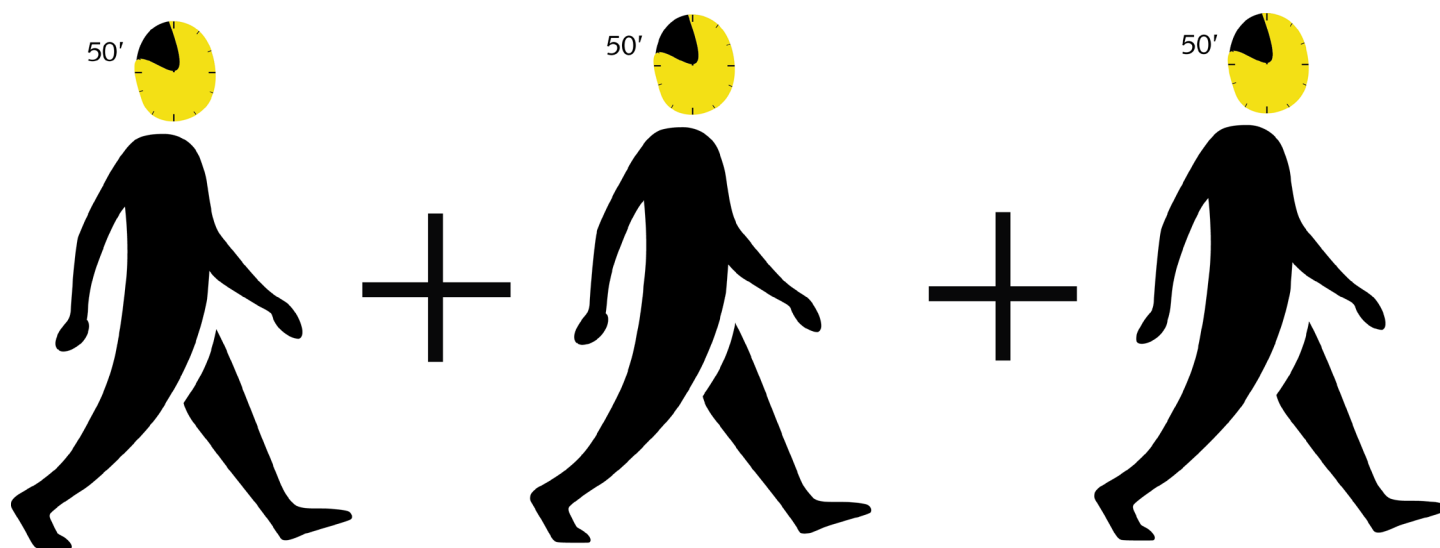




Faktenblatt 7/2016

Der Fussweg zur Gesundheit

150 Minuten pro Woche

Jenny Leuba
Thomas Schweizer
Christian Keller

www.fussverkehr.ch



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera

Inhaltsverzeichnis

In Kürze	3
1. Gesundheitseffekte des Gehens	4
1.1 Internationale und nationale Grundlagen	4
1.2 120 bis 150 Minuten pro Woche	4
1.3 Geht die Schweiz genug?	5
2. Handlungsfelder	5
2.1 Effekte auf das Individuum	5
2.2 Gesellschaftliche Auswirkungen	6
3. Empfehlungen	8
3.1 Bewegungsempfehlungen	8
3.2 Stadtplanung	8
4. Massnahmen	9
4.1 Infrastrukturmassnahmen	9
4.2 Kommunikationskampagnen	10
4.3 Mobilitätsmanagement	13
4.4 Veranstaltungen im öffentlichen Raum	14
5. Literatur	15

Impressum

Der Fussweg zur Gesundheit - 150 Minuten pro Woche.

Fussverkehr Schweiz
Klosbachstrasse 48
8032 Zürich
Tel. +41 43 488 40 30
info@fussverkehr.ch
www.fussverkehr.ch

Autoren: Jenny Leuba, Thomas Schweizer, Christian Keller

Beirat: Reto Auer (PMU Lausanne), Zoé Codeluppi (Universität
Neuenburg, IGG), Derek Christie (EPFL, LASUR), Mathieu Pochon
(Büro für Mobilität AG), walk2talk.ch

Titelbild: Fussverkehr Schweiz

Bilder: ohne anders lautende Nennung Fussverkehr Schweiz

Zürich, Juli 2016

Die Herausgabe dieser Publikation wurde unterstützt durch das
Bundesamt für Strassen ASTRA, Bereich Langsamverkehr.

In Kürze

Bewegungsförderung wird häufig in Verbindung mit Sport thematisiert. Dabei lassen sich die Bewegungsempfehlungen der Gesundheitsfachleute auch mit «Gehen im Alltag» erreichen. Das Zufussgehen ist allerdings so selbstverständlich, dass sogar Experten sein Potenzial übersehen.

Geh so oft es geht! Die körperliche Inaktivität hat schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit. Das Gehen soll als wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung im Bewusstsein der Bevölkerung verankert werden. Es ist überall, jederzeit und für fast jede Person möglich.

Die vorliegende Publikation fasst die positiven Effekte des Zufussgehens auf die Gesundheit zusammen, setzt sie mit anderen individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen in Beziehung und zeigt den Zusammenhang von Gesundheit, Verkehrs- und Raumplanung auf.

