

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Auch, wenn das jetzt die Jahreszeit ist, in der man sich am Liebsten hinterm Ofen oder auf der Heizung zusammenrollt und erst wieder hervorkommen möchte, wenn es Frühling wird, sollte man diesem Wunsch nicht immer nachgeben.

Stattdessen lohnt es sich, sich warm einzumummeln, allen Mut und alle Kraft zusammenzunehmen und die Nase durch die Tür zu stecken.

Und wenn wir schon mal so weit sind, sollten wir auch den Rest unseres wärmeliebenden Körpers vor die Tür schieben. Und damit er dann die ersehnte Wärme bekommt, ist Bewegung genau das Richtige!

Und es muss auch gar nicht großartiger Sport sein, denn dafür wäre warm eingemummelt dann doch etwas viel. Ein schöner Spaziergang, bei dem man vielleicht ein etwas flotteres Tempo anschlägt, um warm zu werden und mal wieder so richtig tief durchzuatmen, ohne abgestandene Heizungsluft in die Lungen zu bekommen, ist dann genau das Richtige.

Auch wenn es sich im ersten Moment vielleicht nicht so anfühlt: Es ist eine Wohltat! Der Kreislauf kommt in Schwung und vertreibt als erstes die Müdigkeit, die sich in warmen Räumen mit der Zeit einschleicht. Unsere Zellen werden anständig mit Sauerstoff versorgt und unser Immunsystem bekommt einen ordentlichen Schubs, so dass die Abwehrkräfte gestärkt werden und wir nicht jeder Erkältung oder anderen Viren hilflos ausgeliefert sind.

Und als würde das nicht schon reichen, hebt sich auch unsere Stimmung. Denn bei Bewegung schüttet der Körper Botenstoffe aus, die glücklich machen. Wenn wir unseren Spaziergang dann noch bei Tageslicht, am Besten mittags machen, hat auch die Sonne noch Gelegenheit, unseren Körper noch weitere, gute Laune machende, Botenstoffe zu produzieren zu lassen.

Denn wie sagt schon eine alte Bauernregel:

Ist's im Januar hell und klar,
wird der Tag ganz wunderbar!

Ok, erwischt, es ist keine alte Bauernregel, das habe ich mir gerade ausgedacht. Allerdings stimmt es schon, es hebt die Stimmung und macht gute Laune, wenn an einem kurzen Wintertag die Sonne scheint.

Aber auch, wenn wir jetzt gerade beim Blick aus dem Fenster alles grau in grau sehen: Keine Angst, das klappt auch, wenn die Sonne nicht vom blauen Himmel strahlt, sondern eine graue Wolkendecke über allem liegt. Denn auch, wenn es sich vielleicht nicht so anfühlt, selbst an einem wolkenverhangenen Tag bekommen wir draußen mehr Licht als drinnen mit einer guten Beleuchtung.

Bewegung und frische Luft sind also zwei wichtige Elemente, um gut durch den Winter zu kommen. Wenn es irgendwie machbar ist, sollte man also beides möglichst jeden Tag in den Ablauf mit einbauen.

Ich kann geradezu hören, wie der eine oder andere jetzt einwendet, dass wir tagsüber doch am Arbeiten sind. Das stimmt wohl. Aber ich bin mir sicher, dass jeder, der arbeitet, auch Pausen hat. Die kann man dann dafür nutzen, statt die ganze Zeit nur drinnen zu hocken. Man muss ja auch nicht jede Pause nach draußen gehen, eine reicht und die anderen kann man dann immer noch drinnen mit seinen Freunden verbringen.

Die man ja vielleicht auch mal mit vor die Tür locken kann... Und an den Wochenenden sollte es noch mehr Möglichkeiten geben, nach draußen zu kommen.

Also: Weg mit den Ausflüchten und her mit der Winterjacke! Und der warmen Mütze. Und dem Schal. Und den Handschuhen.

Wir sehen uns dann draußen!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.