



Das Jahresmotto des DNB-Aktionstages 2019 lautet

## **„Die Heilkraft der Bewegung“**

Wenn wir über gesunde Lebensweise sprechen, dann wird meist sofort „Ernährung“ thematisiert. Auch Entspannung und Meditation kommen relativ schnell ins Bewusstsein. Mindestens von gleicher, wenn nicht sogar größerer Bedeutung ist jedoch das Thema „Bewegung“. 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. Noch unsere Eltern und Großeltern mussten allein für die Nahrungsbeschaffung viele Kilometer zurücklegen, ganz zu schweigen von den Schulwegen der Kinder. Früher waren alltägliche Arbeiten mit sehr viel mehr Bewegung verbunden. Heute werden wir von moderner Technologie eher eingeengt. Wir fixieren uns an den Computer und spielen virtuellen Fußball, in den Autos sitzen wir fest und lassen uns transportieren. Wir haben es mit neuen Herausforderungen zu tun, Zeitdruck, Gleichzeitigkeit, Beschleunigung herrschen in allen Bereichen, der Körper wird „lahmgelegt“.

Doch können wir ohne großen Aufwand unseren Körper und damit auch die Seele selbst in Bewegung bringen: Hinaus in die Natur! Daneben gibt es noch viele andere Möglichkeiten, sich bewusst zu bewegen.

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, sich sinnvoll und wirksam zu bewegen. Je nach Situation und individueller Stimmung entscheiden Sie, was Sie wie nutzen möchten. Bewegen Sie sich z.B. lieber allein und selbstbestimmt, oder sind Sie gern mit anderen zusammen und lassen sich anleiten? Es gibt kein Trainingsprogramm, das jedem gleich guttut. Stellen Sie sich daher die entscheidenden Fragen: Was fällt mir leicht? Was macht mir Spaß? Mit Kreativität und Eigeninitiative integriere ich viele gute Ideen in meinen Tagesablauf und mache sie zu Gewohnheiten. Vielleicht kann ich auch die tägliche Arbeit zum Sport erklären? Jede bewusste Veränderung bringt Bewegung und neuen Schwung in mein Leben! Lassen Sie sich inspirieren, und begeistern Sie auch andere Menschen.

**DENN: Bewegung ist Leben!**