

07.03.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Mehr bewegen

„Nicht mal Hunde machen so oft Sitz.“ Dieser Satz stand in großen Buchstaben auf der Rückseite einer Broschüre über Gesundheit. Zuerst musste ich stutzen und dann laut lachen. Ja – es ist richtig. Wenn ich auf mich selbst schaue, muss ich sagen: Ich sitze täglich viel zu viel und zu lange. Ich sitze im Auto, auf dem Bürostuhl, auf dem Sofa, am Frühstücks-, Mittagessen- oder Abendessentisch. Selbst wenn ich mit meinem Lieblingsinstrument, der Gitarre, spiele, tue ich das im Sitzen.

Nicht mal Hunde machen so oft Sitz

Spontan muss ich an die beiden Hunde meines Freundes Fred denken. Die englischen Setter laufen wahnsinnig gerne und toben über Wiesen und Felder. Sie machen ganz selten ‚Sitz‘, und wenn mein Freund Fred es ihnen zuruft, folgen sie ihrem Herrchen nicht immer. Zu groß ist der Bewegungsdrang.

Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag dienen der Gesundheit

Unten in der Anzeige stand eine Empfehlung: Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag machen einen großen Unterschied für die Gesundheit. Das muss doch hinzukriegen sein, habe ich mir gedacht. 21 Minuten – das ist ja schon fast zu kurz für einen schönen Spaziergang mit meiner Frau in der Frühlingsluft. Ich möchte versuchen, das öfter zu tun: eine halbe Stunde Spaziergang im erwachenden Frühling. Das macht Spaß und ist dazu noch gesund.