

## **Plogging**

### **Laufen für die Umwelt**

Wer beim Joggen gleichzeitig Müll sammelt, der hilft damit nicht nur der Umwelt, sondern letztlich auch seinem Körper. Denn wenn wir uns bücken werden zahlreiche Rumpfmuskeln bewegt, die beim Joggen generell erst einmal Pause haben. Wer sich also unterwegs nach Flaschen, Dosen, Tüten oder anderem Abfall bückt, der tut sich auch noch etwas Gutes. Alles, was ein Plogger benötigt, ist ein Workout-Outfit, einen Müllsack und idealerweise ein Paar Handschuhe.

Einer der treibenden Kräfte hinter der Plogging-Bewegung ist der schwedische Umweltaktivist Erik Ahlström. Dieser zog kürzlich in die Hauptstadt Stockholm um, wo ihm die großen Mengen Abfall negativ auffielen. Daraufhin begann er, Jogging-Gruppen zu organisieren, die sich mit Handschuhen und Müllsäcken ausgestattet aufmachten, um die Stadt etwas sauberer zu gestalten. Die Bezeichnung Plogging ist eine Kombination aus den schwedischen Worten für „joggen“ und „aufsammeln“.