

# Warum frische Luft uns gut tut

Bewegung im Freien hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist – selbst in der Stadt. Doch welcher Sport eignet sich am besten?

Von Denise Ludwig

**An Rhein und Ruhr.** Die Ruhe des Waldes aufsaugen, die Yogamatte im Park ausrollen, die Halden erwandern oder auf alten Bahntrassen radeln: Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Aber: Warum ist das so? Und für welchen Sport sollte man sich entscheiden?

„Es gibt vereinzelte Studien, die zeigen, dass die Freude an der frischen Luft größer ist als Indoor-sport, die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass man wieder Sport treiben will, und dass das Belastungsempfinden etwas geringer ausfällt“, sagt Prof. Dr. Lars Donath von der Sporthochschule Köln im Gespräch mit der Redaktion. Zudem gebe es Hinweise, dass die Gehirnfunktionen und die Aufmerksamkeit von der Bewegung an der frischen Luft profitieren, erläutert der Trainingswissenschaftler. Der Vorteil: Das Naturerleben kann zur Zerstreuung der Gedanken beitragen und wirkt ausgleichend wie ein Stresspuffer. Das Argument, dass Outdoor-Sport verletzungsanfälliger sei, ist kritisch zu hinterfragen. „Da gibt es keine verlässlichen Studien, die das unisono bestätigen.“

Prof. Dr. Ulf Gebken von der Sportfakultät der Uni Duisburg/Essen sieht den Vorteil des Sports an der frischen Luft darin, dass alle Sinne angesprochen werden. Das sogenannte Flow-Erlebnis, also das Gefühl, uns beim Sport ganz auf uns einzulassen, sei draußen besser möglich. Weiterer Vorteil: Es gibt keine Zwänge. Jeder legt Ort, Zeit und Pensum selbst fest. Das bedeutet Flexibilität. Und wer draußen ist, kann seinen Vitamin-D-Speicher auffüllen. Im Alter nimmt die Bildung von Vitamin D ab, die Knochen leiden darunter.

Das Naturerleben ist am Niederrhein und in ländlichen Regionen direkt vor der Haustür möglich.



Jeder Gang macht schlank, jeder Tritt macht fit – vor allem an der frischen Luft.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Doch wie ist es in der vielbefahrenen Stadt mit Abgasen und Hitzeinseln? Ist Sport auch dann gut?

Kohlenmonoxide, die bei Verbrennungsprozessen entstehen, haben eine höhere Bindungsneigung ans Hämoglobin als Sauerstoff. Dadurch kann das Blut weniger Sauerstoff transportieren. Bei langem Sonnenschein entsteht Ozon, ein Reizgas, das die Leistungsfähigkeit vermindern kann. Also: In der sonnigen Mittagszeit in der Stadt sollte man Sport vermeiden und sich lieber, wenn möglich, Parks oder Grünanlagen suchen, erläutert Prof. Donath.

Allerdings gebe es gute Studien aus Metropolen, die zu dem Ergebnis kommen: Selbst unter relativ schlechten Luftbedingungen ist körperliche Aktivität immer noch besser als keine körperliche Aktivität. „Aber wenn man es sehr oft hochintensiv macht, kann Sport unter schlechten Umweltbedingungen auch gesundheitsschädlich

sein, insbesondere für den Atemtrakt.“

## Mit Hund und ohne Hund

Vermeidungsstrategien müssen auch Allergiker finden, wenn Pollen und Blüten das Atmen schwer machen. „Sie müssen Nutzen und Risiko gegeneinander abwägen“, meint Donath. Sie sollten ihre Bewegung an der frischen Luft möglichst auf andere Tages- oder Jahreszeiten legen – oder es mit Schwimmen probieren, wo Allergien in der Regel nicht so stark durchbrechen sollten.

Doch welcher Sport ist denn nun

am gesündesten? Prinzipiell gelte: Jede Bewegung tut der Gesundheit gut. 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten anstrengende Aktivität pro Woche sollten Erwachsene sich laut Weltgesundheitsorganisation vornehmen. Also Sport eignet sich „alles, was Spaß macht, große Muskelgruppen anspricht und niederschwellig ist“, sagt Donath. Also Radfahren? Immerhin sind in Deutschland im vergangenen Jahr 4,7 Millionen Fahrräder verkauft worden. „Ja, Radfahren ist super, aber beansprucht eher den unteren Teil des Körpers.“

Noch besser wäre es, laufen zu gehen, straffes Nordic Walking oder Schwimmen. Und der normale Spaziergang? Tut der nicht auch schon gut? „Ja“, sagt der Experte. Noch besser: Vielleicht lässt sich der Spaziergang abwechslungsreich gestalten – mal gemütlich, dann etwas angestregter („Brisk Walking“), mal in den Bergen wandern oder eine Minute locker joggen. Es gilt die scherzhafte Faustregel: „Führen Sie regelmäßig ihren Hund aus, auch wenn sie keinen haben.“

Bleibt nur eine Frage: Fällt Ihnen jetzt noch eine Ausrede ein?



## Aug' in Aug' mit Wildschwein und Mufflon

Tipp: Wanderungen durch das Wildgatter Diersfordter Wald bei Wesel

Erlebnisreich kann ein Ausflug in den Diersfordter Wald bei Wesel werden, denn in dem 350 Hektar großen Wildgatter begegnen aufmerksame Wanderer mit etwas Glück Wildschweinen, Rotwild und Mufflons. Zwei beschilderte Wege führen durch den Diersfordter Wald. **Die 4,6 Kilometer lange**

**Hirschkäferroute** ist ein befestigter, leichter Weg ohne große Steigungen. Besonders im und am naturnahen Eichenwald lassen sich am frühen Morgen und in der Abenddämmerung Tiere beobachten. **Der 2,1 Kilometer lange Moorerlebnisweg** ist ein leicht zu begehender, unbefestigter Waldweg, sowie ein Holzboh-

lenweg, der bei Nässe rutschig sein kann. Hirschkäferroute und Moorerlebnisweg lassen sich zu einer **6,7 Kilometer langen Runde** kombinieren. Der Parkplatz zum Eingang Diersfordter Wald liegt in 46487 Wesel an der Emmericher Straße (B8), Ecke Mühlenfeldstraße, (gegenüber Restaurant Am Jäger).