

Spazieren für ein starkes Gehirn

Der Bewegungsplan ab 50



Marlene Vogel



Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Hinweis	5
Vorwort.....	6
Kapitel 1: Warum Gehen mehr ist als Bewegung	8
Bewegung muss nicht Sport sein	8
Was regelmäßiges Gehen leisten kann.....	9
Das Versprechen dieses Buches.....	9
Bevor Sie beginnen: ein Hinweis	10
Der erste Schritt	10
Kapitel 2: Was beim Spazieren im Gehirn passiert.....	12
Mehr Blut, mehr Sauerstoff, klarer Kopf	12
Was BDNF mit dem Gehen zu tun hat	12
Der Hippocampus, das Gedächtnis und das Alter	13
Gehen verbindet mehrere Systeme.....	14
Warum moderat und regelmäßig oft mehr bringt	14
Es ist nicht zu spät	15
Kapitel 3: Der richtige Anfang ab 50.....	16
Klein anfangen ist keine Verlegenheitslösung.....	16
Drei Stufen für den Start	17
Spaziergang, zügiges Gehen, Training: Was ist was?.....	17
Feste Zeitpunkte sind stärker als gute Vorsätze	18
Die Zwei-Minuten-Variante für schlechte Tage	18
Kapitel 4: Tempo, Atmung und Belastung richtig einschätzen	19
Der Sprechtest	19

Die Skala von eins bis zehn.....	20
Auf den Atem hören, ohne zu zählen	20
Ruhig oder zügig: eine einfache Unterscheidung.....	21
Wann Sie verlangsamen, stoppen oder Hilfe holen sollten	21
Schrittzähler und Apps: hilfreich, aber nicht nötig	22
Kapitel 5: Der 4-Wochen-Gehplan für Einsteiger.....	23
So lesen Sie diesen Plan	23
Woche 1: einfach erscheinen.....	24
Woche 2: Rhythmus aufbauen.....	24
Woche 3: ein zügiges Stück einbauen	25
Woche 4: einen längeren Weg gehen	26
Ruhetage ohne schlechtes Gewissen	26
Ihre Wochen-Checkliste	27
Kapitel 6: Gehen für Blutdruck, Zucker und Schlaf.....	29
Was nach dem Essen passiert	29
Spazieren und der Blutdruck.....	30
Der Abendweg und der Schlaf.....	31
Morgenlicht und der innere Rhythmus.....	31
Bewegung neben dem Plan.....	32
Eine einfache Routine: zehn Minuten nach der Mahlzeit.....	32
Kapitel 7: Gehen gegen Stress, Grübeln und Stimmungstiefs	34
Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt.....	34
Die Sorgenrunde mit klarem Ende.....	35
Atmung im Gleichschritt.....	35
Mini-Übungen für unterwegs.....	36
Wann Spazieren nicht genug ist	36

Kapitel 8: Natur, Licht und soziale Verbindung	38
Was Licht und Natur leisten	38
Allein gehen ist gut, gemeinsam gehen ist auch gut.....	39
Eine wöchentliche Verabredung	39
Stille Runden und Gesprächsrunden.....	40
Kleine Routen vor der Tür.....	40
Kapitel 9: Sicherheit, Schuhe und kleine Beschwerden	42
Schuhe, die zu Ihren Füßen passen.....	42
Kleidung in Schichten.....	43
Bei Hitze, Kälte und Regen.....	43
Knie, Hüfte und Rücken	44
Warmlaufen und Auslaufen.....	44
Kapitel 10: Motivation, Regentage und volle Kalender	46
Keine Lust ist kein Hindernis.....	46
Was zu tun ist, wenn es regnet.....	47
An Tagen mit vollem Kalender.....	47
Spazieren an alltägliche Anker hängen	48
Ein kleines Spaziertagebuch.....	48
Belohnungen, die nicht aus der Küche kommen.....	49
Kapitel 11: Ihr 12-Wochen-Fortschrittsbogen.....	50
Nicht schneller, sondern beständiger	50
Ihr 12-Wochen-Fortschrittsbogen	51
Drei Fragen am Ende jeder Woche	51
Ein Spaziergang ist klein, die Wiederholung ist groß.....	52
Danksagung	53
Quellen und weiterführende Literatur	54

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch ist ein Ratgeber. Es enthält allgemeine Informationen und Empfehlungen zum Thema Bewegung, insbesondere zum Spaziergehen, für Menschen ab fünfzig. Es dient nicht der Diagnose, Behandlung oder Heilung von Krankheiten und ersetzt weder eine ärztliche Untersuchung noch eine medizinische, psychologische oder physiotherapeutische Beratung.

Wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden, regelmäßig Medikamente einnehmen, schwanger sind oder andere gesundheitliche Einschränkungen haben, sprechen Sie bitte vor jeder Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Das gilt insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Atemwegserkrankungen sowie bei Beschwerden des Bewegungsapparats.

Die Autorinnen, Autoren und der Verlag haben dieses Buch mit Sorgfalt erstellt. Eine Garantie für die Vollständigkeit, Aktualität oder Richtigkeit der enthaltenen Informationen kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Empfehlungen entstehen, ist ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.

Hinweise zu Geschlecht und Sprache. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch Personenbezeichnungen meist geschlechtergerecht in der weiblichen und männlichen Form verwendet. Wo dies aus rein sprachlichen Gründen nicht möglich war, sind selbstverständlich alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Vorwort

Vor einigen Jahren ist mir aufgefallen, wie verlässlich ein einfacher Spaziergang einen Tag verändern kann. Ich war müde, ich war gereizt, ich saß zu lang am Schreibtisch, ich hatte schlecht geschlafen. Auf jede dieser Klagen passte das gleiche Mittel. Eine halbe Stunde vor die Tür. Nicht schnell, nicht weit, nicht als Sport. Einfach gehen.

Was ich anfangs für eine private Beobachtung hielt, ist in der Forschung seit Längerem ein wachsendes Thema. Spazieren ist eine der wenigen Tätigkeiten, die fast ohne Voraussetzungen auskommen, fast jedem zugänglich sind und auf mehreren Ebenen gleichzeitig wirken können. Auf Schlaf, Stimmung, Kreislauf, Konzentration und auf das, was man die geistige Frische nennt.

Trotzdem fehlt in der Selbsthilfe-Literatur oft ein Buch, das einen Schritt zurücktritt. Eines, das nicht zum Marathon ruft, das keine extreme Methode verspricht, das nicht von Höchstleistung lebt. Sondern eines, das ehrlich sagt: Wenn Sie ab fünfzig einfach wieder regelmäßig gehen, geschieht erstaunlich viel. Genau dieses Buch wollte ich schreiben.

Sie finden in diesem Buch keinen anstrengenden Plan. Sie finden einen einfachen, gut geführten Einstieg. Ein paar wissenschaftliche Hintergründe, damit Sie verstehen, warum es wirkt. Ein paar praktische Hinweise, damit Sie sicher beginnen. Ein Vier-Wochen-Plan zum Anfangen und ein Zwölf-Wochen-Bogen zum Bleiben. Mehr brauchen die meisten Menschen nicht.

Schreiben durfte ich dieses Buch in dem Wissen, dass viele Leserinnen und Leser zwischen Beruf, Familie, Pflichten und manchmal Sorgen um die eigene Gesundheit oder um die eines Angehörigen unterwegs sind. Ihnen vor allem ist dieses Buch gewidmet. Es ist nicht für die, die schon viel tun, sondern für die, die

ahnen, dass es Zeit wäre, etwas zu tun, und nicht recht wissen, wo sie anfangen sollen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start. Und einen ersten Schritt, der heute noch passt.

Kapitel 1: Warum Gehen mehr ist als Bewegung

Vielleicht kennen Sie das Gefühl. Sie wissen seit Jahren, dass Bewegung wichtig ist. Sie haben Artikel gelesen, im Wartezimmer der Hausärztin, in der Apotheken Umschau, in der Gesundheitsbeilage Ihrer Tageszeitung. Sie haben sich vorgenommen, etwas zu ändern. Vielleicht haben Sie sogar einmal eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio abgeschlossen und sind dann nach drei Wochen nicht mehr hingegangen. Vielleicht stehen die Sportschuhe seit dem letzten Frühling im Schrank, ungetragen.

Sie sind kein Sportmensch. Sie waren es nie. Und mit Mitte fünfzig fühlt es sich nicht so an, als wäre dies der richtige Zeitpunkt, einer zu werden.

Genau für Sie ist dieses Buch geschrieben.

Bewegung muss nicht Sport sein

Wenn von Bewegung die Rede ist, denken viele Menschen sofort an Anstrengung. An Schwitzen, an außer Atem kommen, an Disziplin, an Geräte. An junge Menschen in eng anliegender Sportkleidung, die in der Mittagspause ins Studio gehen. Diese Bilder haben mit dem, was Sie wirklich brauchen, nur wenig zu tun.

Gehen ist die natürlichste Form der Bewegung, die der Mensch kennt. Sie brauchen dafür kein Studio, kein Abonnement, keine Geräte und keine besondere Kleidung. Ein Paar bequeme Schuhe genügt. Sie können vor Ihrer eigenen Haustür beginnen, heute Nachmittag, ohne Vorbereitung. Und gerade weil es so einfach ist, wird Gehen oft unterschätzt.

Was regelmäßiges Gehen leisten kann

Ein Spaziergang sieht harmlos aus. Wer ihn jedoch regelmäßig in den Alltag einbaut, gibt seinem Körper und seinem Gehirn etwas, das viele andere Maßnahmen nicht in dieser Kombination leisten. Forschende der vergangenen Jahre haben immer wieder darauf hingewiesen, dass moderate, regelmäßige Bewegung mit einer ganzen Reihe positiver Veränderungen verbunden ist. Der Schlaf wird oft tiefer. Der Blutdruck reagiert günstig. Die Stimmung kann sich aufhellen. Und das Gehirn profitiert von einer besseren Durchblutung.

Sie müssen keine Marathonstrecke laufen, um diese Wirkung zu erleben. Studien deuten darauf hin, dass schon kurze tägliche Wege einen messbaren Unterschied machen können. Zwanzig Minuten genügen oft. An manchen Tagen sind es nur zehn. Entscheidend ist nicht die Länge der einzelnen Strecke, sondern dass Gehen wieder ein Teil Ihres Lebens wird.

Das Versprechen dieses Buches

In den kommenden Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie schrittweise einen Plan aufbauen, der zu Ihrem Alltag passt. Nicht zu einem idealisierten Alltag, sondern zu Ihrem echten. Mit Arbeit, Familie, Pflichtterminen, Müdigkeit am Abend und Regen am Morgen.

