

DAVID BRÖCKELMANN (48), Schauspieler und Komödiant

Das gebe ich nie mehr her!

Es gibt Dinge im Leben, die einem ans Herz gewachsen sind. Weil sie uns an einen unvergesslichen Moment erinnern. Die GlücksPost fragt jede Woche prominente Schweizer, wovon sie sich nie mehr trennen würden.

« Vor zwei Jahren habe ich mich entschieden, Nordic Walking in meinen Tagesablauf einzubauen – und würde deshalb meine **Nordic-Walking-Stöcke** niemals hergeben. Es war mir bewusst, dass ich mehr Sport machen sollte, aber mich ständig im Fitnessstudio zu quälen, dazu hatte ich absolut keine Lust. Also habe ich mich entschieden, eine Sportart zu wählen, die ich immer und überall praktizieren kann, und das ist für mich Nordic Walking. Jeden Morgen laufe ich eine Stunde und

geniesse dabei die Natur, kann in dieser Zeit ungestört meditieren oder meine Texte repetieren. Für mich ist diese morgendliche Routine eine perfekte Vorbereitung für den Tag. Abgesehen von der sportlichen Aktivität begegne ich seit Jahren immer den gleichen Menschen, und so hat sich, wie ich es nenne, eine «kleine Waldfamilie» gebildet. Damit mich auch ganz sicher weder Regen, Schnee noch kalte Temperaturen von meinem täglichen Lauf abhalten, habe ich mir, abgesehen von

meinen Stöcken natürlich, eine spezielle Ausrüstung zugelegt. Ob Regenhosen, Jacken oder Schuhe: Alles hängt parat im Schrank und kommt, auch in den Ferien, zum Einsatz. Ein sehr willkommener Nebeneffekt ist, dass ich mir aufgrund dieser Sportart eine Disziplin angeeignet habe, auf die ich wirklich stolz bin. All diese Vorteile schätze ich sehr, und ich bin sicher, dass mich meine Nordic-Walking-Stöcke noch sehr lange jeden Morgen begleiten werden. »

