

ANNABEL STREETS

Auf die Füße, fertig, Los!

Wie wir uns
glücklich gehen

Natur erleben
Mit 52 Inspirationen
für 52 Wochen
Gesund bleiben



MALIK

ANNABEL STREETS

Auf die Füße, fertig, los!

Wie wir uns
glücklich gehen

Natur erleben
Mit 52 Inspirationen
für 52 Wochen
Gesund bleiben

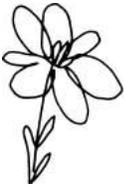




Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:

www.malik.de

Für Hugo



© 2022 by Annabel Streets

Titel der englischen Originalausgabe: »52 ways to walk«,
Bloomsbury Publishing, London 2022

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© Piper Verlag GmbH, München 2022

Illustrationen: Alexis Seabrook, © Annabel Streets 2021

Autorenfoto: Annabel Streets

Covergestaltung: Birgit Kohlhaas, kohlhaas-buchgestaltung.de

Covermotiv: Birgit Kohlhaas und Dudarev Mikhail /
Shutterstock.com

Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von digital
publishing competence (München) mit abavo vlow (Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Inhalt

Inhaltsübersicht

Cover & Impressum

Einleitung

Über dieses Buch

1. Woche – In der Kälte gehen
2. Woche – Den Gang verbessern
3. Woche – Smile, greet, repeat
4. Woche – Die Entdeckung der Langsamkeit
5. Woche – Beim Gehen richtig atmen
6. Woche – Durch den Matsch stiefeln
7. Woche – 12-Minuten-Spaziergang
8. Woche – Gehen mit Aussicht
9. Woche – Mit der Nase im Wind
10. Woche – Spaziergang am frühen Morgen
11. Woche – Rundgang mit Stadtgerüchen
12. Woche – Zu Fuß durch den Regen
13. Woche – Gehend tanzen oder tanzend gehen
14. Woche – Mit offenen Ohren

15. Woche – Allein unterwegs
16. Woche – Müllsammeln beim Spaziergehen
17. Woche – Am Fluss entlang
18. Woche – Den Hund ausführen
19. Woche – Unter Bäumen wandeln
20. Woche – Gehen für ein besseres Gedächtnis
21. Woche – Stiller Spaziergang
22. Woche – Hoch hinaus
23. Woche – Navigieren mit Stadtplan oder Landkarte
24. Woche – Zielgerichtetes Gehen
25. Woche – Im Sonnenschein flanieren
26. Woche – Die Kraft des Gesangs
27. Woche – Ausflug mit Picknick
28. Woche – Barfußlaufen
29. Woche – Von Ionen umgeben
30. Woche – Spaziergang am Meer
31. Woche – Im Wasser gehen
32. Woche – Unterwegs mit dem Skizzenblock
33. Woche – Im Licht des Vollmonds
34. Woche – Gehen wie die Nomaden
35. Woche – Mit Gepäck marschieren
36. Woche – Streifzug durch die Wildnis
37. Woche – Bergauf und bergab
38. Woche – Immer der Nase nach
39. Woche – Auf Pilgerpfaden
40. Woche – Verloren-Gehen

- 41. Woche – Spaziergang nach dem Essen
- 42. Woche – Gemeinsam unterwegs
- 43. Woche – Auf der Suche nach dem Erhabenen
- 44. Woche – Gehend arbeiten
- 45. Woche – Nachtspariergang
- 46. Woche – Sprunghaftes Gehen für superstarke Knochen
- 47. Woche – Rundgang auf nüchternen Magen
- 48. Woche – Rückwärtsgehen
- 49. Woche – Streifzug durch immergrüne Wälder
- 50. Woche – Gehen als Meditation
- 51. Woche – Spaziergang im Geiste
- 52. Woche – Auf der Suche nach Fraktalen

Nachwort

Weiterführende Literatur

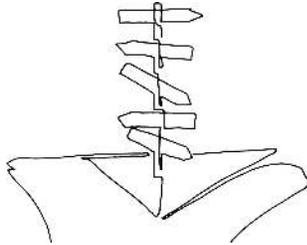
Dank

Anmerkungen

Buchnavigation

1. Inhaltsübersicht
2. Cover
3. Textanfang
4. Impressum

Einleitung



Als ich 23 Jahre alt war und ein bisschen Geld übrig hatte, machte ich meinen Führerschein und kaufte mir eine kleine Klapperkiste. Ich liebte mein Auto und fuhr oft in der Stadt herum, einfach so zum Spaß. Dazu müssen Sie wissen, dass ich komplett ohne Auto aufgewachsen bin. Mein Vater besaß nie eines und hatte deshalb auch keinen Führerschein. Meine Mutter war über vierzig, als sie endlich mit den Fahrstunden begann, rasselte aber siebenmal durch die Prüfung. Wir lebten an abgelegenen Orten, wo öffentliche Verkehrsmittel bestenfalls unzuverlässig und schlimmstenfalls gar nicht existent waren. Wenn wir irgendetwas brauchten, gingen wir zu Fuß – oft kilometerweit. Das mag auch der Grund gewesen sein, weshalb ich meinen kleinen Fiat so mochte.

