

## Thema der Woche: Selbsthilfe im Spaziergang

### **Selbsthilfe im Spaziergang**

Wenn es nur so einfach wäre, Selbsthilfe im Spaziergang. Aber ja, so einfach kann es sein. Zumindest zeigte dies eine aktuelle Untersuchung, die ermittelte, wie gestresst Menschen waren. Zu viel Stress ist ein gut bekanntes Problem für das Herz. Wer mehr Zeit im Grünen verbrachte, litt demnach weniger unter Stress. Besonders gut wirkten mindestens 20 bis 30 Minuten in der Natur. Dabei schien auch ein gemütlicher Spaziergang oder gar die Parkbank ausreichend zu sein.

Nur auf der Parkbank zu sitzen wäre aber sicher nicht gut. Wenn die Energie und Ausdauer bisher nur für kleine Spaziergänge reicht, können Fitnesstracker Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankung dazu motivieren, etwas mehr zu erreichen, berichtete eine weitere Gruppe von Wissenschaftlern. Dann wird der Spaziergang vielleicht auch manchmal zur Wanderung und ist so plötzlich von der Pflicht zum wunderbar entspannenden, gesunden Selbsthilfe-Hobby geworden, ganz im Spaziergang.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne gegen Stress: Naturerfahrung mit Bonus](#)
- [Fitnesstracker zur Unterstützung von Betroffenen mit chronischer Herz-Kreislauf-Erkrankung: messbar motiviert](#)