Die vorgestellten Massnahmen zur Förderung und Sensibilisierung sind nach Kategorien geordnet und kurz beschrieben. Dieses Dokument richtet sich an Raum- und Verkehrsplaner, an Fachpersonen der Gesundheitsförderung, die Medien und weitere interessierte Personen.

1. Gesundheitseffekte des Gehens

1.1. Internationale und nationale Grundlagen

Bewegungsmangel als Folge eines Mobilitätsverhaltens, das auf körperliche Anstrengungen verzichtet, ist eines der grossen Gesundheitsthemen in westlichen Gesellschaften. Waren noch im 20. Jahrhundert übertragbare Krankheiten die vorherrschende Todesursache, haben die nicht übertragbaren Krankheiten die Führung übernommen.¹ Körperliche Inaktivität ist angesichts dieser Krankheiten ein wichtiger Faktor; laut Weltgesundheitsorganisation WHO sind 6 Prozent aller Todesfälle weltweit auf Bewegungsmangel zurückzuführen.² Auf die Schweiz bezogen, bestätigt der letzte Bericht des Gesundheitsobservatoriums diesen Befund.³ Er weist darauf hin, dass Zufussgehen im Alltag ein höchst effizientes Mittel ist, um diesen Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen.

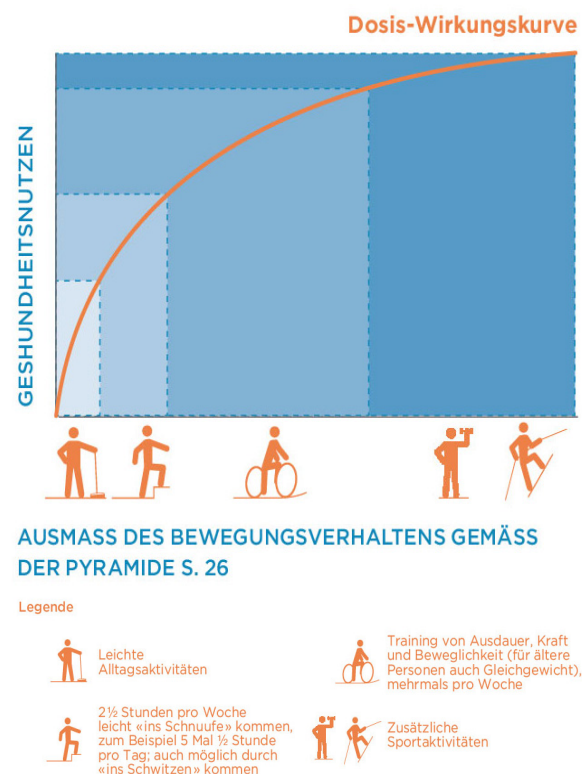
Auf die Alltagsgewohnheiten Einfluss zu nehmen, im Besonderen die Alltagsmobilität, um die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren, ist einer der Schlüssel für erfolgreiche Interventionen im Gesundheitsbereich. Unter den verschiedenen Arten der Fortbewegung aus eigener Muskelkraft ist das Gehen die «vollkommene körperliche Aktivität». Gehen ist kostenlos, für alle und überall verfügbar und erfordert keinerlei Ausrüstung oder besonderes Training. Es muss deshalb gelingen, die Leute zu vermehrtem Gehen zu bewegen, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch zur Entlastung der Verkehrsinfrastrukturen und der Umwelt.⁴

Die Folgen des Bewegungsmangels für die Gesundheit werden von Fachleuten wie auch der Öffentlichkeit noch immer unterschätzt. Die beteiligten Akteure – Planer, Gesundheitsfachleute, Politiker – müssen der Realisierung von Fussverkehrsinfrastrukturen im Interesse der Volksgesundheit einen höheren Stellenwert einräu-

men, um das Gehen nicht nur zu ermöglichen, sondern auch zu erleichtern und aktiv zu fördern.⁴ Die vorliegende Publikation stellt die wichtigsten Grundlagen zu diesem Thema zusammen.

1.2. 120–150 Minuten pro Woche

Eine Metastudie, die 14 Untersuchungen über die Gesundheitseffekte des Zufussgehens einbezog, kommt zum Schluss, das 120 Minuten Gehen pro Woche das Sterberisiko um 11 Prozent senkt.⁵ Darüber hinaus ist Gehen der Gesundheit weiter zuträglich, doch die Wirkung steigt nicht linear weiter, sondern flacht ab. Das wichtigste Ziel in Bezug auf die Volksgesundheit muss folglich darin bestehen, jenen Teil der Bevölkerung zu erreichen, der sich weniger als zwei Stunden wöchentlich bewegt.