Zeitgleich mit meinem neuen Leben als motorisierter Mensch begann ich einen Schreibtischjob. Und zeitgleich mit beidem

kam es zu einer seltsamen Veränderung meines Körpers (runder, schlaffer, empfindlicher, steifer) und meines Geistes (angespannt, unruhig, unzufrieden). Und dann las ich etwas, das mich sprachlos machte: In Bill Brysons *Picknick mit Bären* stand, dass der amerikanische Durchschnittsbürger pro Woche nur 2,25 Kilometer zu Fuß geht.

In diesem Moment erkannte ich, wie dramatisch sich mein Leben verändert hatte. Denn ich war nicht besser, sprang ich doch bei jeder Gelegenheit in mein Auto, hockte den ganzen Tag am Schreibtisch und hing Abend für Abend auf dem Sofa. Mit einem Mal wünschte ich mir mit aller Macht das Leben zurück, das ich verloren hatte: die einfachen Freuden des Gehens, die zahlreichen Abenteuer auf meinen Wanderungen, die stürmischen Brisen, die es mit sich gebracht hatte. Ich beschloss daher, einen Gang zuzulegen und frischen Wind durch mein Leben wehen zu lassen.

Dazu erlegte ich mir selbst eine Regel auf: Ich wollte mein Auto nur dann benutzen, wenn es unbedingt nötig war, und ansonsten zu Fuß gehen. In den folgenden Monaten stellte ich fest, dass viele der Strecken, für die ich zuvor das Auto genommen hatte, lächerlich kurz waren. Warum war ich zum Supermarkt gefahren, obwohl er zu Fuß nur zwanzig Minuten entfernt war? Oder zum Zahnarzt – ein gemütlicher Spaziergang von einer Viertelstunde? Oder noch bizarrer: Warum um alles in der Welt war ich mit dem Auto zum

Fitnessstudio gefahren, um dort auf dem Laufband zu gehen oder mich aufs Rad zu setzen?

Mir fiel auch noch etwas anderes auf: Beim ersten Anzeichen für Regen, Wind, Dunkelheit, Hitze, Hunger, Langeweile oder bei fehlender Begleitung – und das war nur ein Bruchteil meiner vielen Ausflüchte – wurde mein kleines Auto zu einer unwiderstehlichen Verlockung. Ich legte mir daher einen Hund und wetterfeste Kleidung zu, denn Kälte, Regen und Dunkelheit sollten mich nie wieder vom Spaziergehen abhalten. Schon bald liebte ich es, nächtens nach draußen zu gehen, bei Regen meine Runden zu drehen oder durch den Matsch zu marschieren, nach dem Abendessen einen Verdauungsspaziergang zu machen und an windigen Wochenenden eine Wanderung zu unternehmen. Nie zuvor war das Gehen für mich reizvoller und spannender gewesen.

Eine Weile später – als ich aufgrund meiner Schreibtischarbeit mit lähmenden Rückenschmerzen zu kämpfen hatte – stellte ich eine zweite Regel auf: Ich wollte nun möglichst viele der bislang im Sitzen ausgeübten Tätigkeiten zu Fuß machen. So würde ich künftig meine Arbeit im Gehen erledigen, im Urlaub wandern, die wöchentlichen Einkäufe als Gepäckmarsch [1] bewältigen, aus dem Kaffeetrinken bei der Freundin einen Kaffee to go machen ... Doch von meinen Bekannten hörte ich dieselben Ausreden, die ich zuvor verwendet hatte. Meine Kolleginnen schlugen meine Einladungen zu Meetings auf dem Drahtesel aus: zu

windig/heiß/kalt/früh/spät. Von (manchen) Freunden und (vor allem der) Familie war Ähnliches zu hören: zu weit/steil/matschig/anstrengend/langweilig ... besonders langweilig.

