stehen zu lassen – das ist klar – sondern auch, weil es unserem Geist und Körper guttut. Es gibt viele Gründe, regelmäßig zu Fuß zu gehen. Hier sind sieben Ideen, die uns am besten gefallen:

### 1. Gehen ist Meditation in Bewegung

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem. Wer häufiger zu Fuß geht statt das Auto zu nehmen, beugt Depressionen und Diabetes vor. Spaziergänge fördern Herz und Kreislauf und verbessern den Schlaf. Und: Waldspaziergänge wirken wie Meditation in Bewegung.

### 2. Was passiert in der Nachbarschaft?

Wir gehen gerne zu Fuß, weil wir dadurch neue Dinge entdecken, die uns sonst verborgen blieben. Was passiert auf der Baustelle bei meinem täglichen Rundgang? Sind die Kirschen drei Straßen weiter schon reif?

### 3. Vitamin D Produktion ankurbeln

Dein Körper ist in der Lage, das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren. Doch dafür brauchen wir die Sonnenstrahlen. Das beugt Krankheiten vor und fördert den Knochenaufbau. Der Ausflug in die Sonne ist also ein guter Grund, öfter Mal einen Spaziergang einzulegen.

### 4. Zeit für Ideen

Kennst du diese Momente, in denen du dich so richtig un kreativ und unproduktiv fühlst, weil du dich nicht konzentrieren kannst? Dann ist es Zeit, für ein bisschen Bewegung. Jeder Spaziergang mit all den neuen Reizen für unsere Sinne, regt unsere Kreativität an und fördert die Denkleistung. Wer mehr zu Fuß geht, verbessert damit auch sein Gedächtnis.

### 5. Glücklich sein

Spaziergehen macht glücklich – eh klar, es entspannt, ist gesund und die viele frische Luft fördert unseren Sauerstoffgehalt im Kopf, so dass Stress abgebaut wird und die Endorphine freigesetzt werden, die uns glücklich machen.

### 6. Stärke dein Immunsystem

Dafür reicht schon ein kurzer Spaziergang, einfach jeden Tag – Schritt für Schritt.

### 7. Zusammen und allein

Je nachdem, ob du gerade eine Auszeit brauchst und alleine losgehen möchtest oder ob du es lieber in Gesellschaft machst. Egal wie, geh einfach los.



Harald Jost und Ulrike Wöhlert  
Referat für Schöpfungsverantwortung der Diözese Gurk

**umwelt** referat  
Diözese Gurk /  
krška škofija