Grafik: Patientenbroschüre PAPRICA

- 1 Universität Lausanne: URBIA – Les cahiers du développement urbain durable, n° 18, Ville, Santé et urbanisme, 2015
- 2 WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010
- 3 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN: Gesundheit in der Schweiz – Nationaler Gesundheitsbericht 2015
- 4 COST Action 358, Pedestrian Quality Needs, Methorst R., 2010

- 5 International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2014

1.3. Geht die Schweiz genug?

Die Schweizer Bevölkerung kann nach Zahlen des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums für das Jahr 2012 aufgrund ihres Bewegungsverhaltens in drei Gruppen eingeteilt werden.⁶

Demzufolge ist «aktiv», wer sich wöchentlich 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegt. Diesen Wert erreichten im Jahr 2000 63 Prozent der Bevölkerung, 2012 waren es 72 Prozent. Die beiden anderen Kategorien «teilweise aktiv» (ab 30 Minuten gemässiger Aktivität pro Woche) und «inaktiv» (weniger als 30 Minuten gemässiger Aktivität) stehen im Fokus der Bewegungsförderung.



Quelle: Gesundheit in der Schweiz, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN, 2014, Grafik: Fussverkehr Schweiz

2. Handlungsfelder

2.1. Effekte auf das Individuum

Körperliche Gesundheit

Laut WHO ist Bewegungsmangel für 20 bis 25 Prozent der Brustkrebs- und der Darmkrebsfälle verantwortlich, für 27 Prozent der Diabeteserkrankungen und rund 30 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen.⁷ Ein aktiverer Lebensstil, beispielsweise durch vermehrtes Zufussgehen, hat positive Wirkungen auf Herz und Lungen, beugt Diabetes Typ II, Fettleibigkeit, Osteoporose und verschiedenen Krebsarten vor und wirkt präventiv gegen Rückenschmerzen. Regelmässige körperliche Aktivität ist auch wertvoll für das Hirn, insbesondere für Gedächtnis und Gleichgewichtssinn, Fähigkeiten, die bei älteren Menschen oft geschwächt sind.

- ⁶ Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN: Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB), Ernährung und Bewegung in der Schweiz, 2014
- ⁷ WHO: Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010

Psychische Gesundheit

Andererseits trägt Gehen zum psychischen Wohlbefinden bei.⁸ Es unterstützt das psychische Gleichgewicht und wirkt gegen Depression, Müdigkeit, Erschöpfung, Stress, Angstzustände, Nervosität, Schlafprobleme und Altersdemenz.⁹ Vieles deutet darauf hin, dass zwischen stressendem städtischem Umfeld und der Entwicklung und Verstärkung bestimmter psychischer Probleme ein Zusammenhang besteht.¹⁰ Öffentliche Räume, die den Fussgängern und Velofahrenden vorbehalten und normalerweise weniger lärmbelastet sind, könnten die Genesung von Menschen, die an bestimmten psychischen Krankheiten leiden, fördern.

- ⁸ Réseau français des Villes-Santé de l'OMS, Mobilités actives au quotidien, le rôle des collectivités, 2013, und Demers M., Pour une ville qui marche, 2008
- ⁹ Laut einer Harvard-Studie tritt die Wirkung ab 35 Minuten Gehen pro Tag, fünfmal wöchentlich, oder 60 Minuten pro Tag, dreimal wöchentlich ein.
- ¹⁰ Dies zeigt das laufende Forschungsprojekt der Universität Neuenburg «Understanding the relations between psychosis and urban milieus: an experience-based approach».

Sozialer Zusammenhalt

Das Zufussgehen im eigenen Wohnumfeld ermöglicht die Pflege sozialer Kontakte. Es wirkt präventiv gegen Isolation, ein Thema, das gerade ältere Menschen betrifft, und trägt zur Integration von Minderheiten bei (z.B. Migrantinnen und Migranten oder Menschen mit einer Behinderung). Die Alltagsmobilität zu Fuss wirkt sich also nicht nur positiv auf die eigene Gesundheit aus, sondern tut auch dem Gemeinwesen gut, indem sie den öffentlichen Raum sicherer, einladender und gerechter macht, weil jedermann zu Fuss teilhaben kann.

Bewegung und Ernährung gehen Hand in Hand

In Verbindung mit einer gesunden Ernährung ist die körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor, um zahlreichen nicht übertragbaren Krankheiten vorzubeugen.¹

2.2. Gesellschaftliche Auswirkungen

Unfallprävention

Regelmässige körperliche Aktivität wie das Gehen vermindert unmittelbar Unfallrisiken wie zum Beispiel Stürze. Darüber hinaus verhindert eine gute Gesundheit auch andere Arten von Unfällen, beispielsweise zuhause. Dies trifft im Besonderen für Betagte zu, wie ein Dossier der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU zeigt.²

Strassenverkehrsunfälle stehen seit langem im Zentrum der Aufmerksamkeit von Präventionsfachleuten. Ohne das Problem der Strassensicherheit verharmlosen zu wollen, zeigt doch ein Vergleich der Statistiken die enorme Bedeutung des Bewegungsmangels für die Gesundheit: Verkehrsunfälle fordern weltweit 1,3 Millionen Menschenleben im Jahr³. Körperliche Inaktivität ist ihrerseits für über 3,2 Millionen Todesfälle, also mehr als das Doppelte, und die Luftverschmutzung für weitere 3,7