Nach einiger Zeit drängte sich mir eine Frage auf: Was, wenn all diese Ausreden paradoxerweise gute Gründe *für* das Gehen waren? Damals hatte ich begonnen, regelmäßig zu den Themen Gehen und Gesundheit zu recherchieren und darüber zu schreiben. In meinem E-Mail-Postfach stapelten sich Studien über die erstaunlichen Kräfte der Bewegung und der Natur – Sonnenlicht, Erde, Schnee, Stille, Gerüche – und bestätigten einige meiner neuen Vermutungen. Schließlich begann ich meine eigenen Gehexperimente zu unternehmen: Wandern in der Höhe, in Wäldern, barfuß und rückwärts; Spaziergänge im Mondenschein, an Flüssen entlang und auf Pilgerwegen; Streifzüge zum Pilze- und Kräutersammeln, auf der Suche nach Fraktalen oder einfach der Nase nach; Touren mit Tanzen und Singen; Müllsammeln, achtsames Gehen, Power Walking, Schweigemärsche ... Das Gehen war einmal mehr zum großen Abenteuer meines Lebens geworden – nur dass ich mir diesmal mithilfe der Wissenschaft das Wie und Warum erklären konnte.

Die Forschungsberichte über die gesundheitsfördernde Wirkung des Gehens schienen unwiderlegbar: Regelmäßiges Gehen half Millionen von Menschen, Diabetes zu heilen, Herz-Kreislauf-Krankheiten abzuwenden, Krebs aufzuhalten, den Blutdruck zu senken, abzunehmen, Depressionen und

Angstzuständen entgegenzuwirken und noch vieles mehr. Eine Studie kam sogar zu dem Schluss, dass sich mithilfe von Bewegung fast vier Millionen vorzeitige Todesfälle pro Jahr verhindern ließen [2] – eine eher vorsichtige Schätzung aus Sicht mancher Epidemiologen, die der Meinung sind, dass Gehen jährlich bis zu acht Millionen Menschen das Leben retten könnte. [3] Einer anderen Studie zufolge ist es möglich, durch Bewegung 35 verschiedenen chronischen Erkrankungen vorzubeugen. [4]

Denn eines steht fest: Wenn wir uns bewegen, finden in unserem Körper Hunderte komplexer Veränderungen statt. Ein Spaziergang von zwölf Minuten wandelt in unserem Blut 522 Stoffwechselprodukte um – Moleküle, die sich auf den Herzschlag, die Atemluft in den Lungen, die Neuronen im Gehirn auswirken. Beim Gehen gelangt Sauerstoff in den Kreislauf, und das wiederum hat einen Einfluss auf unsere lebenswichtigen Organe, das Gedächtnis, die Kreativität, die Stimmung und die geistige Leistung. Wenn wir gehen, bewegen sich Hunderte von Muskeln, Gelenken, Knochen und Sehnen in einem komplexen, mühelosen Zusammenspiel. Sie erlauben uns nicht nur, uns fortzubewegen, sondern regulieren zudem eine Vielzahl molekularer Signalwege, erweitern die Herzkranzgefäße, stärken die Muskeln und glätten die Arterienwände. Sie entfernen den Zucker aus unserem Blut und aktivieren oder deaktivieren unsere Gene in einem unglaublich raffinierten, als epigenetische Modifikation bekannten Prozess.

Gehen kommt jedoch nicht nur unserer eigenen Gesundheit zugute, sondern auch der künftiger Generationen. Inzwischen weiß man, dass sportliche Betätigung während der fruchtbaren Jahre unsere Kinder später besser vor Krankheiten schützt [5] , und dass die Muttermilch von Frauen, die während der Schwangerschaft aktiv waren, einen Bestandteil enthält, der beim Baby das Risiko von Diabetes, Herzerkrankungen oder Fettsucht für den Rest seines Lebens senkt. [6]

Außerdem leisten wir jedes Mal, wenn wir eine Strecke zu Fuß zurücklegen, einen kleinen Beitrag zur Vermeidung von Luftverschmutzung und Lärmbelastung. Wir verhindern, dass noch mehr Natur in asphaltierte Parkplätze und Einkaufszentren umgewandelt wird. Mit jeder Petition an die Regierung oder Stadtverwaltung, in der wir Fußgängerwege und Parks fordern oder zum Erhalt von Wäldern und Auen aufrufen, schaffen wir eine bessere Welt für alle, jetzt und in der Zukunft. In der Natur unterwegs zu sein bringt uns unserer Umwelt näher, steigert unsere Wertschätzung für sie – für winzige Insekten und Flechten ebenso wie für prächtige Berge und Bäume. Erst wenn wir etwas schätzen, ist uns auch daran gelegen, es zu bewahren – und genau das hat unsere wunderbare Welt dringend nötig.

Natürlich verdienen auch unsere Städte es, zu Fuß erkundet zu werden. Ihre Besonderheiten offenbaren sich umso deutlicher, wenn wir, anstatt hindurchzufahren, durch die

Straßen schlendern – was noch dazu umweltfreundlicher, unterhaltsamer, leiser und sicherer ist.