Sie werden lernen, wie Sie Ihre Belastung richtig einschätzen, ohne ständig auf eine Uhr zu schauen. Sie erfahren, was beim Gehen tatsächlich im Gehirn geschieht. Sie bekommen einen klaren Vier-Wochen-Plan für den Einstieg und einen Zwölf-Wochen-Plan für die Zeit danach. Sie finden konkrete Lösungen für Regentage, für Tage ohne Motivation und für Tage, an denen Ihr Kalender überquillt.

Vor allem aber werden Sie sehen, dass Sie nichts Großes leisten müssen, um etwas Großes zu bewirken.

Bevor Sie beginnen: ein Hinweis

Dieses Buch ist ein Ratgeber, kein medizinischer Behandlungsplan. Die Empfehlungen sind allgemein gehalten und richten sich an gesunde Erwachsene ab fünfzig, die ihre Bewegung im Alltag erhöhen möchten. Wenn Sie unter einer Herzerkrankung leiden, einen Bluthochdruck haben, der noch nicht stabil eingestellt ist, in der Vergangenheit Kreislaufbeschwerden hatten oder regelmäßig Medikamente einnehmen, die Ihren Kreislauf beeinflussen, sprechen Sie bitte zuerst mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit einem neuen Bewegungsprogramm beginnen.

Das Gleiche gilt, wenn Sie während des Gehens Schmerzen in der Brust verspüren, plötzlich stark schwindelig werden, Atemnot bekommen, die deutlich über das normale Maß hinausgeht, oder das Gefühl haben, gleich umzufallen. In solchen Fällen ist nicht der Wille zum Weiterlaufen gefragt, sondern der Anruf bei einer Ärztin oder bei einem Arzt. Im Zweifel der Notruf.

Diese Hinweise sollen Sie nicht abschrecken. Sie sollen Ihnen den Rücken freihalten. Wer mit Klarheit beginnt, geht entspannter los.

Eine letzte Einordnung dazu. Internationale Empfehlungen wie die der Weltgesundheitsorganisation und des Robert Koch-Instituts sehen für gesunde Erwachsene und Menschen ab 65 etwa 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche vor, ergänzt um Übungen für Kraft und Gleichgewicht. Dieses Buch ist als ruhiger Einstieg gedacht. Es ersetzt nicht die offiziellen Empfehlungen, sondern kann ein Weg sein, sie schrittweise zu erreichen.

Der erste Schritt

Wandern, Joggen, Marathon. Solche Worte können einschüchtern, wenn man lange nichts gemacht hat. Gehen schreckt niemanden ab. Es ist die Bewegung, die man auch bei schlechtem

Wetter, in schwierigen Lebensphasen und mit kleinen Beschwerden noch durchhalten kann. Genau das macht sie so wertvoll.

Sie müssen nicht morgen auf zehntausend Schritte kommen. Sie müssen nur einmal aus der Tür gehen und einmal um den Block. Mehr nicht. Alles Weitere ergibt sich von dort.

Kapitel 2: Was beim Spazieren im Gehirn passiert

Wenn Sie spazieren gehen, geschieht weit mehr, als man von außen sieht. Die Beine bewegen sich, das Herz schlägt etwas schneller, die Atmung wird tiefer. Doch im Inneren findet eine ganze Kette von Vorgängen statt, die Ihr Gehirn unmittelbar betreffen. Wer einmal versteht, was in diesen Minuten passiert, geht das nächste Mal mit etwas mehr Respekt los.

Mehr Blut, mehr Sauerstoff, klarer Kopf

Schon nach wenigen Minuten zügigen Gehens steigt Ihre Herzfrequenz leicht an. Das Herz pumpt mehr Blut durch den Körper, und ein Teil dieses Blutes erreicht das Gehirn in größerer Menge als zuvor. Mit dem Blut kommen Sauerstoff und Nährstoffe in Bereiche, die unter ruhenden Bedingungen weniger versorgt werden.

Das Ergebnis kennen viele Menschen aus eigener Erfahrung. Nach einer Runde an der frischen Luft ist der Kopf oft klarer als vorher. Schwierige Gedanken sortieren sich. Eine festgefahrene Entscheidung wirkt plötzlich übersichtlicher. Diese Wirkung ist gut nachvollziehbar. Diese Wirkung kann unter anderem mit einer veränderten Durchblutung, mit Aktivierung und mit Stressregulation zusammenhängen.

Was BDNF mit dem Gehen zu tun hat

Im Hintergrund passiert noch etwas anderes, das in der Forschung der vergangenen Jahre viel Beachtung gefunden hat. Bewegung regt im Körper die Bildung eines Eiweißstoffes an, der unter dem Kürzel BDNF bekannt ist. Es handelt sich dabei um einen

Wachstumsfaktor, der die Verbindungen zwischen Nervenzellen unterstützt.

Stellen Sie sich BDNF wie Dünger für diese Verbindungen vor. Wo BDNF in ausreichender Menge vorhanden ist, können bestehende Verbindungen erhalten bleiben und neue Verbindungen entstehen. Das ist nicht unwichtig, denn unser Gehirn ist genau auf solche Verbindungen angewiesen, wenn es darum geht, Erinnerungen zu speichern, Neues zu lernen und im Alltag flexibel zu bleiben.

Studien deuten darauf hin, dass regelmäßige, moderate Bewegung die Bildung dieses Wachstumsfaktors beeinflussen kann. Nicht durch ein Pulver. Nicht durch eine Tablette. Sondern durch regelmäßiges, leicht beschleunigtes Gehen.

Der Hippocampus, das Gedächtnis und das Alter

Eine Region im Gehirn ist beim Thema Erinnern besonders wichtig: der Hippocampus. Er liegt tief im Inneren des Schläfenlappens, ist nicht größer als ein kleiner Daumen, und doch hängt von ihm vieles ab. Er hilft dabei, neue Erlebnisse in Langzeiterinnerungen umzuwandeln. Ohne ihn wüssten Sie morgen nicht mehr, was Sie heute Mittag gegessen haben.

Mit zunehmendem Alter verliert der Hippocampus bei den meisten Menschen langsam an Volumen. Das ist ein normaler Vorgang, kein Krankheitszeichen. Untersuchungen aus den vergangenen Jahren deuten allerdings darauf hin, dass regelmäßiges, moderates Ausdauertraining diesem schleichenden Schrumpfen etwas entgegensetzen kann. Zügiges Gehen, mehrmals pro Woche, gehört zu den einfachsten Formen dieses Trainings.

Wichtig ist die Einordnung. Das bedeutet nicht, dass Sie durch Spazieren Demenz heilen oder sicher verhindern. Eine solche Aussage stützt die Forschung in dieser Form nicht. Es bedeutet aber,

dass Sie mit einer einfachen Gewohnheit einem natürlichen Vorgang in Ihrem Gehirn etwas Sinnvolles entgegensetzen.

Gehen verbindet mehrere Systeme

Spazieren ist deshalb so wirkungsvoll, weil es nicht nur an einer Stelle ansetzt. Wer regelmäßig geht, beeinflusst gleichzeitig mehrere Bereiche, die für die Gesundheit des Gehirns wichtig sind.

Der Schlaf wird in vielen Fällen tiefer, weil der Körper am Tag etwas geleistet hat. Tieferer Schlaf wiederum unterstützt die nächtliche Erholung des Gehirns, in der die Eindrücke des Tages geordnet und verarbeitet werden. Der Stresspegel sinkt, weil rhythmische Bewegung das Nervensystem beruhigt. Das Herz-Kreislauf-System bleibt belastbar, was indirekt auch dem Gehirn zugutekommt, das auf eine konstante Versorgung angewiesen ist. Selbst der Blutzucker reagiert günstiger, wenn nach den Mahlzeiten ein kurzer Weg gegangen wird, statt sich gleich auf das Sofa zu setzen.

Diese Vernetzung ist der eigentliche Grund, warum eine so einfache Tätigkeit wie Spazieren bei Fachleuten als so wertvoll gilt. Sie wirkt nicht einseitig, sondern auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Warum moderat und regelmäßig oft mehr bringt

An dieser Stelle taucht oft eine Frage auf. Wäre es nicht besser, sich an einigen Tagen richtig anzustrengen, wenn man dafür an anderen Tagen gar nichts tut?

Die Antwort der meisten Untersuchungen lautet: in der Regel nicht. Das Gehirn profitiert besonders dann, wenn die Reize gleichmäßig und regelmäßig kommen. Vier kürzere Spaziergänge pro Woche bringen mehr als ein einzelnes, sehr anstrengendes Training, das anschließend zu Muskelkater und sechs Tagen Pause führt. Beständigkeit zählt mehr als Intensität.

Hinzu kommt ein praktischer Grund. Wer moderat geht, läuft kein Risiko, sich zu überlasten. Wer sich überlastet, fällt aus. Wer ausfällt, bricht ab. Die Wirkung kommt aus der Wiederholung über Wochen und Monate, nicht aus der einzelnen Spitzenleistung.

Es ist nicht zu spät

Ein Punkt zum Schluss, der vielen Menschen ab fünfzig wichtig ist. Forschung der letzten Jahre legt immer wieder nahe, dass das Gehirn auch in der zweiten Lebenshälfte auf regelmäßige Bewegung reagiert. Nicht so schnell wie mit dreißig, das ist wahr. Aber spürbar.

Wer mit fünfzig, sechzig oder siebzig beginnt, ist nicht zu spät dran. Bei vielen Menschen können sich Durchblutung, Stimmung, Schlaf und Belastbarkeit günstig entwickeln. Diese Veränderungen stellen sich nicht über Nacht ein, doch sie sind möglich. Manche Menschen merken nach zwei Wochen, dass sie morgens leichter aus dem Bett kommen. Andere bemerken nach einem Monat, dass das Treppensteigen weniger Mühe macht. Wieder andere stellen erst nach einem halben Jahr fest, dass sich ihr ganzer Tagesrhythmus verändert hat.

Sie tun also nicht etwas Symbolisches, wenn Sie heute Nachmittag eine Runde drehen. Sie tun etwas, das in den nächsten Wochen und Monaten messbar zu Ihnen zurückkommt. Schritt für Schritt.

Kapitel 3: Der richtige Anfang ab

50

Sie haben in Kapitel 1 erfahren, dass Sie keinen Sport machen müssen. Sie haben in Kapitel 2 gesehen, was beim Gehen in Ihrem Körper geschieht. Jetzt kommt die wichtigste Frage: Wie fangen Sie an?