Millionen Todesfälle verantwortlich.⁴

Kosten der körperlichen Inaktivität

Das Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie der ZHAW hat im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit die medizinischen und die gesellschaftlichen Kosten des Bewegungsmangels in der Schweiz berechnet. Die Studie «Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz»⁵ betrachtete Erkrankungen von Personen, welche die Bewegungsempfehlung «mindestens 2 ½ Stunden körperliche Aktivität mit mittlerer Intensität oder 1 ¼ Stunden Sport mit hoher Intensität pro Woche» nicht erfüllten. Gestützt auf medizinische Fachliteratur und auf Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2011 zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung berechneten die Studienverfasser die Anzahl Krankheits- und Todesfälle sowie die deswegen entstandenen medizinischen und volkswirtschaftlichen Kosten der körperlichen Inaktivität. Leiden, bei denen dieser Zusammenhang noch ungenügend erforscht ist, sind in der Studie nicht berücksichtigt, unter anderem Arthrose, Asthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD).

Die Studie kommt zum Schluss, dass körperliche Inaktivität im Untersuchungsjahr 2011 für über 300 000 Krankheitsfälle und über 1100 Todesfälle verantwortlich ist. Die dadurch verursachten medizinischen Kosten beliefen sich auf 1,2 Milliarden Franken, was 1,8 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben entspricht.

Hinzu kommen indirekte volkswirtschaftliche Kosten durch Produktivitätsverluste (krankheitsbedingter Arbeitsausfall, dauerhafte Arbeitsunfähigkeit, frühzeitiger Tod) in Höhe von 1,4 Milliarden Franken.

Fussverkehr bringt 10 Rp Gesundheitsnutzen pro km

Das Bundesamt für Raumplanung (ARE) erhebt regelmässig die externen Kosten des Verkehrs, also Kosten, die nicht von den Verursachern selbst getragen werden.⁶ Diese Untersuchung berücksichtigt auch den externen Nutzen der Verkehrsträger, also Vorteile, die der Allgemeinheit zugutekommen.

1 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN: Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen. Nationaler Gesundheitsbericht 2015

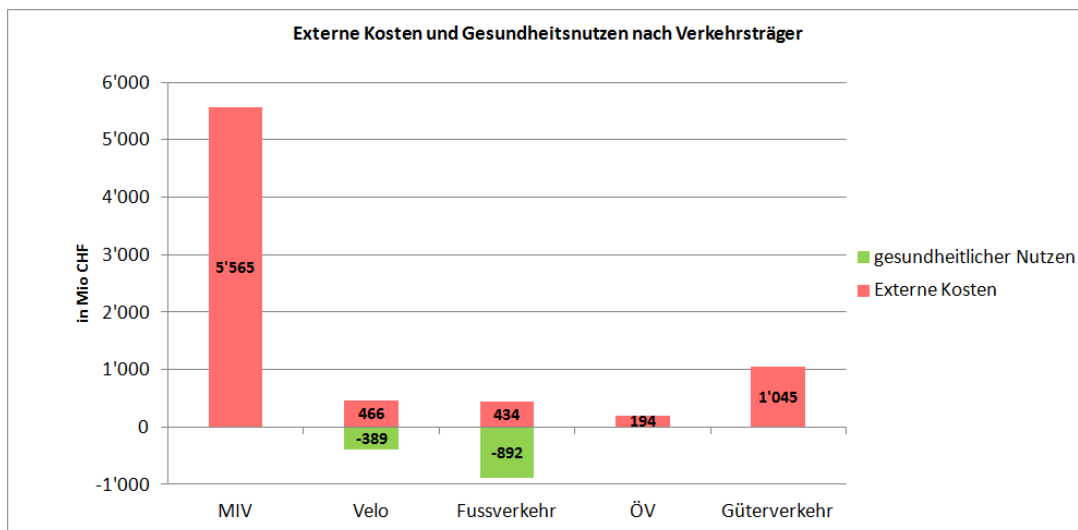
2 Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU: Sicherheitsdossier Nr. 14. Sicherheit älterer Verkehrsteilnehmer. Bern 2016.

3 In den Unfallstatistiken gilt laut Bundesamt für Statistik als Verkehrsunfall, wenn der Unfall sich auf öffentlichem Grund ereignet und mindestens ein Fahrzeug, motorisiert oder unmotorisiert, involviert ist, nicht aber Selbstunfälle von Fussgängern wie Stürze.

4 Nature Vol 53, The urban downshift, März 2016

5 Mattli et al., Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz, Schlussbericht, 2014

6 ARE: Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs in der Schweiz 2010–2012, 2016



Quelle: Externe Effekte des Verkehrs 2010. ARE / Ecoplan Infras, 2014.

Grafik: Fussverkehr Schweiz

Während der motorisierte Individualverkehr nur externe Kosten verursacht, erbringt die aktive Mobilität aus eigener Muskelkraft auch einen gesellschaftlichen Nutzen durch vermiedene Gesundheitskosten. Beim Radverkehr stehen dem Gesundheitsnutzen aber hohe Unfallkosten vor allem durch Selbstunfälle gegenüber, sodass unter dem Strich ein Defizit resultiert. Auch beim Zufussgehen entstehen durch Unfälle Kosten, doch hier überwiegt der Gesundheitsnutzen bei weitem. Der Fussverkehr ist somit der einzige Verkehrsträger mit einer

positiven Bilanz: Er erbringt einen externen Nutzen in Höhe von 10,3 Rappen pro Kilometer. Nicht erfasst ist in dieser Rechnung der Gewinn an Lebensqualität und Freude durch das Gehen und der subjektive Wert einer guten Gesundheit, denn dies sind Werte, die in erster Linie dem Individuum zugutekommen.