Wir haben das Gehen aus unserem Leben verdrängt, obwohl wir eigentlich zum Gehen geschaffen sind – und zwar nicht nur für ein paar Minuten an einem herrlich sonnigen Tag, wenn wir in Turnschuhen mit gepolsterter Sohle einen Google-Pin anpeilen, sondern in strömendem Regen, bei stürmischem Wind, bergauf und bergab, im Winter, nachts, allein oder in großen Gruppen, durch Wälder oder den Fluss entlang.

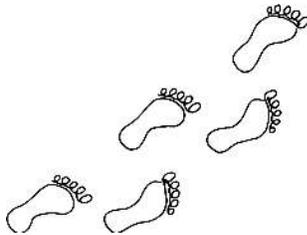
Es ist Zeit, das Gehen neu zu denken, es aus unserem molekularen Gedächtnis wieder herauszuholen. Gehen ist nicht langweilig – und ist es nie gewesen. Manchmal verharren wir vielleicht in einer Art Routine, legen immer dieselbe Strecke zurück, zur gleichen Tageszeit, mit derselben Begleitung. Doch es gibt Hunderte verschiedene Arten des Gehens und ebenso Hunderte verschiedene Gründe, zu Fuß unterwegs zu sein. Viele Routen beginnen direkt vor unserer Haustür, ganz gleich wo wir leben oder arbeiten, und lassen uns schon im nächsten Augenblick in eine magische Mischung aus Natur, Geografie, Geologie, Astronomie, Geschichte, Kultur und Architektur eintauchen.

Gehen ist auch mehr als reines Schrittezählen oder sportliche Betätigung. Natürlich sind eine gute körperliche und geistige Gesundheit willkommene Begleiterscheinungen, doch die Freuden des Gehens gehen weit darüber hinaus. Begreifen Sie es als Möglichkeit, eine Stadt besser zu verstehen, eins zu

werden mit der Natur, Zeit mit Ihrem Hund zu verbringen, Freundschaften zu vertiefen, zum Glauben und einem Gefühl von Freiheit zu finden, Ihre Verachtung gegenüber dem stinkenden Straßenverkehr auszudrücken, Ihren Geruchssinn zu schulen, Ihre Sehnsucht nach dem Sternenlicht und der Dunkelheit zu befriedigen und die wundervolle Komplexität und Schönheit unserer Welt schätzen zu lernen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dazu anregt, die Freuden, das Mysterium, das Wunder und das Hochgefühl des Gehens neu zu erleben; dass auch Sie mithilfe der hier beschriebenen 52 Arten des Gehens entdecken, wie unendlich spannend und immer wieder bereichernd die Fortbewegung auf zwei Beinen sein kann. Und ich hoffe, dass Sie in den Genuss des unendlichen Glücks und der Gesundheit kommen, die lebenslanges Gehen immer mit sich bringt.

Über dieses Buch



Dieses Buch bietet Ihnen mit jedem Kapitel die Möglichkeit, eine neue Form des Gehens kennenzulernen. Dabei orientiert es sich – Woche für Woche – an einem ganzen Kalenderjahr. In den einzelnen Kapiteln habe ich versucht, auf das Wetter oder gelegentlich auch auf allgemein bekannte »Anlässe« im Jahresverlauf einzugehen. Vor allem aber habe ich sie so angeordnet, dass Sie einzelne davon ganz nach Ihren Umständen und Vorlieben auswählen können, fast so wie bei einem Frühstücksbüfett. Ich hoffe sehr, dass Sie beim Ausprobieren unterschiedlicher Gehstile, Tages- und Jahreszeiten, Wetterbedingungen, Strecken und Orte immer wieder etwas Neues, Unerwartetes oder sogar Offenbarendes entdecken werden.

Ich betrachte das Gehen als eine wunderbar spontane Angelegenheit – etwas, das wir wie und wann auch immer tun

können, ohne jede Planung und Voraussicht. Tatsächlich ist das zweifellos eines der vielen Dinge, die es so reizvoll machen. Wir können einfach so loslaufen – direkt von unserer Haustür aus. Das Neue, Unerwartete und Offenbarende aber wird uns paradoxerweise am ehesten dann begegnen, wenn wir uns ein wenig vorbereiten, bevor wir losgehen. Bei nassem Winterwetter draußen unterwegs zu sein ist nun mal wesentlich angenehmer, wenn man die passende Kleidung dafür hat – und diese auch griffbereit ist. Ein Spaziergang im Mondschein ist bei Vollmond und mit einer geeigneten Strecke, einer netten Begleitung und guten Schuhen ein noch größerer Genuss. Und wenn wir zum Zeichnen losziehen wollen, ist das nicht möglich, ohne zuvor Skizzenblock und Bleistift besorgt zu haben. Außerdem ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig spazieren gehen, meist feste Zeiten dafür eingeplant haben – anders als diejenigen, die nur gelegentlich eine Runde um den Block drehen.