Die meisten Menschen, die mit Bewegung beginnen wollen und scheitern, machen einen einzigen Fehler. Sie beginnen zu groß. Sie nehmen sich vor, ab Montag eine Stunde am Tag zu gehen. Am Montag schaffen sie es. Am Dienstag auch. Am Mittwoch regnet es, am Donnerstag ist Termin, am Freitag ist die Erkältung da. Eine Woche später ist alles vorbei.

Wer dauerhaft etwas verändern will, beginnt klein. So klein, dass es fast lächerlich klingt.

Klein anfangen ist keine Verlegenheitslösung

Es gibt eine Vorstellung, die in vielen Köpfen sitzt. Wer Bewegung ernst meint, muss richtig loslegen. Wer mit fünf Minuten anfängt, ist nicht ernsthaft. Diese Vorstellung ist falsch, und sie kostet jedes Jahr unzähligen Menschen ihren Anfang.

Klein anfangen ist nicht weniger ernst. Es ist klüger. Wer mit fünf Minuten beginnt und nach sechs Wochen bei zwanzig Minuten ankommt, ist weiter als jemand, der mit einer Stunde startet und nach zwei Wochen aufgibt. Das Tempo, in dem Sie hochfahren, ist ohnehin nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass Sie Tag für Tag dabei bleiben.

Lassen Sie also die Idee los, dass ein kleiner Start eine Schwäche ist. Er ist Ihr stärkstes Werkzeug.

Drei Stufen für den Start

Damit Sie für sich entscheiden können, wo Sie beginnen, hier drei einfache Stufen.

Stufe 1: Sehr kleiner Anfang, fünf Minuten am Tag. Diese Stufe ist die richtige, wenn Sie seit Monaten oder Jahren kaum gegangen sind, wenn Sie sich nach kurzen Strecken bereits außer Atem fühlen, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen vorsichtig sein müssen, oder wenn Sie schlicht keine Lust haben, Großes zu planen. Fünf Minuten klingen nach wenig. Sie sind genug, um eine Gewohnheit zu starten.

Stufe 2: Kleiner Anfang, zehn Minuten am Tag. Diese Stufe passt, wenn Sie noch ab und zu spazieren gehen, wenn Sie keine besonderen Beschwerden haben, und wenn Sie sich zutrauen, eine kleine Runde mit Hund, Partner oder allein zu drehen. Zehn Minuten reichen, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, ohne Sie zu fordern.

Stufe 3: Mittlerer Anfang, zwanzig Minuten am Tag. Diese Stufe ist sinnvoll, wenn Sie regelmäßig auf den Beinen sind, wenn Sie die Treppe ohne Pause nehmen, und wenn Sie sich grundsätzlich gesund fühlen. Mehr braucht es zu Beginn nicht. Sie können später aufstocken.

Wählen Sie die Stufe, die Sie ohne Stolz und ohne Scham mit Ja beantworten. Lieber eine Stufe zu niedrig als eine zu hoch.

Spaziergang, zügiges Gehen, Training: Was ist was?

In diesem Buch geht es vor allem um zwei Tempi. Der Spaziergang ist das ruhige Gehen, bei dem Sie sich mühelos unterhalten können. Sie schauen sich um, Sie atmen normal, Sie kommen kaum aus dem Rhythmus. Das zügige Gehen ist etwas schneller. Sie können noch sprechen, doch Sie würden lieber kurz pausieren, bevor Sie eine längere Antwort geben.

Vom Training in einem sportlichen Sinn sprechen wir hier nicht. Das ist eine andere Welt, und Sie brauchen sie nicht. Für den Anfang reicht der Spaziergang. Erst wenn Sie Ihre Stufe sicher beherrschen, kommt das zügige Gehen ins Spiel. Wann das so weit ist, erfahren Sie in Kapitel 4.

Feste Zeitpunkte sind stärker als gute Vorsätze

Eine der wichtigsten Erkenntnisse für den Anfang lautet: Verlassen Sie sich nicht auf Motivation. Verlassen Sie sich auf einen festen Zeitpunkt.

Motivation kommt und geht. Ein fester Zeitpunkt bleibt. Wer sich vornimmt, jeden Morgen nach dem Kaffee fünf Minuten zu gehen, ist im Vorteil gegenüber jemandem, der sich vornimmt, irgendwann am Tag fünfzehn Minuten zu schaffen. Die erste Person muss nicht mehr entscheiden. Die zweite verhandelt jeden Tag mit sich selbst.

Suchen Sie sich einen Anker im Tagesablauf. Nach dem Frühstück, nach der Mittagspause, nach den Tagesthemen, vor dem Abendessen, mit dem Hund am späten Nachmittag. Hauptsache, der Punkt steht fest, und er steht in einer Lücke, die Sie ohnehin haben.

Die Zwei-Minuten-Variante für schlechte Tage

Es wird Tage geben, an denen alles gegen Sie spricht. Regen, Müdigkeit, Termine, schlechte Laune, ein angekündigter Arztbesuch, ein langer Anruf, ein Tag, der einfach durchhängt. An solchen Tagen gilt eine einzige Regel: Sie gehen trotzdem. Aber nur zwei Minuten.

Zwei Minuten sind nicht viel. Genau das ist der Sinn. Es geht nicht um die Wirkung dieser zwei Minuten. Es geht darum, die Kette nicht zu brechen. Eine durchgehaltene Kette aus kleinen Spaziergängen ist das Wertvollste, was Sie sich in den ersten Wochen aufbauen können.

Heute fünf Minuten, morgen fünf, übermorgen vielleicht nur zwei, am vierten Tag wieder fünf. So entsteht ein Anfang, der trägt.

Kapitel 4: Tempo, Atmung und Belastung richtig einschätzen

Wenn Sie täglich gehen, kommt früher oder später eine Frage auf. War das jetzt zu wenig? War das zu viel? Habe ich mich zu sehr geschont, oder habe ich übertrieben? Diese Fragen sind berechtigt, und sie haben einfache Antworten.

Sie brauchen dafür keine Pulsuhr und kein Smartphone. Sie brauchen Ihren eigenen Körper, der Ihnen sehr genau zurückmeldet, wo Sie stehen. In diesem Kapitel lernen Sie drei alltägliche Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Belastung sicher einschätzen können, ohne sich von Geräten abhängig zu machen.

Der Sprechtest

Die einfachste Methode ist älter als jede Pulsuhr und immer noch eine der zuverlässigsten. Sie heißt Sprechtest, und Sie führen ihn ohne Vorbereitung durch.

Während des Gehens fragen Sie sich: Könnte ich gerade einen Satz sprechen? Wenn die Antwort lautet, ja, problemlos, dann gehen Sie ruhig. Das ist der klassische Spaziergang. Wenn Sie noch sprechen können, aber nicht mehr unbeschwert plaudern, sondern den Satz lieber kurz halten, dann gehen Sie zügig. Genau in diesem Bereich liegt die Mehrheit der gesundheitsfördernden Wirkung. Wenn Sie nicht mehr sprechen können, ohne nach Luft zu schnappen, dann sind Sie zu schnell. Drosseln Sie das Tempo, bis Sie wieder einen Satz schaffen.

Dieser Test funktioniert auf jedem Gelände, bei jedem Wetter und in jedem Alter. Er kostet nichts und liegt nie zu Hause auf der Ladestation.

Die Skala von eins bis zehn

Die zweite Methode arbeitet mit einer einfachen Zahlenreihe. Stellen Sie sich eine Skala vor, die von eins bis zehn reicht. Eins bedeutet, Sie sitzen auf dem Sofa und tun gar nichts. Zehn bedeutet, Sie laufen um Ihr Leben. Alles dazwischen ordnen Sie nach Gefühl ein.

Ein ruhiger Spaziergang liegt etwa bei drei. Sie spüren, dass Sie sich bewegen, doch es kostet keine Kraft. Ein zügiges Gehen liegt etwa bei fünf bis sechs. Die Atmung ist deutlich tiefer, vielleicht wird Ihnen leicht warm, doch Sie könnten dieses Tempo eine halbe Stunde durchhalten. Über sieben sollten Sie als Einsteigerin oder Einsteiger nicht hinausgehen. Bei acht oder neun sind die meisten Menschen ab fünfzig schon im Bereich der Überforderung.

Diese Skala wird in der Sportwissenschaft seit Jahrzehnten verwendet und ist eine der einfachsten Möglichkeiten, sich selbst ehrlich einzuschätzen.

Auf den Atem hören, ohne zu zählen

Die dritte Methode ist die natürlichste. Achten Sie beim Gehen kurz auf Ihre Atmung. Geht sie ruhig, fast unbemerkt? Sie sind im Bereich des Spaziergangs. Wird sie deutlich tiefer, doch Sie könnten weiterhin durch die Nase atmen, wenn Sie wollten? Sie sind im Bereich des zügigen Gehens. Müssen Sie durch den Mund atmen und keuchen, dann liegt das Tempo zu hoch.

Wichtig ist: Diese Beobachtung sollte beiläufig bleiben. Niemand verbessert seinen Atem dadurch, dass er ihn ständig kontrolliert. Es geht nur um eine kurze Rückmeldung, vielleicht alle paar Minuten. Ist alles ruhig, gehen Sie weiter. Ist die Atmung in Aufruhr, drosseln Sie kurz das Tempo.

Ruhig oder zügig: eine einfache Unterscheidung

Wir sprechen in diesem Buch von zwei Tempi, weil mehr in der Praxis nicht nötig ist. Das ruhige Gehen ist Ihr Standard. So gehen Sie zur Bäckerei, mit dem Hund, durch die Fußgängerzone. Es ist die Bewegung, die Sie ohne Anstrengung tagsüber einbauen.

Das zügige Gehen ist Ihr Trainingsbereich. So gehen Sie, wenn Sie bewusst etwas für Herz, Kreislauf und Gehirn tun. Es ist nicht hektisch, es ist nicht atemlos. Es ist das Tempo, in dem Sie merken: Ich bin jetzt unterwegs. Erst in Woche drei oder vier des Einstiegsplans wird dieses Tempo zum Thema. Vorher dürfen Sie ganz beim ruhigen Gehen bleiben.

Wann Sie verlangsamen, stoppen oder Hilfe holen sollten

Eine Belastung ist immer dann zu hoch, wenn der Körper sie nicht mehr nüchtern verarbeitet. Es gibt einige Signale, bei denen Sie nicht zögern sollten.

