



**Maria Czyganowski**  
Redaktion ergopraxis  
maria.czyganowski@thieme.de

# Obama – I follow you ...

– Seit einigen Wochen gibt es ein Video im Netz, das zeigt, wie US-Präsident Barack Obama mit seinem Vize Joe Biden lässig durchs Weiße Haus joggt. Nach einer Minute wird gedehnt und Wasser getrunken.

– Eine Minute Jogging? Im Haus? Im Anzug? Eindeutig ein PR-Gag. Aber, wie ich finde, mit einer guten Idee dahinter: Obama unterstützt damit die Gesundheitskampagne seiner Frau. Sie setzt sich dafür ein, dass sich amerikanische Kinder gesünder ernähren und körperlich mehr betätigen. Denn jedes dritte Kind in den USA – so heißt es in der Kampagne – sei übergewichtig.

– Michelle Obama kämpft gegen ein schwergewichtiges Problem. Laut WHO wird Adipositas eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts – nicht nur in den USA. Weshalb sonst gibt es in Deutschland ähnliche präventive Kampagnen, zum Beispiel Bewegungsprogramme für Schulkinder? Ich merke selbst, wie schwer es mir fällt, dem Überangebot an Lebensmitteln in den Supermärkten zu widerstehen. Seit Fasching stehen ja schon die Osterhasen in den Regalen!

– Ich habe beschlossen, meine Gesundheit selbst zu fördern, und folge dem Beispiel von Herrn Obama. Zugegebenermaßen nicht im Anzug und nicht in der Wohnung. Aber ich habe eine neue Joggingstrecke: knapp 5 km, ein Stück im Wald, der Rest an Schrebergärten vorbei. Und oft sehe ich ein Eichhörnchen oder einen Buntspecht. Allein bei dem Gedanken kribbelt es mich in den Fußsohlen, wieder loszulaufen.

– Und wenn ich grad so aus dem Fenster schaue: Die Sonne scheint, der Wald ruft. Adieu, Schreibtisch!

Frühlingshafte und sportliche Grüße



3

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.



## ZU GEWINNEN

### Kursplatz

1 Kurs „Ergotherapie/Arbeits-  
therapie in der medizinisch-  
beruflichen Rehabilitation“ Seite 54

### Bücher

3-mal „Gesundheitsförderung  
am Arbeitsplatz“ Seite 19

1-mal „Mit Musik geht  
vieles besser“ Seite 29

3-mal „Körpersprache  
der Kinder“ Seite 32