Krankheit	Risk Ratio	Prävalenz Inaktivität [%]	Population attributable fraction [%]	Durch körperliche Inaktivität verursacht:			
				Anzahl Krankheitsfälle	Anzahl Todesfälle	Direkte Kosten [Mio. CHF]	Indirekte Kosten [Mio. CHF]
Hypertonie	1.44	29	9	117'011 (36 %)	249 (22 %)	51 (4 %)	5 (0 %)
Hirnschlag	1.27	36	8	5'998 (2 %)	215 (19 %)	120 (10 %)	62 (5 %)
Ischämische Herzk.	1.25	31	6	30'990 (9 %)	483 (42 %)	173 (15 %)	128 (9 %)
Diabetes Typ 2	1.20	29	5	15'694 (5 %)	54 (5 %)	43 (4 %)	65 (5 %)
Adipositas	1.10	28	3	17'450 (5 %)	0 (0 %)	23 (2 %)	14 (1 %)
Rückenschmerzen	1.43	29	9	41'275 (13 %)	3 (0 %)	327 (28 %)	649 (47 %)
Osteoporose	2.09	29	15	33'916 (10 %)	13 (1 %)	72 (6 %)	0 (0 %)
Kolonkarzinom	1.16	28	4	576 (0 %)	69 (6 %)	37 (3 %)	27 (2 %)
Brustkrebs	1.16	28	4	921 (0 %)	53 (5 %)	16 (1 %)	42 (3 %)
Depression	1.69	29	12	62'479 (19 %)	13 (1 %)	303 (26 %)	377 (28 %)
Summe				326'310 (100 %)	1'153 (100 %)	1'165 (100 %)	1'369 (100 %)

Quelle: Renato Mattli, Simon Wieser et al.: Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz, 2014. Darstellung: BAG-Bulletin

3. Empfehlungen

3.1. Bewegungsempfehlungen

Täglich 30 Minuten zu Fuss

Über viele Jahre hat die WHO «30 Minuten gemässigte Aktivität pro Tag» empfohlen (oder insgesamt 3 ½ Stunden pro Woche). Neue Studien deuten darauf hin, dass 2 bis 2 ½ Stunden gemässigte Aktivität pro Woche die gleiche Wirkung erbringen.¹ «Gemässigte Aktivität» meint eine Aktivität, die leicht anstrengt. Die empfohlene Zeit bezieht sich auf körperliche Aktivität, die über die tägliche Grundbewegung hinaus (wenn man zuhause bleibt) ausgeübt wird. Die einfachste Art, sich genügend Bewegung zu verschaffen, ist das Zufussgehen.

5000 Schritte pro Tag

Verschiedene Kampagnen zur Bewegungsförderung empfehlen eine bestimmte Zahl von Schritten pro Tag. Sie bringen manchmal Schrittzähler ins Spiel, um die effektive Zahl der Schritte zu zählen. Im Gegensatz zu den 150 Minuten pro Woche zählt hier jeder Schritt, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen, auch beim Staubsaugen oder den Abfall hinunterbringen. Obwohl auch diese Bewegung der Gesundheit guttut, entspricht diese Bewegung oft nicht der erwünschten «gemässigten Aktivität». Im Verlaufe eines Tages ohne nennenswerte Aktivität legen wir dennoch rund 5000 Schritte zurück. Mit einer zusätzlichen halben Stunde Fussmarsch kommt man auf 8000 Schritte pro Tag, eine Leistung, die 30 Minuten joggen oder tanzen, 40 Minuten schwimmen oder einer eineinhalbstündigen Einkaufstour entspricht.² Das oft geäusserte Ziel von 10 000 Schritten pro Tag (rund 2 ½ Stunden Gehen) ist für die anvisierte Zielgruppe ziemlich ambitioniert und wird daher nicht mehr kommuniziert.

3.2. Stadtplanung

Infrastrukturen für den Fussverkehr

Geeignete Infrastrukturverbesserungen für den Fussverkehr tragen dazu bei, das Zufussgehen nicht nur zu

ermöglichen sondern zu erleichtern und zu fördern.