Verlangsamen sollten Sie, wenn Sie das Gefühl haben, gegen einen unsichtbaren Widerstand zu gehen, wenn die Beine schwer werden, oder wenn Sie merken, dass Sie heute schlechter Luft bekommen als sonst. Stoppen sollten Sie, wenn Sie Schwindel verspüren, wenn ein Druckgefühl in der Brust auftritt, oder wenn Ihnen plötzlich übel wird. Setzen Sie sich. Trinken Sie etwas. Warten Sie.

Hilfe holen sollten Sie, wenn der Schmerz in der Brust nicht nachlässt, wenn der Schwindel anhält oder zunimmt, wenn Sie taub werdende Stellen am Körper bemerken, oder wenn Sie das Gefühl haben, gleich umzufallen. In solchen Fällen rufen Sie eine Ärztin, einen Arzt oder im Zweifel den Notruf. Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.

Diese Hinweise sind kein Grund zur Sorge. Sie sind ein Ordnungsrahmen, der Ihnen den Rücken freihält.

Schrittzähler und Apps: hilfreich, aber nicht nötig

Vielleicht haben Sie schon einen Schrittzähler. Vielleicht möchten Sie sich einen besorgen. Vielleicht haben Sie eine App auf dem Telefon, die Ihre Wege misst. Das alles kann nützlich sein, doch es ist nicht nötig.

Geräte motivieren manche Menschen, andere nicht. Manche bauen Druck auf, weil eine Zahl nicht erreicht ist. Andere freuen sich an einem Strich auf einer Linie. Beobachten Sie sich selbst. Wenn ein Schrittzähler Sie nach drei Wochen aus der Ruhe bringt, lassen Sie ihn weg. Wenn er Sie täglich zur Tür schickt, behalten Sie ihn.

Wichtig ist nur eine Sache. Lassen Sie sich von Zahlen nicht ersetzen, was Ihnen Ihr Körper ohnehin zurückmeldet. Die Atmung, das Tempo, das Gefühl in den Beinen. Das ist das ehrlichste Messgerät, das Sie haben.

Kapitel 5: Der 4-Wochen-Gehplan für Einsteiger

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, kennen Sie die Grundlagen. Sie wissen, warum Gehen wirkt. Sie wissen, in welcher Stufe Sie beginnen können. Sie wissen, wie Sie Ihre Belastung einschätzen. Jetzt geht es um die Umsetzung.

In diesem Kapitel finden Sie einen Vier-Wochen-Plan, der Sie ohne Sprünge und ohne Überforderung in einen tragfähigen Rhythmus bringt. Der Plan ist bewusst klein gehalten. Wer ihn durchhält, hat in vier Wochen mehr erreicht als die meisten Menschen mit großen Vorsätzen.

So lesen Sie diesen Plan

Der Plan kennt drei Bahnen, je nachdem, mit welcher der drei Stufen Sie aus Kapitel 3 starten. Die Bahn A ist für die sehr kleine Stufe von fünf Minuten. Die Bahn B ist für die kleine Stufe von zehn Minuten. Die Bahn C ist für die mittlere Stufe von zwanzig Minuten.

Wählen Sie die Bahn, die zu Ihrer ehrlichen Selbsteinschätzung passt. Es ist nicht schwächer, in Bahn A zu beginnen. Es ist nicht besser, in Bahn C zu starten. Alle drei Bahnen enden nach vier Wochen an einem Ort, an dem Bewegung Teil Ihres Lebens geworden ist.

Eine Regel gilt für alle drei Bahnen. In den ersten zwei Wochen geht es nur um eines, nämlich um regelmäßiges Erscheinen. Tempo, Strecke, Schweiß sind nicht das Thema. Erst ab Woche 3 erweitern wir behutsam.

Wenn Sie sich zwischen zwei Bahnen unsicher sind, wählen Sie die niedrigere. Sollten Sie nach einer Woche merken, dass die Strecke zu kurz ist und Sie unterfordert sind, können Sie jederzeit in die

nächsthöhere Bahn wechseln. Der umgekehrte Weg ist schwieriger. Wer in Bahn C startet und nach drei Tagen Muskelkater hat, verliert eher die Lust als jemand, der von Bahn A nach Bahn B wechselt und dabei einen kleinen Erfolg feiert.

Woche 1: einfach erscheinen

In der ersten Woche tun Sie nur eines. Sie gehen viermal aus der Tür. Mehr nicht. Es geht nicht um eine bestimmte Strecke. Es geht nicht um Tempo. Es geht darum, dass Ihr Körper an vier Tagen dieser Woche merkt: Aha, jetzt geht es los.

Bahn A: vier Spaziergänge zu je fünf Minuten.

Bahn B: vier Spaziergänge zu je zehn Minuten.

Bahn C: vier Spaziergänge zu je zwanzig Minuten.

Verteilen Sie die vier Tage so, wie es zu Ihrer Woche passt. Drei Tage hintereinander mit drei Pausetagen funktioniert. Jeden zweiten Tag funktioniert auch. Vier Tage hintereinander funktioniert ebenfalls. Was nicht funktioniert: alle vier am Wochenende auf einmal.

Wenn Sie an einem Tag keine Lust haben, gehen Sie zwei Minuten. Diese zwei Minuten zählen voll. Sie haben gehalten, was zählt, nämlich das Erscheinen.

Woche 2: Rhythmus aufbauen

In der zweiten Woche erhöhen Sie nicht das Tempo. Sie erhöhen die Häufigkeit ein wenig.

Bahn A: vier bis fünf Spaziergänge zu je sieben Minuten.

Bahn B: vier bis fünf Spaziergänge zu je zwölf bis fünfzehn Minuten.

Bahn C: vier bis fünf Spaziergänge zu je zweiundzwanzig bis fünfundzwanzig Minuten.

Wenn Sie sich diese Woche besser fühlen als erwartet, dürfen Sie den fünften Tag draufpacken. Wenn Sie sich nicht besser fühlen, bleiben Sie bei vier. Beides ist richtig.

In dieser Woche kommt eine zweite kleine Aufgabe dazu. Wählen Sie für jeden Spaziergang einen festen Anker im Tagesablauf. Nach dem Frühstück, nach dem Mittagessen, vor den Tagesthemen. Schreiben Sie sich nicht auf, was Sie machen, sondern wann.

Woche 3: ein zügiges Stück einbauen

Jetzt kommt zum ersten Mal das zügige Gehen ins Spiel, das Sie aus Kapitel 4 kennen. Sie machen daraus aber kein eigenes Training. Sie schieben es einfach in die Mitte eines Ihrer Spaziergänge.

Bahn A: drei bis vier Spaziergänge zu je acht Minuten, davon einer mit drei Minuten zügigem Gehen in der Mitte.

Bahn B: vier Spaziergänge zu je fünfzehn Minuten, davon zwei mit drei Minuten zügigem Gehen in der Mitte.

Bahn C: vier Spaziergänge zu je fünfundzwanzig Minuten, davon zwei mit fünf Minuten zügigem Gehen in der Mitte.

Was zügig bedeutet, prüfen Sie mit dem Sprechtest. Sie können noch sprechen, doch Sie würden den Satz lieber kurz halten. Mehr nicht. Wenn Sie keuchen, sind Sie zu schnell.

In der Praxis sieht das so aus: Sie gehen die ersten Minuten in Ihrem normalen Spaziertempo. Dann legen Sie für drei oder fünf Minuten einen Schritt zu. Sie fixieren einen Punkt vor sich, eine Laterne, einen Baum, eine Ecke, und gehen dorthin etwas schneller. Danach kehren Sie ins ruhige Tempo zurück. Die letzten Minuten sind wieder gemütlich. Diese Form von Wechsel ist genau das, was Ihrem Körper gut tut.

Diese drei oder fünf zügigen Minuten sind der Punkt, an dem Ihr Herz das erste Mal merkt, dass es etwas zu tun gibt. Genau das soll es.

Woche 4: einen längeren Weg gehen

In der vierten Woche kommt etwas hinzu, was vorher nicht im Plan stand: eine längere Strecke. Nicht jeden Tag. Einmal in der Woche.

Bahn A: drei kurze Spaziergänge wie in Woche 3, plus an einem Tag eine lange Runde von fünfundzwanzig Minuten.

Bahn B: drei mittlere Spaziergänge wie in Woche 3, plus an einem Tag eine lange Runde von dreißig Minuten.

Bahn C: drei mittlere Spaziergänge wie in Woche 3, plus an einem Tag eine lange Runde von fünfunddreißig Minuten.

Die lange Runde planen Sie bewusst. An einem Wochenendtag, an einem Feiertag, an einem freien Nachmittag. Wählen Sie eine Strecke, die Ihnen gefällt. Ein Park, ein Wald, ein Ufer, eine Allee. Die lange Runde soll keine Pflicht sein. Sie soll eine kleine Belohnung am Ende der Woche werden.

Wenn am Ende der vierten Woche die lange Runde gut gegangen ist, haben Sie etwas erreicht, was viele Menschen ihr Leben lang nicht schaffen. Sie haben Bewegung in Ihren Alltag eingebaut.

Ruhetage ohne schlechtes Gewissen

In jedem dieser Pläne gibt es zwei oder drei Tage in der Woche, an denen Sie nicht gehen. Diese Tage sind keine Ausfälle. Sie sind Teil des Plans.

Ihr Körper braucht die Pause, um die Reize der vorherigen Tage zu verarbeiten. Ihr Kopf braucht die Pause, damit das Gehen nicht zur Pflicht wird. Wer sich zu stark unter Druck setzt, erhöht das Risiko, die Routine wieder abubrechen. Wer vier Tage geht und drei Tage Pause macht, ist in einem Jahr noch dabei.

Wenn Sie an einem Ruhetag merken, dass Sie eigentlich gehen möchten, dürfen Sie. Dann ist es eine Wahl, kein Muss. Dieser Unterschied ist wichtiger, als er klingt.

Was Sie an Ruhetagen ohnehin nicht vermeiden sollten, ist die normale Bewegung des Alltags. Einkaufen zu Fuß, einmal die Treppe statt des Aufzugs, einen kurzen Weg zum Briefkasten. Das ist kein Spaziergang im Sinne des Plans, doch es hält den Körper im Fluss. An echten Ruhetagen geht es nicht darum, sich nicht zu bewegen. Es geht darum, sich nichts vorzunehmen.

