

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 LungenkapazitÄ¤t. Zudem aktivieren WaldspaziergÄ¤nge offenbar Krebs-Killerzellen im KÄ¶rper. Die frische Waldluft tut ein Äœbriges: Sie ist so staubarm wie sonst nur im Gebirge oder am Meer.

Quelle: AOK

Â

In diesem Sinne: kommt gesund durch den Herbst!

Eure Andrea & Rainer

28.10.2014