Eine hohe Qualität der entsprechenden Infrastrukturen, im Besonderen auch jener Einrichtungen, die dem Aufenthalt im öffentlichen Raum dienen, ist wichtig, um das Gehen und Verweilen attraktiv zu machen, um Aktivitäten miteinander verknüpfen zu können und um eine emotionale Dimension und die Freude am Gehen zu erreichen.³

Aktive Architektur

Oft ist die Inaktivität die einfachste Wahl.⁴ Um diesem Zustand zu begegnen, sind Fachleute der Verkehrs- und der Raumplanung gefordert, das Umfeld im Siedlungsraum zu verbessern und damit die aktive Mobilität zu fördern. Dies kommt Jung und Alt zugute, zu jeder Tages- und jeder Jahreszeit. Aufgrund dieser Erkenntnis hat die WHO einen Planungs- und Gestaltungsratgeber zuhänden lokaler Behörden herausgegeben.⁵ Die Publikation beruht auf den Prinzipien der aktiven Architektur, die mit gestalterischen Mitteln die körperliche Aktivität fördern will und in erster Linie in Gebäuden zur Anwendung kommt. Das geläufigste Beispiel ist der Einbau von Treppen anstatt von Personenliften.⁶

Während Sicherheit, Brandschutz und hindernisfreies Bauen Gegenstand von Normen sind, bleibt die aktive Architektur bis heute der Freiwilligkeit überlassen. Mit Blick auf die Ziele der Bewegungsförderung müsste sie allerdings Gegenstand baulicher Vorschriften sein, nicht nur für den Gebäudebereich, sondern auch für die Gestaltung von Strassen und öffentlichen Räumen. Würden die Anforderungen für eine aktive Architektur von Anfang an in Planungs- und Bauprojekte integriert, entstünden Mehrkosten von lediglich 0,5 bis 1 Prozent.⁷

1 Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010

2 www.graubuenden-bewegt.ch

3 Fussverkehr Schweiz: Qualität von öffentlichen Räumen. Methoden zur Beurteilung der Aufenthaltsqualität, Zürich 2015

4 URBIA Les cahiers du développement urbain durable, n° 18, Ville, Santé et urbanisme, 2015

5 Bewegungsförderung und aktives Leben im städtischen Umfeld. Die Rolle der Lokalverwaltung, WHO 2010

6 URBIA 2015

7 URBIA 2015

4. Massnahmen

Zur Fussverkehrsförderung sind verschiedene Ansatzpunkte möglich. Die wichtigsten sind: Infrastrukturverbesserungen, Kampagnen, Mobilitätsmanagement, Veranstaltungen. Oft sind Kombinationen verschiedener Massnahmen sinnvoll. Massnahmen an der Infrastruktur auf der einen Seite bedingen namhafte Vorinvestitionen, erzielen aber einen Effekt über viele Jahre hinweg und

innovative und beispielhafte Projekte auszeichnet, und auf dem Portal www.begegnungszonen.ch, das rund 500 dieser Zonen dokumentiert und Best-Practice-Beispiele vorstellt.

Die Qualität der Infrastruktur, im Besonderen jener für den Aufenthalt im öffentlichen Raum, ist ebenfalls wesentlich, um das Gehen attraktiv zu machen. Eine zweckmässige Ausstattung des öffentlichen Raums ermöglicht es, unterwegs Aktivitäten zu erledigen, und erweitert das Zufussgehen um eine emotionale Dimension, indem sie es zu einer freudvollen Erfahrung macht.³

Massnahme	Kosten	Wirkungsdauer	Wirkungsort	Häufigkeit
Infrastruktur	++	langfristig, direkt	lokal	einmalig
Kampagnen	++	mittelfristig, direkt	weiträumig	wiederholt
Mobilitätsmanagement	+	mittelfristig, direkt	weiträumig / lokal	einmalig
Veranstaltungen	++	kurzfristig, indirekt	lokal	wiederholt

kosten nur noch den nötigen Unterhalt. Ihnen stehen «weiche» Massnahmen – Kommunikationskampagnen, Mobilitätsmanagement und Veranstaltungen – gegenüber, die vergleichsweise wenig kosten, aber nur kurzfristig wirken und stets wiederholt werden müssen.

Im Folgenden werden diese Massnahmetypen beschrieben und mit Beispielen illustriert.

Ein interessanter Ansatz ist das «Nudge-Prinzip» (engl. *to nudge* = anstossen, anstupsen) von Richard Thaler.⁴ Es bedeutet, dass bei einer Entscheidung die erste Wahl im Sinne des Gemeinwohls ausfallen muss. Dieser Ansatz öffnet eine neue Perspektive auf die Planung von Fussverkehrsinfrastrukturen.

4.1. Infrastrukturmassnahmen

In Sachen Infrastruktur lautet die Devise: «Make it easy!» Anders gesagt: Macht das Gehen so einfach wie möglich. Infrastrukturmassnahmen für Fussgängerinnen und Fussgänger müssen das Zufussgehen nicht nur ermöglichen, sondern auch nach Möglichkeit vereinfachen, damit die Leute im Alltag zu Fuss gehen.

Publikationen des Bundesamts für Strassen und von Fussverkehr Schweiz, im Besonderen die Sammlung der Vollzugshilfen Langsamverkehr¹, behandeln Massnahmen auf der Planungsebene (Fusswegnetzplanung) und bauliche Massnahmen (Querungen, Trottoirs und öffentliche Räume), die sich förderlich auf das Gehen auswirken. Gute Beispiele finden sich auf der Website des Infrastrukturpreises «Flâneur d'Or»², der besonders

GEMEINDE BEWEGT

Fussverkehr Schweiz arbeitet an verschiedenen Projekten zur Förderung der aktiven Mobilität durch Infrastrukturmassnahmen. «Gemeinde bewegt» wurde als Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Strukturelle Bewegungsförderung in verschiedenen Gemeinden des Kantons St. Gallen entwickelt und kann auch in anderen Landesteilen umgesetzt werden.