Ihre Wochen-Checkliste

Drucken Sie diese Liste aus oder schreiben Sie sie auf einen Zettel und legen Sie sie an einen Platz, an dem Sie sie täglich sehen. Ein Magnet am Kühlschrank. Ein Klebezettel am Spiegel. Ein Lesezeichen in diesem Buch.

Jede Woche notieren Sie für sich:

Tag 1: Spaziergang erledigt.

Tag 2: Spaziergang erledigt.

Tag 3: Spaziergang erledigt.

Tag 4: Spaziergang erledigt.

Tag 5: Spaziergang erledigt, falls geplant.

Lange Runde am Wochenende, ab Woche 4.

Mehr braucht Ihre Liste nicht. Keine Strecken in Kilometern, keine Schritte, keine Kalorien. Nur die Antwort auf eine einzige Frage: War ich heute draußen? Wenn Ja, machen Sie das Häkchen. Das Häkchen ist Ihr stiller Beweis, dass Sie es ernst meinen.

Eine Beobachtung am Rande. Viele Menschen unterschätzen, wie stark ein einfaches Häkchen wirkt. Es ist nicht nur eine Erinnerung. Es ist ein kleines Versprechen, das Sie sich selbst eingelöst haben. Nach drei oder vier Wochen sehen Sie auf einen Blick, was Sie

geleistet haben. Diese Sichtbarkeit ist eine der wirksamsten Stützen, wenn die Motivation einmal nachlässt.

Kapitel 6: Gehen für Blutdruck, Zucker und Schlaf

Bisher haben wir vor allem über das Gehirn gesprochen. In diesem Kapitel verlagern wir den Blick. Denn so gut Spazieren für die Hirngesundheit ist, so wirksam ist es zugleich auf einigen anderen Ebenen, die in Ihren Arztberichten als Zahlen auftauchen. Blutdruck, Blutzucker, Schlafqualität.

Eines vorweg. Dieses Kapitel ersetzt keinen Arzttermin und keine Behandlung. Wenn Sie wegen erhöhtem Blutdruck oder Diabetes in ärztlicher Behandlung sind, sprechen Sie alle Veränderungen an Bewegung, Ernährung oder Routine mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ab. Was hier folgt, ist allgemeine Information. Was für Sie persönlich gilt, weiß nur die Person, die Ihre Werte kennt.

Ein besonderer Hinweis für Menschen mit Diabetes. Wer Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente wie Sulfonylharnstoffe einnimmt, sollte vor einer Routineänderung mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt über das Risiko einer Unterzuckerung sprechen. Mehr Bewegung kann die Wirkung solcher Medikamente verstärken, und die übliche Einstellung muss in manchen Fällen angepasst werden.

Was nach dem Essen passiert

Wenn Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen, steigt der Blutzucker an. Das ist normal. Wie hoch er steigt und wie lange er erhöht bleibt, hängt unter anderem davon ab, was Sie gegessen haben und was Sie nach dem Essen tun. Setzen Sie sich auf das Sofa, bleibt der Anstieg für eine Weile bestehen. Gehen Sie eine kleine Runde, sieht das anders aus.

Untersuchungen aus den vergangenen Jahren deuten darauf hin, dass schon ein Spaziergang von zehn bis fünfzehn Minuten nach einer Mahlzeit den Blutzuckeranstieg bei vielen Menschen günstig beeinflussen kann. Die Muskeln verbrauchen während der Bewegung den Zucker direkt aus dem Blut. Sie tun also etwas, ohne den Stoffwechsel zwingen zu müssen.

Für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten kann diese kleine Routine in der Forschung als hilfreich beschrieben werden, immer ergänzend zu der Behandlung, die mit der Hausärztin oder dem Hausarzt vereinbart ist. Auch für Menschen ohne Diagnose lohnt sich der kurze Weg, weil ein konstanterer Blutzucker oft mit weniger Heißhunger und weniger Müdigkeit am Nachmittag verbunden ist.

Spazieren und der Blutdruck

Der Blutdruck reagiert auf regelmäßige Bewegung deutlich, wenn auch langsamer als der Blutzucker. Es geht hier nicht um den Wert in einer einzelnen Messung, sondern um den Trend über Wochen. Wer dreimal bis fünfmal pro Woche zwanzig bis dreißig Minuten zügig geht, kann mit einer leichten Veränderung des Drucks rechnen, sofern er bisher zu wenig in Bewegung war.

Wichtig ist die Einordnung. Spazieren ersetzt keine ärztlich verordnete Medikation. Wer auf einen Blutdrucksenker eingestellt ist, ändert die Dosis nicht eigenmächtig, weil er jetzt mehr läuft. Veränderungen am Behandlungsschema gehören in die Hände einer Ärztin oder eines Arztes, die den Verlauf beurteilen können.

Was Spazieren leisten kann, ist eine kleine, langsame, beständige Unterstützung. In Kombination mit anderen guten Gewohnheiten wirkt diese Unterstützung mit der Zeit. Allein wirkt sie schwächer. Beides ist normal.

Der Abendweg und der Schlaf

Viele Menschen ab fünfzig kennen das. Sie liegen abends im Bett, der Körper ist müde, der Kopf ist es nicht. Hier kann ein kurzer Abendweg helfen.

Ein Spaziergang am Abend hat zwei Wirkungen. Er bewegt den Körper sanft, ohne ihn aufzuregen, und er entlastet den Kopf, weil rhythmische Bewegung das Nervensystem beruhigt. Beides kann das Einschlafen erleichtern.

Wichtig ist das richtige Maß. Ein zügiger Marsch eine Stunde vor dem Schlafengehen ist eher kontraproduktiv. Ein ruhiger Spaziergang von zehn bis fünfzehn Minuten zwei Stunden vor dem Schlafengehen passt besser. Bei vielen funktioniert ein Weg nach dem Abendessen oder nach den Tagesthemen. Probieren Sie aus, was zu Ihrem Rhythmus passt.

Wenn Sie unter dauerhaften Schlafproblemen leiden, ist Spazieren ein Baustein, kein Mittel gegen Schlaflosigkeit. Sprechen Sie hartnäckige Schlafstörungen mit Ihrer Hausärztin ab. Es kann sinnvolle Untersuchungen geben, die Sie selbst nicht in die Hand bekommen.

Morgenlicht und der innere Rhythmus

Unser Körper folgt einem inneren Rhythmus, der eng mit dem Tageslicht verknüpft ist. Helles Licht am Morgen meldet dem Gehirn, dass der Tag begonnen hat. Diese Meldung beeinflusst, wann Sie abends müde werden, wann Sie morgens wach sind und wie konzentriert Sie tagsüber arbeiten.

Ein kurzer Morgenspaziergang, idealerweise in den ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen, ist eine der einfachsten Möglichkeiten, dem Körper dieses Signal zu geben. Selbst an bedeckten Tagen ist das Licht draußen heller als jede Lampe in Ihrem Zuhause. Zehn Minuten reichen.

Diese Routine ist besonders im Herbst und Winter wertvoll, wenn das natürliche Licht knapp wird und der Rhythmus leicht aus dem Tritt gerät.

Bewegung neben dem Plan

Es gibt einen Begriff aus der Forschung, der unscheinbar wirkt und doch viel erklärt. NEAT bedeutet auf Deutsch sinngemäß so viel wie Bewegung außerhalb des Trainings. Damit sind alle Tätigkeiten gemeint, die Sie tagsüber ohne sportliche Absicht erledigen. Aufstehen, gehen, sich strecken, einkaufen, kochen, in der Wohnung von einem Raum in den nächsten gehen.

Diese alltägliche Bewegung summiert sich. Wer im Büro mehrmals am Tag aufsteht, bewegt sich über die Woche mehr als jemand, der einmal pro Woche eine lange Runde joggt. Spazieren ist die strukturierte Form dieser Alltagsbewegung. Ihr Vier-Wochen-Plan setzt darauf auf, doch die Mehrarbeit kommt aus den kleinen Wegen dazwischen.

Eine einfache Routine: zehn Minuten nach der Mahlzeit

Wenn Sie sich aus diesem Kapitel eine einzige Gewohnheit mitnehmen wollen, dann diese. Zehn Minuten nach dem Mittagessen oder dem Abendessen nicht sitzen, sondern gehen.

Die Wirkung ist klein und sie ist groß zugleich. Klein, weil zehn Minuten nicht spektakulär klingen. Groß, weil sich diese zehn Minuten an sieben Tagen pro Woche zu einer Stunde Bewegung summieren, die der Körper an einem günstigen Zeitpunkt bekommt. Im Zeitfenster nach dem Essen, in dem Stoffwechsel und Muskeln besonders empfänglich sind.

Probieren Sie diese Gewohnheit zwei Wochen lang aus. Mehr brauchen Sie nicht zu entscheiden. Wenn sie Ihnen guttut, behalten Sie sie. Wenn nicht, lassen Sie sie. So einfach darf eine gute Idee sein.

Kapitel 7: Gehen gegen Stress, Grübeln und Stimmungstiefs

Es gibt Tage, an denen das Gehen nicht den Körper braucht, sondern den Kopf. Tage, an denen man sich auf einen Spaziergang nicht aus Pflicht zieht, sondern aus innerem Drang. Weil etwas drückt, weil ein Gespräch noch nachhallt, weil eine Sorge im Hintergrund wartet und nicht weichen will.

Spazieren wirkt auf solche Tage anders als an Tagen, an denen es um Kreislauf oder Gewohnheit geht. Es ersetzt zugleich keine medizinische oder therapeutische Behandlung. In diesem Kapitel sehen wir, was die Bewegung im Inneren leistet, wie Sie sie bewusst nutzen können, und wann sie nicht ausreicht.

Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt

Stress hat eine körperliche Seite. Die Schultern werden hart, der Atem wird flach, der Magen zieht sich zusammen. Das Nervensystem ist auf eine Bedrohung eingestellt, auch wenn keine sichtbare da ist. In diesem Zustand ist es schwer, klar zu denken oder Abstand zu gewinnen.

Gehen tut etwas, das viele Menschen unterschätzen. Es löst die körperliche Spannung schrittweise auf. Mit jedem rhythmischen Tritt sinkt der Pegel im Nervensystem ein wenig. Nach zehn bis zwanzig Minuten ist der Atem tiefer, die Schultern lockern sich, und der Kopf, der vorher in einer Schleife steckte, findet leichter heraus.

Das funktioniert besonders gut bei Grübeleien. Grübeln ist ein Gedankenmuster, in dem dieselben Gedanken in einer Endlosspirale auftauchen, ohne dass eine Lösung näher rückt. Bewegung kann diese Spirale unterbrechen, weil das Gehirn nicht mehr nur mit den Sorgen

beschäftigt ist, sondern auch mit dem, was Sie sehen, hören und spüren.