Bevor Sie sich also ans Ausprobieren machen und losziehen, bereiten Sie sich vor: Organisieren Sie alles, was Sie mitnehmen wollen, und legen Sie sich zumindest einen ungefähren Plan zurecht. Sichten Sie Karten, Bücher, Apps oder Websites, um neue Strecken, Pilger Routen, Weitwanderwege, unerforschte Pfade, reizvolle Ziele und Ähnliches zu entdecken, und machen Sie sich zu allem, was Sie interessiert, ein paar Notizen – diese sollten auch Informationen zur voraussichtlichen Dauer

(rechnen Sie mit drei Kilometern pro Stunde), Erreichbarkeit sowie zu Parkplätzen und Einkehrmöglichkeiten enthalten.

Eine besondere Ausrüstung benötigen Sie nur für wenige Spaziergänge oder Touren in diesem Buch. Wenn Sie allerdings nachts, im Gebirge oder bei nassem Wetter unterwegs sind, haben Sie mehr davon, wenn Sie entsprechend ausgestattet sind. Das heißt, Sie sollten passende Kleidung tragen, die in gutem Zustand ist. Ob Regensachen (Stiefel, Jacke *und* Hose) tatsächlich dicht sind, testen Sie am besten unter der Dusche. Dringt Wasser ein, geben Sie sie mit einer hochwertigen Einwasch Imprägnierung in die Waschmaschine. Reinigen und imprägnieren Sie auch Ihre Wanderschuhe und ziehen Sie, wenn nötig, neue Schnürbänder ein.

Für Spaziergänge in der Stadt brauchen Sie bequemes Schuhwerk. Ich persönlich verwende Turnschuhe mit einem breiten, eher hohen Zehenraum, einer dünnen, weichen Sohle und einem Nullabsatz, bei dem sich Zehen und Ferse auf derselben Höhe befinden. Zu enge Schuhe führen oft zu einem Taubheitsgefühl oder lassen die Füße aufgrund der schlechteren Durchblutung anschwellen, während man mit zu großen Schuhen leicht stolpern und hinfallen kann. Probieren Sie also ruhig verschiedene Schuhe aus, um welche zu finden, die Ihnen wirklich gut passen.

Wenn Sie sich für gewöhnliche Turnschuhe entscheiden, sollten Sie darauf achten, dass sie nicht zu abgetragen sind. Studien haben gezeigt, dass ältere Turnschuhe schlecht für die

Haltung und den Gang sind und so zu Verletzungen führen können. Befürchten Sie, dass Sie stürzen könnten, wählen Sie leichte Schuhe ohne Schnürsenkel mit einer profilierten Laufsohle aus Gummi, die Ihnen zusätzlichen Halt gibt. In jedem Fall aber sollten Ihre Schuhe bequem, atmungsaktiv und gegebenenfalls auch wasserdicht sein.

Für längere Wanderungen oder Touren in unwegsamem Gelände benötigen Sie robuste, knöchelhohe, gut eingetragene Wanderschuhe mit Profilsohle, außerdem Wandersocken, die schnell wieder trocknen, atmungsaktiv sind und Blasen vermeiden (sofern Sie dazu neigen). Ich habe mir im Schlussverkauf gleich zwei verschiedene Paar Socken besorgt: eines für den Sommer und eines für den Winter.

Planen Sie ganztägige Touren und wollen spontan aufbrechen können, halten Sie einen kleinen Rucksack bereit. Einige Dinge lasse ich immer darin: ein paar Blasenpflaster und Wundreinigungstücher, eine Packung Taschentücher, ein paar Schmerztabletten, eine Wasserflasche, einen kleinen Skizzenblock mit Bleistift und Radiergummi, ein leichtes Fernglas, Sonnencreme, ein Notfall-Urinal und eine Packung Nüsse.

Die »Ausrüstung« für Ihre Spaziergänge (Sonnenbrille, Sonnencreme, Mütze und Handschuhe, Schirm, Anorak, Hausschlüssel, Thermobecher, Trinkflasche, Insektenschutz und was Sie sonst noch brauchen) bewahren Sie am besten griffbereit und immer am selben Ort auf, damit Sie bei Sonne,

Mondschein oder einem Regenschauer auch sofort losgehen können.

