

## „Die Heilkraft der Bewegung“

So lautet das Jahresmotto des DNB-Aktionstages 2019

Der Deutsche Naturheilbund (DNB) macht mobil und zwar beim bundesweiten Tag der Naturheilkunde am 12. Oktober. „Die Heilkraft der Bewegung“ ist zugleich das Jahresmotto des Dachverbands der deutschen Naturheilvereine, der sich seit 130 Jahren für natürliche Lebensweise und Heilverfahren einsetzt. Der Tag der Naturheilkunde ist bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eingetragen. Auch in diesem Jahr gestalten die Naturheilvereine in ganz Deutschland für ihre gesundheitsbewussten Besucher dank eines großen ehrenamtlichen Engagements wieder ein vielseitiges regionales Programm ([www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de))

„Eigentlich wissen wir es ja: Wir bewegen uns immer weniger. Moderne Technik schenkt uns in vielen Bereichen eine größere Bequemlichkeit, aber der Preis kann sehr hoch sein“, sagt Ursula Gieringer, DNB-Vizepräsidentin. „Noch unsere Eltern und Großeltern mussten allein für die Nahrungsbeschaffung viele Kilometer zurücklegen, ganz zu schweigen von den langen Schulwegen der Kinder.“ Früher waren alltägliche Arbeiten mit sehr viel mehr Bewegung verbunden.

„Heute werden wir von moderner Technologie eher eingeengt“, so Gieringer. „Wir fixieren uns an den Computer und spielen virtuellen Fußball, in den Autos sitzen wir fest und lassen uns transportieren.“ Doch wir können ohne großen Aufwand unseren Körper und damit auch die Seele selbst in Bewegung bringen: Hinaus in die Natur! Spazieren gehen, wandern, joggen oder radeln.

Es gibt kein Trainingsprogramm, das jedem gleich GUT tut. „Stellen Sie sich daher die entscheidenden Fragen: Was fällt mir leicht? Was macht mir Spaß? Was passt zu mir?“

Mit Kreativität und Eigeninitiative integriere ich viele gute Ideen in meinen Tagesablauf und mache sie zu Gewohnheiten. Vielleicht kann ich ja auch die tägliche Arbeit zum Sport erklären?

„Jede bewusste Veränderung bringt Bewegung und neuen Schwung in Ihr Leben!“ ermuntert Ursula Gieringer.

**DENN: Bewegung ist Leben!**