



## Lauf!

Der Fußverkehr ist die kostengünstige, energie- und flächeneffiziente Art mobil zu sein. Fußgängerinnen und Fußgänger verursachen minimalen Lärm, weniger Unfälle als die anderen Verkehrsteilnehmer, verbrauchen kaum Ressourcen und sparen Platz. Sie verbessern gleichermaßen die ökologische Bilanz und das soziale Miteinander im öffentlichen Raum.

- **Die Wiederentdeckung des Gehens:** Sehr viele Wege könnten wir ohne Zeitverlust zu Fuß zurücklegen. Ein Viertel unserer Autofahrten ist kürzer als zwei Kilometer. Dabei ist der Spritverbrauch von Pkws auf den ersten vier Kilometern besonders hoch: Bis zu 40 Litern nach dem Start, nach einem Kilometer immer noch 20 Liter pro 100 Kilometer – mit entsprechend hohen Schadstoffemissionen.
- **10.000 Schritte für die Gesundheit:** Ob Spaziergang oder der Weg zur Schule, in die Arbeit oder zu Besorgungen – Bewegung tut gut, regt die Kreativität an, steigert das Wohlbefinden und die Konzentration, fördert die Gesundheit und macht, so zeigen Studien, glücklich. Durchschnittlich laufen wir nicht einmal 5.000 Schritte am Tag, das sind etwa 3 bis 4 Kilometer. Abhängig von Job und Lebensumfeld kann die Strecke deutlich variieren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen, um langfristig gesund zu bleiben.
- **Motivationshilfe:** Egal ob eine App auf dem Smartphone, ein einfacher mechanischer oder ein elektronischer Schrittzähler mit Zusatzfunktionen wie Pulsmesser und Kalorienzähler, diese kleinen Geräte können Sie bei Ihrem 10.000-Schritte-Ziel anspornen und unterstützen!
- **Lebenswerte Kommunen:** Ein Mensch zu Fuß benötigt lediglich 1 Quadratmeter, ein Autofahrer verbraucht schon bei 25 km/h mindestens 60 Quadratmeter. Für sichere und bequeme Mobilität im Alltag, aber auch für lebendige Quartiere und ein gesundes Lebensumfeld ist eine gerechtere Aufteilung unseres Straßenraums, d.h. die Rückeroberung des öffentlichen Raums vom Autoverkehr die zentrale Voraussetzung. Für alle Entscheider, Planer und Förderer gibt es wertvolle Anregungen, einen Handlungsleitfaden und Konzeptbeispiele für eine kommunale Fußgängerstrategie vom Fachverband Fußverkehr Deutschland unter [www.fussverkehrsstrategie.de](http://www.fussverkehrsstrategie.de)