

Baden-Baden, Oktober 2017

Die Kunst des Gehens:

Fehlende Belastung macht krank.

Gehen ist praktisch. Du musst dich nicht einmal umziehen.

Du kannst dich immer und überall gehend fortbewegen.

Gehen fördert deine Gesundheit und dein Denken.

Von Werner Otto (Gründer Otto-Versand) ist bekannt, dass er viele Besprechungen im Gehen oder an einem Stehpult / Stehtisch abgehalten hat.

Die tägliche Sitz-Zeit wird idealerweise reduziert oder möglichst häufig unterbrochen.

Plakativ gesprochen: Gehen und Stehen statt Sitzen.

Gehe mit verhältnismäßig kleinen Schritten.

Erhöhe deine Frequenz, wenn du schneller gehen willst.

Gehe oft. Gehe auf verschiedenen Untergründen und Böden. Gehe auch barfuss.