

# Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 7-8: **Männer-Leiden Prostatitis**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Laufen für Geniesser

### Liebe Leserinnen und Leser

Als Kind musste man, als Jugendliche fand man es abscheulich und viel zu zahm, und irgendwann hatte man dann «keine Zeit mehr» dazu: zum Wandern, zum Laufen in freier Natur. Seit ein paar Jahren jedoch habe ich neue Lust an dieser Fortbewegungsart gewonnen: Als «Nordic Walking» getarnt, gewinnt das schlichte zu-Fuss-Gehen immer mehr an Reiz.

**Es ist eine Tatsache, dass die Wirkung der frischen Luft viel zu wenig erkannt und angewandt wird.**

Alfred Vogel

Ich muss zugeben, dass ich anfangs recht skeptisch war. «Noch gehe ich nicht am Stock», rief ich aus, und: «Filz wird gewalkt, aber ich doch nicht!» Zudem macht man sich mit Nordic Walking nicht bei allen Bevölkerungsgruppen beliebt. Den Joggen ist man zu langsam, den Spaziergängern zu stürmisch und den Mountain-Bike-Fahrern im Weg.

Aber meine Vorurteile schwanden mit zunehmendem Spass an der flotten Bewegung im Freien. Mit Hilfe des rhythmischen Stockeinsatzes lassen sich auch landschaftliche Gegebenheiten besser in

den Griff bekommen. Am Anfang meiner Zeit hier entfuhr mir so manches Mal der Stosseufzer: «Das Appenzellerland ist ja wunderschön – aber irgendwie geht es dauernd bergauf!» Inzwischen wackelt es sich schon ganz schwungvoll, auch wenn die Steigung über 20 Prozent beträgt.

Die gleiche Lust am Gehen empfand offenbar unsere Leserin Heidi Steinemann, die, nur von ihrem Hund Balou begleitet, fast 400 Kilometer durch die Schwäbische Alb wanderte. Ihre Abenteuer können Sie als «schönstes Sporterlebnis» in diesem Heft lesen. Und vielleicht gewinnen ja auch Sie (neue) Freude am Laufen.



**Bleiben Sie «bewegt»!**

Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*

**Briefe an die Redaktion: Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen  
E-Mail: [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)**