Für Winterwanderungen oder Spaziergänge bei Wind sind Thermounterwäsche, Handschuhe, Mütze und dicke Socken unverzichtbar; auch eine Thermosflasche bietet sich an. Haben Sie vor, länger unterwegs zu sein, sind Teleskopwalkingstöcke hilfreich – vor allem, wenn es bergab geht. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Rucksack bequem zu tragen ist.

Sind Sie mit Kindern unterwegs, geben Sie ihnen einen eigenen (kleinen) Rucksack mit ein paar Snacks, die sie besonders gerne mögen, dann wird es weniger Gejammer und Geschleppe, weniger Bitten und Betteln geben.

Falls Sie sich in einem Zeckenrisikogebiet aufhalten, stecken Sie auf jeden Fall ein Insektenschutzmittel und eventuell eine Zeckenkarte oder Pinzette ein.

Sollten Sie nur eine kurze Runde in der direkten Umgebung planen, sorgen Jackentaschen oder eine Hüfttasche für eine gerade Wirbelsäule und somit für eine aufrechte Haltung und locker schwingende Arme.

Wenn Sie nun also alles gepackt haben, was Sie brauchen, und Ihre ungefähre Route an die Wand gepinnt ist, steht dem Aufbruch nichts mehr im Weg. Der Blick in den Zug- oder Busfahrplan und die Suche nach fehlenden Anoraks, Trinkflaschen oder Blasenpflastern erübrigen sich ab jetzt. Wählen Sie einfach ein Kapitel aus diesem Buch aus, und legen Sie los.

Flaute auf Netflix? Dann blättern Sie vor zur 41. Woche und machen stattdessen doch einfach mal einen gesundheitsfördernden Verdauungsspaziergang. Sie haben Schlafprobleme? Finden Sie in der 50. Woche heraus, wie das Gehen zu einem tieferen Schlaf führen kann. Das schlechte Wetter hält Sie davon ab, eine Runde um den Block zu drehen? In der 12. Woche erfahren Sie, welchen unglaublichen Nutzen ein Spaziergang im Regen hat. Sie leiden unter trockenen, schmerzenden Augen, weil Sie zu viel vor dem Bildschirm sitzen? In der 8. Woche lernen Sie das Phänomen des Panoramasehens kennen. Zu müde für einen Spaziergang? Dann entdecken Sie in der 4. Woche die Vorzüge, die ein gemächlicher Bummel mit sich bringt.

Nun dürften Sie also wissen, wie dieses Buch funktioniert. Und damit bleibt nur noch eins zu sagen: Auf die Füße, fertig, los!

1. Woche – In der Kälte gehen



Elizabeth Carter, eine leidenschaftliche Spaziergängerin und englische Schriftstellerin des 18. Jahrhunderts, erklärte, am liebsten sei sie unterwegs »bei Schneegestöber und wenn der Wind pfeift« [7] . Mit dieser Einstellung war sie keineswegs allein: Im Lauf der Jahre gab es Hunderte von Frauen, die ihre anhaltende Begeisterung für frostige Spaziergänge bekundeten. So beschreibt Christiane Ritter in ihrem beeindruckenden Bericht über ihre Zeit am nördlichen Polarkreis [8] den täglichen Rundgang bei Temperaturen von minus 35°C so: »Ich

gehe jeden Tag spazieren ... drehe meine Runden, zehn Mal, zwanzig Mal, über die unebenen Schneeverwehungen, die hart gefroren sind wie Stahl.« Die Forschungsreisende Alexandra David-Néel (eine vollendete Meisterin der alten Meditationstechnik Tummo, der Erhöhung der eigenen Körpertemperatur) war bei ihrem Fußmarsch nach Lhasa 1924 sprachlos vor Staunen angesichts der »unermesslichen Schneemassen ... des ewigen, makellosen Weiß«. Nachdem sie sich kilometerweit durch den knietiefen Schnee gekämpft hatte, erklärte sie diese Landschaft zum »Paradies« [9] .

Und doch ist der Winter für viele von uns eine Jahreszeit, in der wir *nicht* zu einem Spaziergang aufbrechen, sondern lieber zu Hause bleiben, wo es warm und trocken ist – ein großer Fehler! Jahrzehnte nachdem sich Carter, Ritter und David-Néel so fasziniert auf die Kälte einließen, enträtselt endlich auch die Wissenschaft, welche erstaunlichen Veränderungen in unserem Körper und Geist stattfinden, wenn wir uns – allein schon bei *moderater* Kälte – im Freien aufhalten. Tatsächlich hat man Eis, Schnee und Kälte bereits vor vielen Jahrhunderten zu Heilzwecken eingesetzt: Ägyptische Handschriften berichten von der Verwendung kalten Wassers zur Bekämpfung von Entzündungen, britische Mönche nutzten Eis als eine Art Betäubungsmittel, und im 19. Jahrhundert griff der englische Arzt James Arnott zu Salz und zerstoßenem Eis, um Kopfschmerzen und Krebsleiden zu lindern. [10]

