

# Raus!

Ein Waldspaziergang macht den Kopf frei und hilft, neue Kraft zu tanken. Aber nicht nur das! ZÄ¼giges Gehen im GrÄ¼nen senkt laut einer japanischen Studie Blutdruck und Stresshormone und verbessert die LungenkapazitÄ¼t. Zudem aktivieren WaldspaziergÄ¼nge offenbar Krebs-Killerzellen im KÄ¼rper. Die frische Waldluft tut ein Ä¼briges: Sie ist so staubarm wie sonst nur im Gebirge oder am Meer.

Quelle: AOK

Ä¼

In diesem Sinne: kommt gesund durch den Herbst!

Eure Andrea & Rainer

28.10.2014