****

**PRESSEINFORMATION xx.xx.xxxx**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  | **Kurze Wege, lange Glücksmomente: Warum Zufußgehen sich lohnt** | |
|  |  | |

Unter dem Motto „Keine lächerlichen Autofahrten“ suchte die Stadt Malmö 2008 im Rahmen einer PR-Kampagne die unnötigste Autofahrt. Das Rennen machte ein Mann, der jeden Tag 200 Meter mit dem Auto zur Arbeit fuhr – eine Strecke, die sich spielend leicht zu Fuß zurücklegen ließe. Doch auch die Studie „Mobilität in Deutschland (MiD) 2008“ zeigt: Nicht einmal die Hälfte aller Wegstrecken zwischen einem und zwei Kilometern werden per pedes bewältigt. Dabei lassen sich beim Zufußgehen wahre Glücksmomente erleben. Die Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) erklärt, warum es sich lohnt, auf kurzen Wegen häufiger auf eigenen Sohlen unterwegs zu sein.

**In Etappen denken**

Menschen sind mobil. Jeden Tag. Während sich das alltägliche Umfeld bis vor einigen Jahrzehnten noch oft auf einen relativ kleinen Radius um unsere Wohnstätte beschränkte, und wir somit gut zu Fuß unterwegs waren, pendeln wir heute immer häufiger über größere Distanzen zu unseren Arbeitsplätzen, unseren Hobbies, unserer Familie: Laut der Studie „MiD 2017“ lege eine mobile Person in Deutschland am Tag durchschnittlich 3,7 Wege bei einer Gesamttagesstrecke von 46 Kilometern zurück. Die durchschnittliche Wegelänge beträgt somit rund 12 Kilometer. Was zu Fuß allein kaum zu bewältigen ist, lässt sich auf multimodalem Wege gut umsetzen. Sprich: Für längere Wege muss man sich nicht auf ein Verkehrsmittel festlegen, sondern kann die Wegstrecke in kleinere Etappen unterteilen und einzelne davon bequem zu Fuß zurücklegen. Etwa die Wege von und zu Haltestellen oder zentralen Umsteigepunkten bei der Nutzung von Bus, Bahn oder Fahrgemeinschaften. Dazu kann man sich beim Verkehrsverbund zu geeigneten Linienverläufen informieren und prüfen, ob sich Wege (z.B. zur Arbeit, zur Schule oder zu Freizeitaktivitäten) abschnittsweise mit dem ÖPNV zurücklegen lassen. Die Strecken zu und von den Haltestellen lassen sich in der Regel gut zu Fuß zurücklegen. So kommt man auch den empfohlenen „10.000 Schritten am Tag“ ein Stückchen näher. Doch geht es beim Zufußgehen ausschließlich ums Schrittezählen?

**Jeder Schritt zählt**

Moderne Messgeräte erlauben es uns, jeden gegangenen Schritt zu zählen und akribisch zu dokumentieren. Smarte Armbanduhren und Mobilfunkgeräte erinnern uns an unser tägliches Pensum und lassen die noch fehlenden Schritte bis zur 10.000-Marke zu jeder Zeit sichtbar werden. Das Paradox: Durch das Voraugenführen werden wir auch an unser Scheitern erinnert, wenn wir die Zehntausendschritt-Marke einmal nicht erreichen sollten. Dabei geht es beim Zufußgehen gerade nicht darum, aus der Fortbewegung einen Wettkampf zu machen. Geschweige denn, sich an bestimmten Schrittvorgaben zu messen. Jeder einzelne Schritt zählt: Frische Luft, tiefes Durchatmen und eine Brise Wind lassen uns vor dem Stress sinnbildlich davonlaufen. Wer nach einem anstrengenden Tag fünf Minuten Auszeit benötigt, kann ausprobieren, eine oder mehrere Haltestellen früher auszusteigen und die letzten Schritte zum Hauptbahnhof oder nach Hause zu Fuß zurückzulegen. Zu bestimmten Verkehrsstoßzeiten ist man in der Stadt zu Fuß sogar schneller unterwegs und kann etwa an Staus einfach vorbei spazieren. Zudem erdet der Bodenkontakt und schärft die Sinneswahrnehmung.

**Den Mitmenschen auf Augenhöge begegnen**

Schritt für Schritt: Wer geht, nimmt nicht nur den eigenen Körper, sondern auch das Umfeld mit neuen Augen wahr. Zu Fuß sind wir mit allen Sinnen mobil, sind in der Lage, Gerüche, Geräusche, Gestiken und Menschen um uns herum wahrzunehmen. So schreibt Jan Gehl, dänischer Architekt und Stadtplaner, in „Leben zwischen Häusern“, dass eine soziale Aktivität im weitesten Sinne bereits stattfinde, wenn sich zwei Personen am selben Ort befinden. Weil wir beim Gehen keine „Schutzhülle“ um uns haben, können wir unseren Mitmenschen auf Augenhöhe begegnen und mit ihnen interagieren, indem wir ihnen einen Gruß zurufen oder für einen Plausch stehenbleiben. Diese enorme Flexibilität des Innehaltens entschleunigt; hier kann im Schaufenster gestöbert werden, dort lässt es sich für einen Moment auf der Bank verweilen. Möglichkeiten, die sich auch deshalb beim Gehen ergeben, weil diese Art der Fortbewegung in der Regel auf der Verfügbarkeit von exklusiven Wegnetzen – z.B. Fußgängerzonen oder Einkaufspassagen – fußt.