www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch

1 www.langsamverkehr.ch

2 www.flaneurdor.ch

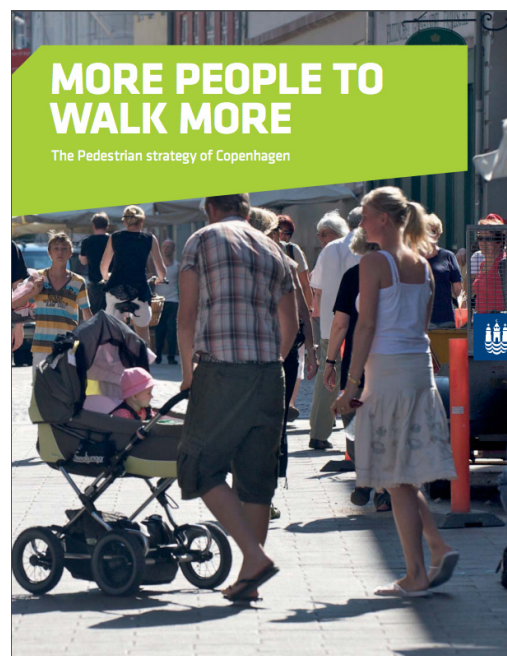
3 Fussverkehr Schweiz: Qualität von öffentlichen Räumen. Methoden zur Beurteilung der Aufenthaltsqualität, Zürich 2015

4 Thaler, Sunstein: Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness, 2009 / deutsch: Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstösst, 2011]

4.2. Kommunikationskampagnen

Kommunikationskampagnen zielen auf eine Verhaltensänderung ab. Fussverkehrsförderung mit kommunikativen Massnahmen geht über das hinaus, was wir von der Unfallprävention kennen. Die Kommunikation kann – und muss – auch Lust aufs Zufussgehen machen. Es geht darum, mehr Menschen zu motivieren, mehr zu gehen – was sich Kopenhagen zur Devise gemacht hat mit dem Slogan «More people to walk more».

Kantone, Gemeinden und Organisationen führen regelmässig Kampagnen zur Bewegungsförderung durch. Sie argumentieren mit Effizienz, Gesundheit, dem Wert sozialer Begegnung, Freude und Umweltschutz, um die Bevölkerung zu vermehrtem Gehen zu animieren. Dabei spielt das verwendete Vokabular eine wichtige Rolle; die Art und Weise, wie darüber gesprochen wird, birgt ein grosses Potenzial, um das Image des Zufussgehens zu verbessern.



Kopenhagens Strategie zur Fussverkehrsförderung trägt das Programm im Namen. © Stadt Kopenhagen



Wien zu Fuss

Die österreichische Hauptstadt hat das Jahr 2015 zum «Jahr des Zufussgehens» erklärt mit diversen Massnahmen wie die «Wien zu Fuss»-App, analoge und digitale Fusswegnetz Karten und Mitmach-Aktionen. Viele der angeschobenen Aktivitäten werden weitergeführt – zum Wohle von Stadt und Mensch.

© Mobilitätsagentur Wien GmbH
www.wienzufuss.at



Die Veloförderung ist der Fussverkehrsförderung einen Schritt voraus.

Kampagne Better by bike, Buenos Aires. © La comunidad

«Marche à suivre» (Bordeaux, F)

Ein Strauss an Massnahmen (Inserate, Wegnetzpläne, Wegleitung etc.) soll die Bevölkerung motivieren, zwei Stationen früher aus dem Tram zu steigen und so den öffentlichen Verkehr zu entlasten.

www.vimeo.com/132082484

«À la recherche des pas perdus» (Québec, CN)

Québec motiviert seine Bevölkerung mit der Kampagne «Tous piétons» (Wir alle sind Fussgänger), kurze Strecken zu Fuss zu gehen.

Video: <http://pietons.quebec/campagne-tous-pietons>

Kommunikationsmittel:

Flyer, Plakate, Aufkleber, Websites

Kampagnenlogo «Zu Fuss zur Schule» (Kanton Tessin)



Plakat « À pied Simone! »



Die Kampagne nimmt den gebräuchlichen Ausspruch « En voiture! » für «Gehen wir!» auf.

Bild: vaudmobile.ch

«I Walk Bru»

Das Kampagnenlogo der Fussverkehrsförderung Region Brüssel nimmt das «I love»-Motiv der Imagekampagne von New York auf. Auch die Veloförderung der Stadt Zürich bedient sich des bekannten Themas.



Quellen: Region Brüssel-Hauptstadt; Tiefbauamt der Stadt Zürich



Schild « Burn calories, not electricity »



© BY Leo Reynolds

«Steigen Sie auf. Aber auf der Treppe und nicht mit der Rolltreppe.»



