Das sind je nach Schrittlänge 5 bis 7 Kilometer. Viele tragen einen Schrittzähler oder ihr Smartphone mit sich herum, so werden auch kleinste Schritte gezählt und da kommen vielleicht nur 2 Kilometer zusammen.

Was ist sinnvoller? Gehen Sie täglich 1 1/2 Stunden in die Natur und wandern Sie einfach drauflos - ohne Schrittzähler. Das ist wesentlich besser, gesünder und macht erst noch mehr Freude als irgendwo in einem Bürokomplex, Lagerraum oder Werkstätte hin- und herzugehen. So tanken Sie frische Luft und Sauerstoff.

Da freut sich Ihr Körper und Ihr Gehirn.

Jogger können die Zeit halbieren.

Vergessen Sie aber nicht dreimal in der Woche Ihre Muskeln zu stärken.