Machen wir einen Zeitsprung ins Jahr 2000, nach Japan, wo eines der ersten modernen Experimente stattfand, das erahnen ließ, welch komplexes Phänomen Kälte ist. [11] Die Wissenschaftler stellten zwei Gruppen von Spaziergängerinnen zusammen: Die einen trugen lange Röcke, die ihre Beine komplett verhüllten, die anderen Miniröcke, die ihre Beine von den Oberschenkeln bis zu den Knöcheln unbedeckt ließen. Die Frauen erklärten sich bereit, ein ganzes Jahr lang dieselbe Art von Rock zu tragen und ihre Beine regelmäßig untersuchen zu lassen. Als der Winter vorüber war, zeigten die MRT-Aufnahmen, dass die Beine der Frauen im Minirock eine zusätzliche Fettschicht aufwiesen; die Beine der Frauen mit langem Rock waren hingegen unverändert geblieben. Das bedeutet jedoch nicht etwa, dass wir dick werden, wenn wir uns der Kälte aussetzen – ganz im Gegenteil, wie Wissenschaftler später herausfinden sollten.

Damals ging man noch davon aus, dass nur Babys sowie Säugetiere, die Winterschlaf halten, über eine Schutzschicht aus braunem Fettgewebe verfügen, obwohl erste Studien vermuten ließen, dass es sie möglicherweise auch unter der Haut mancher erwachsener Menschen (beispielsweise im Freien arbeitende Skandinavier) gibt. Erst ein Jahrzehnt später entdeckten amerikanische Forscher [12] die erstaunliche Wahrheit über das braune oder plurivakuoläre Fettgewebe, jenes durch Kälte aktivierte Fett, das die japanischen Minirockträgerinnen sich zugelegt hatten.

Trotz seines wenig vorteilhaften Namens ist das braune Fettgewebe gänzlich frei von jenen schädlichen Lipiden, die mit überschüssigem weißem oder beigem Fett in Verbindung stehen. Tatsächlich verbrennt das braune Fett Kalorien effektiver als jedes andere Gewebe, sogar als Muskelgewebe. Das könnte möglicherweise auch der Grund dafür sein, weshalb schlanke, aktive Menschen oft mehr braunes Fettgewebe besitzen als beleibtere Zeitgenossen, die viel sitzen.

Zu der spektakulärsten Erkenntnis aber kamen die Forscher, als sie das braune Fett genauer untersuchten und feststellten, dass es voller Mitochondrien steckt. In diesen winzigen zelleigenen Kraftwerken werden die Nahrung, die wir zu uns nehmen, und der Sauerstoff, den wir einatmen, in eine Form von Energie umgewandelt, die sich Adenosintriphosphat (ATP) nennt und sämtliche Prozesse in unseren Körperzellen unterstützt. Das braune Fettgewebe dient dazu, die zum Leben notwendige Atmung und Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, womit sich auch erklären lässt, warum es durch Kälteeinwirkung aktiviert werden kann. Es regt unseren Stoffwechsel an, steuert unser Sättigungsgefühl, erhöht die Insulinsensitivität und vermindert ein vorzeitiges Absterben von Zellen.

Das alles geschieht, indem das braune Fett sogenannte BATokine produziert, Moleküle, die auf vielfältige Weise zu unserer Erhaltung beitragen. So scheinen diese speziellen Botenstoffe beispielsweise die Produktion von Follistatin

anzuregen, einem Protein, das den Muskelaufbau fördert. BATokine sorgen außerdem für eine vermehrte Ausschüttung von IGF-1, einem Hormon, das alle unsere Zellen zum Wachstum anregt und somit – vereinfacht gesagt – zu einer besseren Selbstheilung unseres Körpers beiträgt. Das könnte auch ein Indiz dafür sein, weshalb in einer 2021 durchgeführten Studie Menschen mit größeren Depots an braunem Fett seltener an Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Erkrankungen der Herzkranzgefäße litten. [13] Kein Wunder also, dass die therapeutischen Möglichkeiten, die das braune Fettgewebe bieten könnte, die Wissenschaft in helle Aufregung versetzt haben.