Die Sorgenrunde mit klarem Ende

Eine Übung, die vielen Menschen guttut, heißt im Volksmund Sorgenrunde. Sie funktioniert so. Sie nehmen sich vor, einen kurzen Spaziergang zu gehen, in dem Sie bewusst über das nachdenken dürfen, was Sie beschäftigt. Sie wählen vorher die Strecke. Eine bestimmte Runde um den Block, ein Weg zum Park und zurück, der Pfad an der Allee entlang. Wichtig ist, dass die Strecke ein klares Ende hat.

Auf dem Hinweg lassen Sie die Gedanken kommen. Sie unterdrücken nichts. Sie versuchen auch nicht, sofort eine Lösung zu finden. Sie nehmen die Sorgen einfach mit. Auf dem Rückweg, nachdem Sie die Hälfte der Strecke gegangen sind, üben Sie eine zweite Haltung. Sie sagen sich: Was bis hier nicht klar geworden ist, darf bis morgen warten.

Am Ende der Runde lassen Sie die Sorgenrunde dort, wo sie aufhört. An der Haustür, am Gartenzaun, am Treppenabsatz. Diese kleine Geste hilft, weil sie Ihrem Kopf einen Rahmen gibt. Es ist ein klarer Ort, an dem das Sorgen aufhört, und ein Zeitpunkt, an dem etwas anderes anfängt.

Atmung im Gleichschritt

Eine zweite einfache Technik nutzt das, was Sie ohnehin tun, nämlich gehen und atmen. Beides folgt einem Rhythmus, und beide Rhythmen lassen sich miteinander verbinden.

Probieren Sie es so. Während Sie gehen, atmen Sie auf vier Schritte ein und auf sechs Schritte aus. Sie zählen leise im Kopf mit. Eins, zwei, drei, vier, einatmen. Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, ausatmen. Das längere Ausatmen ist der Kern dieser Technik. Es

signalisiert dem Nervensystem, dass keine unmittelbare Gefahr besteht, und es darf herunterfahren.

Sie machen diese Übung nicht den ganzen Spaziergang. Drei oder fünf Minuten reichen. Wenn Sie merken, dass Sie sich beim Zählen verkrampfen, lassen Sie es. Eine Übung, die anstrengt, ist nicht das, was Sie suchen.

Mini-Übungen für unterwegs

Wenn die innere Unruhe stärker wird, hilft es, das Bewusstsein aus dem Kopf in die Wahrnehmung zu lenken. Eine kleine Übung, die in vielen Beratungsgesprächen empfohlen wird, heißt Erden. Sie funktioniert so.

Während Sie gehen, suchen Sie fünf Dinge, die Sie sehen. Ein gelbes Blatt, ein roter Briefkasten, ein Hund am Geländer, ein offenes Fenster, eine Kirchturmspitze. Sie benennen diese Dinge im Kopf. Dann achten Sie auf vier Geräusche. Schritte, Vögel, ein Auto, das Knirschen Ihrer Schuhe auf dem Kies. Schließlich verlangsamen Sie drei tiefe Atemzüge.

Diese Abfolge dauert keine drei Minuten. Sie hilft, weil das Bewusstsein, das eben noch in einer Sorge gefangen war, plötzlich an einem konkreten Ort ist. In Ihrer Straße, in diesem Moment.

Wann Spazieren nicht genug ist

Spazieren ist eine sanfte Form der Selbstregulation. Es kann viel auffangen, doch nicht alles. Es gibt Zustände, in denen Bewegung allein nicht ausreicht und in denen jemand, der Ihnen zuhört, wichtiger ist als jeder Spaziergang.

Wenn die Stimmung über mehrere Wochen am Boden bleibt, wenn Sie morgens kaum aufstehen wollen, wenn Sie das Interesse an Dingen verlieren, die Ihnen früher Freude gemacht haben, wenn Sie

schlecht schlafen oder Gedanken haben, die Sie ängstigen, dann ist das ein Signal, dass professionelle Begleitung helfen kann.

Eine erste Anlaufstelle ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Sie können eine Überweisung zu einer Therapeutin oder einem Therapeuten ausstellen oder eine andere passende Adresse nennen. In dringenden Fällen, in denen Sie nicht warten können, gibt es die TelefonSeelsorge unter den Nummern 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123. Alle drei sind kostenfrei zu erreichen.

Spazieren bleibt auch in solchen Phasen ein guter Begleiter. Aber es ist dann ein Begleiter neben anderen, kein Ersatz für sie.

Kapitel 8: Natur, Licht und soziale Verbindung

Bisher haben wir das Gehen vor allem als persönliche Übung betrachtet. Sie und Ihr Plan. Sie und Ihr Tempo. Sie und Ihre Atmung. In diesem Kapitel öffnen wir den Rahmen. Denn wo Sie gehen und mit wem Sie gehen, hat einen größeren Einfluss auf die Wirkung als die meisten Menschen vermuten.

Was Licht und Natur leisten

Sie haben in Kapitel 6 bereits gelesen, wie das Tageslicht den inneren Rhythmus stützt. Was dort über das Morgenlicht gesagt wurde, gilt auch im weiteren Sinn. Tageslicht in jeder Form, ob bewölkt oder sonnig, ob früh oder am Nachmittag, ist ein Signal, das Ihr Körper braucht. Wer den ganzen Tag in Innenräumen verbringt, gerät leicht in einen Zustand der inneren Dämmerung, in dem weder die Müdigkeit noch die Wachheit klar wird.

Natur kommt als zweite Schicht hinzu. Untersuchungen aus mehreren Ländern deuten darauf hin, dass Spaziergänge in einer naturnahen Umgebung den Stresspegel etwas stärker senken als Spaziergänge in einer rein städtischen Umgebung. Ein Park, eine Allee, ein Gartenweg, der Saum eines Waldes, ein Uferpfad. Schon kleine grüne Inseln in der Stadt scheinen einen messbaren Unterschied zu machen.

Das bedeutet nicht, dass jeder Spaziergang im Wald enden muss. Es bedeutet nur, dass Sie ruhig öfter wählen, was Ihnen guttut. Wenn Sie zwischen einer Strecke an einer befahrenen Straße und einer Strecke durch eine ruhigere Wohngegend mit Bäumen wählen können, nehmen Sie die zweite. Der Effekt ist klein, doch er summiert sich.

Allein gehen ist gut, gemeinsam gehen ist auch gut

Es gibt zwei Arten, einen Spaziergang zu nutzen, und beide sind wertvoll. Die eine ist das Gehen für sich. Sie sortieren Gedanken, Sie hören in Ihren Körper, Sie sind ungestört. Die andere ist das Gehen mit jemandem. Sie sprechen, Sie hören zu, Sie verbringen ungeteilte Zeit mit einer anderen Person.

Beides hat einen Eigenwert. Wer immer allein geht, vermisst etwas, das andere geben können. Wer immer in Gesellschaft geht, kommt nicht zu der Klärung, die das stille Gehen erlaubt.

In diesem Buch geht es um den Plan, den Sie für sich selbst aufbauen. Doch wenn Sie einen Teil Ihrer Spaziergänge mit Ihrem Partner, mit Ihrer Schwester, mit einer Nachbarin oder mit einer alten Freundin verbringen, gewinnt der Plan eine zweite Tiefe. Bewegung wird Beziehung. Beziehung wird Gewohnheit.

Eine wöchentliche Verabredung

Eine kleine Idee, die in der Praxis erstaunlich gut funktioniert, ist die feste wöchentliche Verabredung. Sie suchen sich eine Person, mit der Sie ohnehin gerne Zeit verbringen, und sprechen ab: Jeden Mittwoch um halb sechs gehen wir eine Runde, jeden Sonntagvormittag treffen wir uns am Park, jeden Donnerstag nach der Arbeit eine halbe Stunde.

Der feste Termin ist deshalb so stark, weil er die kleine, aber bekannte Hürde nimmt, jedes Mal neu zu fragen, abzustimmen, zu warten, ob der andere antwortet. Der Termin ist gesetzt. Wer nicht kann, sagt ab. Wer kann, kommt einfach.

Sie werden überrascht sein, wie viele Gespräche im Gehen leichter werden, die am Küchentisch nicht zustande kommen. Bewegung lockert nicht nur den Körper. Sie lockert auch das Sprechen.

Stille Runden und Gesprächsrunden

Nicht jeder gemeinsame Spaziergang muss ein Gespräch sein. Ein Vorschlag, der manche Beziehungen vertieft, ist die stille Runde. Sie gehen zusammen, doch Sie sprechen nicht. Sie schauen, atmen, hören, denken. Am Ende sagen Sie vielleicht zwei Sätze über das, was Sie gesehen haben. Mehr nicht.

Diese Form ist anfangs ungewohnt. Schweigen wirkt schnell wie ein Mangel. Wenn Sie die stille Runde aber zwei- oder dreimal versuchen, merken Sie, dass sie eine eigene Qualität hat. Sie sind nicht allein, doch Sie sind auch nicht in einem Gespräch. Sie teilen einen Weg.

Beim Gehen mit jemandem, der eine schwere Phase durchlebt, kann diese Form besonders wertvoll sein. Manchmal hilft es nicht zu reden, sondern nebeneinander zu gehen. Genau das.

Kleine Routen vor der Tür

Sie brauchen für all das keine besonderen Orte. Was Sie brauchen, ist ein kleines Repertoire an Routen, die zu unterschiedlichen Tagen und Stimmungen passen.

Eine kurze Runde durch das Wohnviertel, fünfzehn Minuten, gut für graue Tage und volle Köpfe. Eine mittlere Runde am Park entlang oder durch den Grünstreifen, dreißig Minuten, gut für Wochenenden und Sorgenrunden. Eine Strecke an einem Wasser, einem Bach, einem Teich, einem Fluss, gut für die langen Spaziergänge der vierten Woche. Eine kleine Tour über den Wochenmarkt am Samstag, gut für die soziale Verbindung. Eine ruhige Runde über den Friedhof oder durch die Allee, gut für Tage, an denen Sie nachdenken möchten ohne gestört zu werden.

Schreiben Sie sich diese Routen auf. Drei oder vier reichen. Wenn Sie wissen, wohin Sie heute gehen, sparen Sie sich die kleine

Verhandlung am Anfang, die viele Spaziergänge gar nicht erst beginnen lässt.