**Läuft bei uns? Eigene Muskelkraft liegt im Trend**

Ob zum Wochenmarkt, zur Arbeit oder zum Gymnastikkurs – viele unserer Wege sind so kurz, dass wir sie getrost zu Fuß zurücklegen können. Anstatt unsere eigene Muskelkraft anzuwenden, benutzen wir jedoch auch auf kurzen Strecken häufig das Auto. Würde man daraus Rückschlüsse auf den Beliebtheitsgrad einzelner Fortbewegungsformen schließen, wäre das tatsächliche Ergebnis überraschend: Während laut „MiD 2017“ 81% der Befragten gerne zu Fuß gehen, geben gerade einmal 76% der Befragten an, gerne mit dem Auto zu fahren. Gehen wird von vielen geschätzt und liegt damit klar im Trend. Ein Trend, auf den man aufspringen sollte, denn die positiven Effekte des Zufußgehens überwiegen nachhaltig.

**Gehen stärkt das Gehirn**

Unser Mobilitätsverhalten und unsere Lebensweise haben sich in der Menschheitsgeschichte rasant gewandelt. Das Dilemma, so eine Meinung der Forschung: Während sich unsere Welt immer schneller verändere, befinde sich unser Gehirn evolutionsmäßig noch immer „in der Savanne“, dort wo unsere Ahnen vor tausenden von Jahren zu Fuß nach Nahrung und neuen Wohnstätten suchten. Unser Gehirn erwartet insofern Bewegung, die wir ihm nicht immer geben (können). Dieser „Stillstand“ wird unter anderem mit einer größeren Anfälligkeit für depressive Erkrankungen oder einer verminderten Leistungsfähigkeit des Gehirns in Verbindung gebracht. Wer hingegen regelmäßig geht (drei Mal wöchentlich für mindestens 20 Minuten), kann bereits nach wenigen Monaten die ersten positiven Effekte auf Gehirn und Gemüt verzeichnen. So zeigt eine Vielzahl an Studien, dass unser Gehirn tatsächlich kreativer, leistungsfähiger und stressresistenter wird, wenn wir oft gehen. Moderate Bewegung gepaart mit frischer Luft ist also eine wahre Wohltat für die grauen Zellen. Es lohnt sich also, den ersten Schritt zu machen und einfach loszulaufen.

**Einfach loslaufen**

Für die meisten Menschen ist Zufußgehen die selbstverständlichste Form der Fortbewegung – ob für sich stehend oder als Teil einer intermodalen Transportkette, etwa zum Erreichen der Bushaltestelle. „Zufußgehen hat einen hohen Stellenwert und ist wichtiger Bestandteil einer nachhaltigen Mobilität von morgen. Deshalb setzten wir uns in [Kommunenname] mit vielfältigen Maßnahmen für den Fußverkehr ein,“ betont Vorname Name, Funktion.

Falls es bestimmte Aktionen gibt, bitte hier darauf hinweisen.

Zur Mobilitätsstudie „Mobilität in Deutschland“ des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur geht es auf [www.mobilitaet-in-deutschland.de](http://www.mobilitaet-in-deutschland.de).

**Nahmobilität in Hessen – Einfach machen!**

Für eine klimafreundliche Mobilität von morgen: Das Land Hessen verfolgt das Ziel, den Anteil des Fuß- und Radverkehrs auf Wegen innerhalb der Städte und Gemeinden in Hessen deutlich zu erhöhen und damit die Lebensqualität für alle zu verbessern. Um die Landkreise, Städte und Gemeinden bei der Stärkung des Fuß- und Radverkehrs vor Ort zu unterstützen hat das Land Hessen die Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) ins Leben gerufen. In der AGNH tauschen sich über 170 hessische Gemeinden, Städte und Landkreise aus und machen sich durch ihre vielfältigen Maßnahmen und Aktionen für die Förderung von Nahmobilität auf lokaler Ebene stark. Auch [Kommunenname] ist seit [Jahr des Beitritts] Mitgliedskommune in der AGNH.

**Weitere Informationen auf** [www.nahmobil-hessen.de](http://www.nahmobil-hessen.de)

**Pressekontakt:**

Name Vorname

E-Mail:

Telefon:

*>> bitte entfernen*

*Anleitung:*

*Alle blau markierten Felder sind auszufüllen.*

*bitte entfernen <<*