Doch damit nicht genug: Ein strammer Spaziergang bei kaltem Wetter fördert nicht nur unsere Zellgesundheit und hält uns fit und in Form, sondern sorgt außerdem dafür, dass unser Gehirn gut funktioniert. Mehreren Studien zufolge können wir bei kälteren Temperaturen klarer denken als bei wärmeren. Unser Gehirn braucht Glukose und arbeitet nur noch langsam, falls diese nicht in ausreichender Menge vorhanden ist. Beim Abkühlen der Körpertemperatur wird mehr Glukose benötigt als beim Erwärmen – was ein Grund dafür sein könnte, weshalb manche von uns sich in heißem Klima wie benebelt fühlen, in kaltem dagegen geistig hellwach. Eine Studie der Stanford University von 2017 zeigte, dass Menschen bei kühleren Temperaturen ein entschlossfreudigeres, besonneneres und rationaleres Denken an den Tag legten als

bei wärmeren. Zu diesem Schluss war auch eine Studie von 2012 [14] gekommen, der zufolge sich warmes Wetter nicht nur nachteilig auf die Fähigkeit der Menschen auswirkte, komplexe Entscheidungen zu treffen, sondern zudem auf ihre Bereitschaft, überhaupt eine Entscheidung zu treffen.

Für eine bessere geistige Leistung ist es jedoch keineswegs notwendig, tatsächlich zu *frieren*: Das Betrachten »kalter« Bilder reicht aus, um unser Gehirn stärker arbeiten zu lassen. Israelische Wissenschaftler legten ihren Probanden mehrere kognitive Aufgaben vor, in deren Hintergrund entweder Winter-, Sommer- oder jahreszeitlich nicht einzuordnende Landschaften zu sehen waren. Die besten Ergebnisse erreichten jene Teilnehmer, die in ihrem peripheren Blickfeld zuvor die Winterbilder zu sehen bekommen hatten. [15]

Kälte – zumindest in gemäßigter Form – trägt außerdem zu unserer psychischen Gesundheit bei. Eine Untersuchung polnischer Studenten kam zu der Erkenntnis, dass ein viertelstündiger Aufenthalt in einem kühlen, unbelaubten Wald eine »beachtliche emotionale, ausgleichende und belebende Wirkung« zeigte, was nahelegt, dass kahle Winterlandschaften ebenso zu unserer Regeneration beitragen können wie das warme, satte Grün des Frühlings. [16]

Darüber hinaus scheint ein wenig Kälte auch das Stressempfinden zu reduzieren: Einem Bericht der Universität Luxemburg [17] zufolge ließen sich durch wiederholte

Kältereize im Nacken der Probanden sowohl das parasympathische (entspannende) Nervensystem aktivieren als auch der Herzschlag verlangsamen und stabilisieren – was wiederum die Annahme stützt, dass ein gewisses Maß an Kälte beruhigender wirken könnte, als man gemeinhin annimmt.

Das alles heißt jedoch nicht, dass wir freiwillig frieren und uns damit die Laune verderben müssen. Wir sollten die kälteren Monate vielmehr als eine Zeit für besonders anregende Spaziergänge betrachten. Alles sieht anders aus: Wer empfindet den Blick durch skulpturenhafte Baumgerippe oder die monochrome Geometrie der Linien und Formen nicht als außergewöhnlich? Auch die Vögel lassen sich besser beobachten als sonst. Unser Geist ist schärfer und wacher. Unser gutes braunes Fettgewebe wird kräftig aktiviert. Und zudem trainieren wir unsere Ausdauer: Bei niedrigeren Temperaturen muss das Herz nicht so stark arbeiten, und wir schwitzen weniger, was uns umso leistungsfähiger macht. [18]

Tipps

Wie kalt sollte es sein? Nicht besonders ... Dem niederländischen Physiologen und BAT-Forscher Wouter van Marken Lichtenbelt zufolge wird braunes Fettgewebe bereits bei leichter Kälte, also etwa 16 °C, aktiviert. [19]

Wie lang soll der Spaziergang dauern? So lang, wie es Ihnen behagt – wobei eine Studie ergab, dass die Umwandlung von (schlechtem) weißem Fettgewebe (vor allem im Bereich des Bauches und der Oberschenkel) in (gutes) braunes Fettgewebe erst bei einem Aufenthalt von zwei Stunden in gemäßigter Kälte ausgelöst wird.

Sie hassen Kälte? Zahlreiche Studien belegen, dass wir die Kälte als umso weniger abschreckend und unbehaglich empfinden, je mehr wir uns ihr aussetzen – wenn also eine Gewöhnung stattfindet. Packen Sie sich daher warm ein, und steigern Sie die Dauer Ihrer Spaziergänge Schritt für Schritt.

Sie machen sich Sorgen, dass **Allergien oder Asthma** durch die Kälte schlimmer werden könnten? Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass körperliche Betätigung im Winter genau das Gegenteil bewirkt: So traten bei Erwachsenen häufig weniger allergische