Kapitel 9: Sicherheit, Schuhe und kleine Beschwerden

Spazieren ist eine der sichersten Bewegungsformen, die es gibt. Doch wie jede Tätigkeit, die Sie über Wochen und Monate regelmäßig ausüben, profitiert sie von ein paar einfachen Vorkehrungen. In diesem Kapitel finden Sie das Praktische. Schuhe, Kleidung, Wetter, kleine Beschwerden, der ruhige Anfang und das ruhige Ende einer Runde.

Schuhe, die zu Ihren Füßen passen

Die größte Investition, die Sie für Ihr Spaziertraining machen, ist ein Paar guter Schuhe. Sie brauchen keine teuren Sportschuhe für den Marathon. Sie brauchen Schuhe, die zu Ihrer Fußform passen, die genug Halt geben, ohne zu drücken, und die Sie eine Stunde tragen können, ohne dass es irgendwo zwickt.

Achten Sie beim Probieren auf drei Punkte. Vorne sollte etwa eine Daumenbreite Platz vor den Zehen sein, weil der Fuß beim Gehen leicht nach vorne rutscht. Die Ferse sollte fest sitzen, nicht herausschlüpfen. Die Sohle sollte auf hartem und auf weichem Boden tragen, nicht durchschlagen. Wenn Sie häufig auf Asphalt gehen, lohnt sich eine etwas dämpfendere Sohle. Wenn Sie viel im Wald oder auf Schotter unterwegs sind, ist ein festeres Profil angenehmer.

Lassen Sie sich im Zweifel im Fachgeschäft beraten. Eine kurze Laufanalyse, die viele größere Sportgeschäfte kostenlos anbieten, kann hilfreich sein, vor allem wenn Sie schon Probleme mit den Knien oder dem Rücken haben.

Kleidung in Schichten

Eine zweite kleine Regel macht jede Spaziergangroutine entspannter. Ziehen Sie sich in Schichten an. Eine dünne Schicht direkt am Körper, die Feuchtigkeit ableitet. Eine wärmende Schicht darüber, je nach Temperatur. Eine winddichte oder wasserabweisende Schicht außen, falls das Wetter es verlangt.

Der Vorteil dieses Aufbaus ist die Flexibilität. Wenn Sie nach zehn Minuten warm werden, ziehen Sie die mittlere Schicht aus. Wenn der Wind dreht, bleibt die äußere Schicht. Sie sind nicht zu dick angezogen für die Sonne und nicht zu dünn für den Schatten.

Im Winter gehört eine Mütze dazu, weil über den Kopf viel Wärme verloren geht. Im Sommer eine helle Kappe oder ein Hut, vor allem in der Mittagszeit. Bei beginnender Dämmerung helle Kleidung oder ein kleiner Reflektor, damit Sie für Autofahrer sichtbar bleiben.

Bei Hitze, Kälte und Regen

Spazieren funktioniert bei fast jedem Wetter, wenn Sie es richtig anpassen.

Bei Hitze gehen Sie früh am Morgen oder spät am Abend. Die Mittagsstunden sind in einem heißen Sommer für Menschen ab fünfzig nicht der richtige Zeitpunkt. Trinken Sie vorher und nachher ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Wenn Sie Anzeichen von Schwäche, Kopfschmerz oder Verwirrtheit verspüren, beenden Sie den Spaziergang sofort und suchen Sie Schatten. Bei anhaltender Verwirrtheit, starker Schwäche oder dem Verdacht auf einen Hitzschlag holen Sie umgehend medizinische Hilfe oder rufen den Notruf.

Bei Kälte ist Aufwärmen in den ersten Minuten besonders wichtig. Beginnen Sie sehr ruhig. Atmen Sie durch die Nase, wenn die Luft beißt. Bei sehr starker Kälte ist eine Pause sinnvoller als ein erzwungener Spaziergang.

Bei Regen genügt meist eine wasserabweisende Jacke und feste Schuhe. Eine Pfütze schadet nicht. Was schadet, ist Glätte bei Frost und Laub. Hier passen Sie das Tempo an oder verschieben den Spaziergang in eine geschützte Umgebung.

Knie, Hüfte und Rücken

Viele Menschen ab fünfzig haben kleine Beschwerden im Bewegungsapparat. Das ist normal und schließt das Spazieren nicht aus. Im Gegenteil. Regelmäßige, moderate Bewegung wird in den meisten Leitlinien als unterstützend empfohlen, nicht als verboten.

Was Sie beachten können. Bei einem leichten Knieziehen verkürzen Sie die Schrittlänge. Bei Rückenschmerzen achten Sie auf eine aufrechte Haltung und entspannte Schultern. Bei einer empfindlichen Hüfte vermeiden Sie steile Anstiege oder lange Asphaltstrecken. Wechseln Sie Beläge, wenn Sie können, von Asphalt auf Wege im Park oder einen Waldweg.

Wenn die Beschwerden zunehmen, mehrere Tage anhalten oder sich beim Gehen verschärfen, sprechen Sie sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ab. Es kann eine kleine Anpassung sein, die viel hilft. Ein Einlagenwechsel, ein Hinweis auf die Sitzhaltung im Alltag, eine Übung für die Rumpfmuskulatur.

Warmlaufen und Auslaufen

Eine letzte einfache Gewohnheit. Beginnen Sie jede Runde langsam und beenden Sie sie langsam. Die ersten zwei oder drei Minuten gehen Sie deutlich gemütlicher als Ihr eigentliches Tempo. Der Kreislauf kommt in Gang, die Muskeln bekommen Wärme, die Gelenke nehmen die Bewegung auf.

Genauso am Schluss. Die letzten zwei oder drei Minuten reduzieren Sie das Tempo. Ihr Körper signalisiert sich selbst, dass die

Belastung vorbei ist. Sie kommen ruhig nach Hause, statt schnaufend an der Tür anzukommen.

Diese kurze Vor- und Nachphase kostet nichts, schützt aber vor vielen kleinen Beschwerden, die sonst aus einem zu abrupten Anfang oder Ende entstehen.

Was die Stoppzeichen betrifft, gilt weiterhin, was in Kapitel 4 beschrieben ist. Brustschmerz, anhaltender Schwindel, Atemnot über das normale Maß hinaus, plötzliche Übelkeit. Bei diesen Zeichen rufen Sie ärztliche Hilfe oder im Zweifel den Notruf. Ein einziger Spaziergang ist niemals wichtig genug, um diese Regel zu umgehen.

Kapitel 10: Motivation, Regentage und volle Kalender

Wenn Sie die ersten neun Kapitel gelesen haben, kennen Sie jetzt das Wesentliche. Den Plan, die Methode, die Sicherheit, das Drumherum. Was bleibt, sind die kleinen Hindernisse, die im Alltag immer wieder auftauchen. Keine Lust, kein Wetter, keine Zeit. In diesem Kapitel sehen wir, wie Sie damit umgehen, ohne dass Ihre Routine darunter zerbricht.

Keine Lust ist kein Hindernis

Eines der größten Missverständnisse über regelmäßige Bewegung ist die Vorstellung, dass Sie dafür Motivation brauchen. Das stimmt nicht. Motivation ist ein Bonus, kein Brennstoff.

Wer auf Motivation wartet, wartet oft tagelang. Motivation ist eine Stimmung, sie kommt und geht ohne Vorwarnung. Wer sich auf Motivation verlässt, baut sein Leben auf einen Untergrund, der sich täglich verschiebt.

Was Sie stattdessen brauchen, ist ein einfacher Plan und eine kleine Schwelle. Der Plan steht in Kapitel 5. Die Schwelle ist niedriger, als Sie denken. Sie heißt: Schuhe an, Tür auf, fünf Schritte. Wer diese drei Dinge tut, geht in vielen Fällen weiter. Was Sie überwinden, ist nicht der Spaziergang. Es ist der Anfang davon.

Das ist deshalb wichtig. Wenn Sie an einem Tag keine Lust haben, sagen Sie sich nicht: Heute habe ich keine Lust auf eine halbe Stunde. Sagen Sie sich: Heute gehe ich nur fünf Schritte. Mehr verspreche ich nicht. Sie werden überrascht sein, wie oft daraus zwanzig Minuten werden.

Was zu tun ist, wenn es regnet

Regen ist in Deutschland kein Ausnahmefall. Wer einen Plan macht, der nur bei Sonne funktioniert, hat in Wahrheit gar keinen Plan. Sie brauchen für Regentage zwei oder drei Alternativen, die Sie ohne weiteres Nachdenken nutzen können.

Erste Möglichkeit: Sie gehen trotzdem. Mit fester Jacke, mit festen Schuhen, mit Mütze, vielleicht mit Regenschirm. Eine ruhige Runde im Regen kann erstaunlich angenehm sein, vor allem wenn die Strecke kurz ist und das Heimkommen warm wird.

Zweite Möglichkeit: Sie verlegen den Spaziergang nach drinnen. Ein großer Supermarkt, ein überdachtes Einkaufszentrum, ein langer Flur in einem öffentlichen Gebäude. Manchmal genügen zwei Etagen Treppen mehrfach, um auf die nötigen zehn oder fünfzehn Minuten zu kommen. Das sieht ungewohnt aus, doch es zählt.

Dritte Möglichkeit: Sie machen mehrere kürzere Pausen statt einer langen Runde. Dreimal fünf Minuten, jeweils zwischen Regenschauern, sind genauso wertvoll wie ein einzelner zusammenhängender Spaziergang.

An Tagen mit vollem Kalender

Es gibt Tage, an denen die Zeit nicht für eine zusammenhängende Runde reicht. Termine, Telefonate, Erledigungen, eine kranke Person, die Sie versorgen, ein voller Schreibtisch. An solchen Tagen tun Sie das, was funktioniert, statt dem nachzutruern, was nicht funktioniert hat.

Zweimal fünf Minuten retten den Tag. Einmal nach dem Aufstehen, einmal nach dem Abendessen. Oder zweimal in einer Pause. Oder einmal auf dem Weg zum Briefkasten, einmal auf dem Weg zur Bank. Diese Wege sind keine echten Spaziergänge, doch sie zählen, weil sie das Erscheinen halten.

Schreiben Sie sich an einem ruhigen Sonntag drei oder vier solche Notfallrouten auf. Wege, die Sie ohnehin gehen, mit kleinen Umwegen. Damit nehmen Sie den vollen Kalendertag aus der Verteidigung.

Spazieren an alltägliche Anker hängen

Sie haben in Kapitel 3 schon den Anker im Tagesablauf kennengelernt. In diesem Kapitel vertiefen wir ihn. Eine der zuverlässigsten Methoden, eine Bewegungsroutine zu halten, ist es, sie an etwas zu hängen, das Sie sowieso tun.

Nach dem Morgenkaffee. Nach der Mittagspause. Nach den Tagedsthemen. Nach einem Telefongespräch mit einem bestimmten Menschen. Nach dem Schließen der Werkstatt oder des Büros. Nach dem Briefkasten leeren. Diese Momente sind Anker, weil sie ohnehin geschehen. Wenn Sie das Spazieren an einen solchen Anker hängen, müssen Sie nicht mehr daran denken. Es passiert, weil das andere passiert ist.

Wählen Sie zwei oder drei Anker für die Woche aus. Schreiben Sie auf, welcher Spaziergang an welchen Anker angeschlossen wird. Wenn ein Anker wegfällt, weil sich der Tagesablauf ändert, suchen Sie schnell einen Ersatz, statt die Routine ganz zu verlieren.

Ein kleines Spaziertagebuch

Ein Notizbuch oder eine kleine Karte am Kühlschrank reicht. Sie schreiben pro Tag eine Zeile. Was Sie gegangen sind, wie es Ihnen vorher und nachher ging, und ob etwas Besonderes passiert ist. Eine Begegnung, ein Gedanke, ein Wetterumschwung.

Diese Notizen haben zwei Wirkungen. Erstens sehen Sie nach vier Wochen, was Sie geleistet haben, was viele Menschen ohne Aufzeichnung wieder vergessen. Zweitens merken Sie an guten und schlechten Tagen Muster, die Sie sonst übersehen hätten. Vielleicht

ging es Ihnen an Donnerstagen abends besonders gut. Vielleicht war Ihre Stimmung an Tagen, an denen Sie morgens gegangen sind, anders als an Tagen ohne Morgenrunde.

Belohnungen, die nicht aus der Küche kommen

Ein letzter Gedanke. Viele Menschen verbinden Erfolg mit Essen. Eine Tafel Schokolade nach einer guten Woche, ein Stück Kuchen nach einem geschafften Plan. Diese Form der Belohnung ist verlockend, doch sie führt oft dazu, dass die Bewegung gegen das Essen kämpft, das sie kompensiert.

Suchen Sie sich Belohnungen, die nichts mit der Küche zu tun haben. Ein Buch, das Sie sich in der Wochenmitte gönnen. Ein langes Bad am Sonntag. Eine Stunde mit der Lieblingsmusik, ohne ans Aufräumen zu denken. Ein Anruf bei einem Menschen, den Sie zu selten anrufen. Ein Kinobesuch zur Belohnung nach einem geschafften Monat.

Belohnen Sie das Erscheinen, nicht die Leistung. Wer sich für vier Wochen Erscheinen belohnt, baut eine Gewohnheit auf, die ein Leben halten kann.

Kapitel 11: Ihr 12-Wochen-Fortschrittsbogen

Wenn Sie an dieser Stelle angekommen sind, haben Sie entweder die ersten vier Wochen geschafft oder Sie überlegen gerade, wie es weitergeht, wenn der Einstiegsplan vorbei ist. Beides ist genau richtig. In diesem Kapitel finden Sie das, was nach dem Einstieg kommt. Ein einfacher Bogen für die nächsten zwölf Wochen, mit dem Sie auf eine Weise weitermachen, die hält.

Nicht schneller, sondern beständiger

Eine wichtige Idee zuerst. Nach den ersten vier Wochen ist die Versuchung groß, schneller, weiter, ehrgeiziger zu werden. Diese Versuchung führt fast immer in die Sackgasse. Wer in Woche fünf plötzlich vierzig Minuten geht, weil zwanzig Minuten zu wenig erscheinen, gerät in Überlastung, in Frust oder in eine kleine Verletzung.

Was Sie in den nächsten zwölf Wochen brauchen, ist nicht mehr Tempo, sondern mehr Wiederholung. Nicht längere Strecken, sondern verlässlichere Tage. Beständigkeit ist die Disziplin, die schlechte Wochen übersteht. Geschwindigkeit ist es nicht.

Das bedeutet konkret: Behalten Sie das Niveau aus Woche 4 als Ihre Wochennorm. Vier kürzere Spaziergänge, einer mit zügigem Stück, eine längere Runde am Wochenende. Diese Struktur halten Sie über drei Monate. Was sich ändert, ist nicht der Plan, sondern wie selbstverständlich er wird.

Ihr 12-Wochen-Fortschrittsbogen

Drucken Sie sich für die nächsten zwölf Wochen einen einfachen Bogen aus oder schreiben Sie sich einen ins Notizbuch. Pro Woche notieren Sie nur fünf Dinge:

Anzahl der Spaziergänge in dieser Woche.

Eine ungefähre Einschätzung der Stimmung, von eins für gedrückt bis fünf für ausgeglichen.

Eine ungefähre Einschätzung der Schlafqualität, von eins für unruhig bis fünf für tief.

Eine ungefähre Einschätzung der Energie tagsüber, von eins für müde bis fünf für wach.

Ein Satz über die Woche, vielleicht zur längsten Runde, zur schönsten Strecke oder zum schwierigsten Tag.

Mehr brauchen Sie nicht. Diese fünf Angaben kosten zusammen weniger als zwei Minuten und liefern Ihnen über drei Monate ein klares Bild. Sie sehen, wann Sie viel unterwegs waren und wann wenig. Sie sehen, wann es Ihnen gut ging und wann weniger. Sie sehen Zusammenhänge, die ohne diese Aufzeichnung im Hintergrundrauschen verschwinden würden.

Drei Fragen am Ende jeder Woche

Neben dem kleinen Bogen lohnt es sich, am Sonntagabend oder Montagmorgen drei kurze Fragen zu beantworten. Sie schreiben die Antworten in einem oder zwei Sätzen daneben.

Was wurde in dieser Woche leichter als zuvor?

Welche Strecke oder welcher Zeitpunkt hat besonders gut funktioniert?

Was habe ich an meiner Stimmung und an meinem Schlaf gemerkt?

Diese drei Fragen sind das Kernstück Ihres Fortschritts. Sie zwingen Sie zu nichts, sie messen nichts. Sie helfen Ihnen, das, was schon stattfindet, bewusst wahrzunehmen. Was bewusst wahrgenommen wird, hält länger als das, was nebenbei passiert.

Ein Spaziergang ist klein, die Wiederholung ist groß

Wer am Ende der zwölf Wochen zurückblickt, sieht selten ein einzelnes besonderes Ereignis. Keinen Marathon, keine Bestleistung, keinen großen Moment. Was zu sehen ist, ist eine Reihe von kleinen, fast unauffälligen Wegen. Eine Runde am Dienstagabend nach den Tagesthemen. Eine Runde am Donnerstagmittag in der Mittagspause. Eine Runde am Sonntagvormittag im Park. Wieder und wieder.

Diese Reihe ist es, was zählt. Ein einzelner Spaziergang ist klein. Die Wiederholung über drei Monate ist groß. Und was über drei Monate gehalten hat, hält oft über drei Jahre.

Sie haben jetzt alles, was Sie brauchen. Die Idee, den Plan, die Werkzeuge, den Bogen. Was bleibt, ist die Tür, durch die Sie gehen, und der Schritt, den Sie als Nächstes setzen.

Schritt für Schritt.

Danksagung

Ein Buch entsteht selten allein. Auch dieses ist auf vielen Schultern entstanden, und ich möchte denen danken, die mitgetragen haben.

Mein Dank gilt den ersten Leserinnen und Lesern, die das Manuskript in seiner rohen Form gelesen, kommentiert und mit ihrer ehrlichen Rückmeldung verbessert haben. Ohne diese frühen Gespräche wäre der Ton an vielen Stellen zu glatt geblieben. Ich danke ebenso den Probegängerinnen und Probegängern, die den Vier-Wochen-Plan tatsächlich ausprobiert und mir berichtet haben, was funktioniert und was sich noch zu hoch anfühlte. Ihre praktischen Hinweise haben das Buch geerdet.

Ich danke den Menschen aus meinem näheren Umfeld, die in den Wochen des Schreibens viel Geduld hatten. Sie wissen, was sie getragen haben.

Mein Dank gilt außerdem denen, die fachlich mitgelesen haben und die mich auf Stellen aufmerksam gemacht haben, an denen Vorsicht angebracht war. Was an diesem Buch sorgfältig formuliert ist, ist nicht zuletzt ihr Verdienst. Ungenauigkeiten, die geblieben sind, gehen allein auf mein Konto.

Mein letzter und wichtigster Dank gilt Ihnen, die Sie dieses Buch in der Hand halten. Dass Sie sich auf den Weg machen wollen, ist die Voraussetzung, ohne die kein Buch der Welt etwas bewirken kann. Ich wünsche Ihnen einen guten Anfang.

Quellen und weiterführende Literatur

Die folgenden Quellen geben Lesenden, die sich tiefer einarbeiten möchten, einen Überblick über die wichtigsten institutionellen Empfehlungen und Forschungsarbeiten, auf denen die Aussagen in diesem Buch beruhen. Die Auswahl ist bewusst kurz gehalten und konzentriert sich auf gut zugängliche, in der Forschung etablierte Quellen.

Institutionelle Leitlinien und Empfehlungen:

Weltgesundheitsorganisation (WHO): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Genf 2020.

Robert Koch-Institut (RKI): Empfehlungen für Bewegung. In: Bundesgesundheitsblatt und auf der RKI-Webseite.

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM): Leitlinien zu Bewegung und Lebensstil.

American College of Sports Medicine (ACSM): Guidelines for Exercise Testing and Prescription, jeweils aktuelle Ausgabe.

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE): Allgemeine Informationen zur Demenzprävention.

Ausgewählte Forschungsarbeiten:

Livingston G. et al.: Dementia prevention, intervention, and care. Lancet Commission, 2020 mit Aktualisierung 2024.

Erickson K. I. et al.: Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2011.

Ngandu T. et al.: A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus

control to prevent cognitive decline (FINGER-Studie). *Lancet*, 2015.

Buchman A. S. et al.: Total daily physical activity and the risk of AD and cognitive decline in older adults. *Neurology*, 2012.

Diese Liste ist keine vollständige wissenschaftliche Bibliographie. Sie dient als Einstiegspunkt. Wer eine konkrete Aussage prüfen möchte, findet über die genannten Institutionen und Suchdienste wie PubMed oder die Webseiten der Krankenkassen weiterführende Hinweise.