

Herzlich Willkommen beim Ökumenischen Energiefasten 2018!

Schön, dass Sie mit dabei sind und sich dazu entschieden haben, in den sieben Wochen der Fastenzeit Ihren Energie- und Ressourcenverbrauch in den Fokus Ihrer Wahrnehmung zu rücken. Mit unserem Newsletter geben wir Ihnen einfache und interessante Tipps für eine klimaschonende Lebensweise. Wir hoffen, Sie finden Anregungen und Inspiration!

Ihre Klimaschutzmanager der Stadt Kempten und des Landkreises Oberallgäu



Zu Fuß gehen:

ist gesund und macht Spaß – schont das Auto und das Klima – gibt mir Zeit

Gehen ist gesund! Darüber besteht kein Zweifel. Menschen, die viel zu Fuß gehen, sind gesünder - körperlich und geistig, denn Gehen hilft sogar bei Depressionen und Schlafstörungen. Doch das Gehen fördert nicht nur unsere Gesundheit, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz, denn wer das Auto stehen lässt und sich zu Fuß auf den Weg macht verursacht kein schädliches CO₂.

Ein gemütlicher Spaziergang am Abend hält den Stresslevel niedrig und hilft beim Abschalten. Er ist also ein optimales Ritual, um einen stressigen Tag positiv ausklingen zu lassen und fit für den nächsten Tag zu sein.

Im Folgenden haben wir ein paar Anregungen für Sie rund um's „zu Fuß gehen“



Tipps, um einfach mal zu Fuß zu gehen anstatt sich ins Auto zu setzen

-  Entscheiden Sie sich diese Woche doch einmal ganz bewusst dafür, das Auto stehen zu lassen und machen Sie sich für zumutbare Strecken zu Fuß auf den Weg.
-  Die lästige Parkplatzsuche lässt Sie beim zu Fuß gehen kalt, somit haben Sie mehr Zeit für Wichtigeres und müssen sich nicht über fehlende Parkplätze und zu kleine Parklücken ärgern.
-  Um mehr Fußwege dauerhaft in den Alltag zu integrieren hilft es, die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. „Kann ich diese Strecke auch zu Fuß zurücklegen oder brauche ich dringend das Auto“. Und auch die eigene Einstellung zum zu Fuß gehen kann geändert werden: „Der Weg ist kurz, da freu ich mich schon auf einen kleinen Spaziergang und auf ein paar Minuten, in denen ich in Ruhe nachdenken kann.“
-  Altbekannte Wegstrecken einmal zu Fuß zurück zu legen ermöglicht es einem, viel Neues zu entdecken und die Wahrnehmung zu erweitern - und Spaß macht es auch noch.
-  Bedenken Sie auch, dass zu Fuß gehen gleichzeitig Zeit für Stille und zum Nachdenken ist, das Beste um nach einem harten Tag den Stress wieder abzubauen.
-  Und wenn eine Strecke doch zu lang ist für einen Fußmarsch, denken Sie an Mitfahrgelegenheiten. Tun Sie sich mit Kollegen oder Nachbarn zusammen, die ähnliche Wege zurücklegen müssen, und tun Sie gemeinsam etwas für unser Klima.