

Thema der Woche: Gute Pläne: Gut essen und spazieren gehen

## **Gute Pläne: Gut essen und spazieren gehen**

Viel zu sitzen tut nicht gut, fand eine Untersuchung in Irland heraus. Oft hängen die Auswirkungen auf die Psyche aber mehr mit Einsamkeit und chronischen Erkrankungen, weniger mit dem eigentlichen Sitzen zusammen. Ein guter Plan für das neue Jahr könnte also sein, nette Menschen im Umfeld zu einem kurzen Spaziergang einzuladen. Gemeinsames, mediterranes Kochen legt die zweite Studie der Woche nahe – damit können mit zwei simplen Methoden regelmäßige kleine Lichtblicke im Alltag geschaffen werden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gemeinsam spazieren gegen Depression? Viel zu sitzen ist ein Risiko für die Psyche im Alter](#)
- [Mediterrane Kochkurse, „Fresskorb“ und Fischöl-Ergänzung gegen Depression](#)