Eine Serie spielerischer Impulse, statt Rolltreppe oder Lift die Treppe zu benutzen, hat der Kanton Zürich zur Gesundheitsförderung eingesetzt.

www.leichter-leben-zh.ch

Herausforderungs-Kampagnen

Schritt auf Tritt von Basel nach Karlsruhe

schrittauftritt.ch

«Ca marche avec mon podomètre» (VD, GE)

www.ca-marche.ch/projet/ca-marche-avec-mon-podometre/

10 000 Schritte:

Bewegungsförderung mit Schrittzähler und Onlineauswertung

zehntausendschritte.de

Herausforderung «Encourageons la mobilité douce!»

recourir aux modes actifs (marche, vélo, trottinette) au lieu de sa voiture pour ses déplacements pendant 7 jours.

www.declics.romande-energie.ch

«This city is going on a diet» (USA)

Oklahoma City will um das Gewicht von hundert Elefanten abspecken.

www.thiscityisgoingonadiet.com

«Walk90 challenge» (USA)

Ziel: 7000 Schritte pro Tag während 90 Tagen.

healthycentralflorida.org/category/walk90/

Apps

Klassierung der Fussläufigkeit von Wohnquartieren (USA)
walkscore.com

Attraktive Fusswegverbindungen in ausgewählten Städten
walkonomics.com

Private Initiativen

Eins werden mit seiner Stadt



Die Werbung eines Schuhgeschäfts verbindet mit seinem Slogan «One with the City» («eins werden mit der Stadt») Gehkomfort, Aneignung der Stadt und Mode.

4.3. Mobilitätsmanagement

Das Bereitstellen von Informationen und Dienstleistungen schafft eine Brücke zwischen Infrastruktur und Verhalten. Zahlreiche Angebote wie Wegnetzpläne, Fahrplananzeigen, Heimlieferdienste, Schulwegbegleitung etc. ermöglichen es, viele alltägliche Gänge zu Fuss zu machen. Diese Angebote können von öffentlichen Institutionen, Arbeitgebern oder Privaten angeboten werden.¹

Fusswegpläne und Gehzeiten

Metrominuto (Pontevedra ESP)



Anzeige von Gehzeiten auf einem schematischen Fusswegnetzplan in Pontevedra, der sich an die Darstellung eines Metroplans anlehnt. © Ville de Ponte Vedra

Gehzeiten auf Plakaten (Frankreich)



© Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)

« Pédibus » (ein Bus auf Füssen)



4.4. Veranstaltungen im öffentlichen Raum

Kulturelle, artistische oder soziale Events auf der Strasse regen zum Zufussgehen an, ob dies nun beabsichtigt ist oder nicht. Durch die spielerische Belebung des öffentlichen Raums entsteht für Zufussgehende ein Zusammenhang zwischen erfreulichen Eindrücken (zum Beispiel durch Musik) und dem Gehen. Zudem schaffen die Aktivitäten einen Raum für soziale Begegnungen.

Seit längerem lässt sich eine wachsende Zahl von Veranstaltungen und Medien beobachten, die dem Velo gewidmet sind (Ausstellungen, Aktionen, Ausfahrten etc. Erst spärlich sind die Beispiele von Fussverkehrsförderung, die darauf abzielen, dem Zufussgehen ein modernes und attraktives Image zu verleihen.

Begleitete Spaziergänge

[Je trotline dans ma ville](#)



Begleitete Spaziergänge wie zum Beispiel «Je trotline dans ma ville» für Kinder in Lausanne.

© www.jetrottinedansmaville.ch

Promotionen

[«Mobilspele»](#)



Installationen im öffentlichen Raum im Rahmen des Projekts «Mobilspele» (2003) laden zum Nachdenken über das eigene Gehen ein. © Stadt Zürich

www.flaneurdor.ch

Künstlerische Interventionen



Es gibt eine Vielzahl von Künstlern «redesignen» Fussgängerstreifen wie dieses Projekt von Graham Coreil-Allen in Baltimore.

© 2013 Graham Coreil-Allen grahamprojects.com

[Schuhparade](#)

Ein Laufsteg für das Gehzeug – Aktion von Fussverkehr Schweiz, um die positiven Werte des Gehens zu zeigen.



www.mobilitetepietonne.ch/defile

© Guillaume Perret photography

5. Literatur

Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU: Sicherheitsdossier Nr. 14. Sicherheit älterer Verkehrsteilnehmer. Bern 2016.

Bundesamt für Raumplanung ARE: Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs in der Schweiz 2010–2012, 2016

COST Action 358, Pedestrian Quality Needs, Methorst R., 2010

Demers M., Pour une ville qui marche, 2008

Fussverkehr Schweiz: Qualität von öffentlichen Räumen. Methoden zur Beurteilung der Aufenthaltsqualität, Zürich 2015

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2014

Mattli et al., Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz Schlussbericht, 2014

Réseau français des Villes-Santé de l'OMS, Mobilités actives au quotidien, le rôle des collectivités, 2013

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN: Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen. Nationaler Gesundheitsbericht 2015

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN: Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB), Ernährung und Bewegung in der Schweiz, 2014

Thaler, Sunstein: Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness, 2009 / deutsch: Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstösst, 2011

Université de Lausanne, URBIA Les cahiers du développement urbain durable, n° 18, Ville, Santé et urbanisme, 2015

URBIA Les cahiers du développement urbain durable, n° 18, Ville, Santé et urbanisme, 2015

WHO: Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010

WHO: Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville : le rôle des autorités locales, 2006



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera