

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten euch mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch eure Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

Gute Vorsätze: Bewegung

Mit dem neuen Jahr versuchen einige von uns neue Gewohnheiten umzusetzen. Vielleicht ist es der Vorsatz, keinen oder weniger Alkohol zu trinken, mehr Gemüse zu essen oder der Verzicht auf Süßes. Neben der Ernährung und gezieltem Sport bestimmt jedoch auch unser Grad an Alltagsbewegung, wie es mit den Pfunden abwärts und mit der Gesundheit aufwärts geht. Allgegenwärtig drohen Zivilisationserkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck mit der Folge von Schlaganfällen und Herzinfarkten, aber auch Krebserkrankungen und Demenz. Mehr Bewegung ist gesund, tut uns gut und hebt die Stimmung. Also los geht's!

Stellen wir uns am besten mal ganz konkret vor, was für uns möglich ist: Wo können wir kleine Portionen mehr Bewegung in unseren Alltag einbauen? Vielleicht ist es der Gang mit dem Kind zum Kindergarten oder der Schule, statt es dorthin zu fahren. Das nutzt beiden, weil wir eine schöne Zeit miteinander verbringen und schon morgens mehr Bewegung in den Tag bringen. Möglicherweise entsteht auf dem Weg schon ein netter Austausch mit anderen Familien.

Wenn der Weg zur Arbeit mit dem Rad zu weit erscheint, können wir ja mit dem Zweirad zur Bushaltestelle fahren, um von dort dann den Bus zu nehmen. Zumindest bei gutem Wetter könnten wir auch der Fitness und dem Klima zuliebe die Tour ganz mit dem Fahrrad absolvieren. Dann beginnt der Tag schon morgens wach und frisch!

Auch auf der Arbeit gibt es immer Gelegenheiten, etwas für unsere Bewegung zu tun, sei es die Treppe statt des Aufzugs nehmen, in die Teamküche gehen, um einen guten Tee zu kochen oder bei langer Schreibtischarbeit kleine, lockere Gymnastikpausen machen. Und in der Mittagspause kann der Sauerstoffgehalt im Körper durch einen kleinen Spaziergang verbessert werden.

Neben ganz handfesten gesundheitlichen Vorteilen sparen wir bares Geld, wenn das Auto nicht bewegt wird. Und wir vermeiden zusätzlich auf jeden Fall den Nerv der Parkplatzsuche! Außerdem wirken sich sauberere Luft durch weniger Autoabgase und weniger Lärm durch den stetig rollenden Verkehr positiv auf unsere Gesundheit aus.