



Gesundheitstipp

Plogging: gut für Ihre Gesundheit – und die Umwelt

Ob Lauffreunde mit Kolleginnen und Kollegen oder die schnelle Joggingrunde vor der Arbeit: Wer läuft, weiß, wie gut sich Bewegung an der frischen Luft anfühlt – und sieht oft viel Müll am Wegesrand herumliegen. Das fiel auch einer Gruppe schwedischer Läuferinnen und Läufer auf und sie beschloss, etwas dagegen zu tun: Bei der nächsten Laufrunde nahmen sie ein paar Mülltüten mit und sammelten all den Müll auf, den sie entdeckten. So wurden sie nicht nur fitter, sondern hatten danach auch gleich eine müllfreie Laufstrecke. Schon bald verbreitete sich dieser Trend von Stockholm aus in die ganze Welt und hatte auch rasch einen Namen: „Plogging“. Eine Mischung aus „Jogging“ und dem schwedischen Wort „plocka“, was so viel bedeutet wie sammeln. Außerdem klingt „plogging“ auch ein wenig nach dem englischen „picking“, was ebenfalls sammeln oder pflücken heißt. Seitdem schnappen sich Läuferinnen und Läufer in aller Welt Laufschuhe und Mülltüten und ploggen allein oder gemeinsam los. Das Beste: Der Müllsack wird so zum Trainingsgerät. Wer den Müll nicht mit bloßen Händen anfassen möchte, steckt sich zusätzlich ein paar Handschuhe ein.

Intervalltraining und Umweltschutz in einem

Wir alle bewegen uns im Arbeitsalltag trotz guter Vorsätze oft viel zu wenig – meist bleibt einfach zu wenig Zeit. Praktisch, wenn man da zwei Dinge miteinander kombinieren kann: Denn Plogging ist nicht nur gut für Umwelt und Natur, sondern auch für Gesundheit und Fitness. Wer seinen Lauf bei jedem Kronkorken, To-go-Becher oder Plastikteil unterbricht, trainiert seine Ausdauer. Und wer die Laufgeschwindigkeit zwischen den kleinen Stopps variiert, der absolviert

ein prima Intervalltraining. Legen Sie daher ruhig mal einen Sprint ein. Wem das noch nicht genug ist, der macht hin und wieder ein paar Liegestütze oder Ausfallschritte unterwegs. Die Kombination aus Ausdauer- und Kräfteinheiten ergibt ein abwechslungsreiches Training, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und die Fettverbrennung ankurbeln kann.

Plogging für jeden: Laufschuhe anziehen, Müllsack einpacken und losploggen

Wem die Mülltüte irgendwann zu schwer wird, kann sie in einen gutschützenden Sportrucksack stecken, so verteilt sich das Gewicht auf dem Rücken gleichmäßiger. Alternativ füllen sie zwei Müllsäcke gleichmäßig, so dass Sie in jeder Hand eine Tüte tragen. So vermeiden Sie einseitige Belastung und die Tüten dienen gleichzeitig als Hantelersatz. Und wohin mit dem Müll? Wer den eingesammelten Abfall nicht im eigenen Hausmüll entsorgen kann oder möchte, bringt ihn zum nächstgelegenen öffentlichen Abfalleimer.

Plogging lockt auch Laufmuffel

Sie joggen nicht so gerne? Kein Problem, auch bei einem schnellen Spaziergang oder einer Walkingrunde in der Mittagspause oder nach der Arbeit können Sie ebenso gut eine Mülltüte einstecken und alles aufsammeln, was Sie finden! Auch die langsamere Ploggingvariante tut Körper und Umwelt gut. Und möglicherweise lockt Plogging so auch jene nach draußen, denen Laufen oder Spazieren bisher zu langweilig war.

BARMER