

Phase 1
Aktivieren



Der Weg zur GEHmeinschaft

Lernen Sie **Burgenland zu Fuß** kennen und nutzen Sie das Zu-Fuß-Gehen in Ihrer Gemeinde, Ihrer Stadt oder Ihrem Verein auf vielfältige Art. Denn jeder Fußweg wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.



Für: Gemeinden, Städte, Vereine



Wann: jederzeit



Aufwand: gering



Budgeteinsatz: gering



GEHmeinde: Geht uns das alle an?



Ganz klar: Ja! Das Zu-Fuß-Gehen hat eindeutig mehr Aufmerksamkeit verdient. Es ist nicht nur der wahrscheinlich einfachste Weg, um gesund und fit zu sein – es macht vor allem viel Spaß! Gehen ist ein echtes Erlebnis, bei dem man Stadt und Land neu entdecken kann. Ein Vergnügen, das sich jeder regelmäßig gönnen sollte.

Gemeinden, Städte und Vereine haben es in der Hand, die Begeisterung fürs Gehen in der Bevölkerung zu wecken und zu fördern. Machen Sie mit und nutzen Sie das kostenlose Unterstützungsmaterial von **Burgenland zu Fuß!**

Der Ablauf, Schritt für Schritt

1. **Infos nutzen**
2. **Aktiv mitwirken**
3. **Langfristig dranbleiben**

Burgenland zu Fuß verfolgt das Ziel, das Zu-Fuß-Gehen als eigenständige Mobilitätsform zu stärken, das Bewusstsein für das Gehen zu erhöhen und die **Freude am Gehen** in den Mittelpunkt zu stellen. Um das Zu-Fuß-Gehen nachhaltig in der Bevölkerung zu verankern, wollen wir Gemeinden und Städte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Mitmachen bewegen. Gemeinsam geht es sich leichter, daher unterstützen wir mit unserem Know-how und bei der Vernetzung mit anderen Gehfreudigen.



Alle Infos zu den einzelnen Schritten und individuell adaptierbare Werbemittel für Ihre Stadt oder Gemeinde finden Sie auf:
b-mobil.info/ZU_FUSS



1. Infos nutzen

Gehen ist eine Aktivität, über die man in der Regel nicht nachdenkt. Und doch gibt es vieles darüber zu wissen. Etwa, dass Fußgängerzonen den Umsatz der Geschäfte ankurbeln oder dass viel weniger als 10.000 Schritte am Tag genügen, um positive Effekte auf die körperliche Gesundheit zu erzielen. Wir liefern Ihnen gerne noch weitere Informationen.

Was spricht für das Zu-Fuß-Gehen?

Es gibt viele Gründe für das häufigere Zu-Fuß-Gehen. 9 davon finden Sie hier im Überblick. Auf den Punkt gebracht kann man sagen: Gehen tut einfach gut.

- Gehen belebt den Ort und schafft Begegnungen
- Gehen ist ein Erlebnis
- Gehen macht uns gesünder
- Gehen und Öffis sind die optimale Kombi für lange Strecken
- Gehen ist ideal für kurze Distanzen
- Gehen fördert den Zusammenhalt und schafft Sicherheit
- Gehen gibt das richtige Tempo vor
- Gehen fördert die lokale Wirtschaft
- Gehen ist ein wichtiger Baustein für die Mobilitätswende

Müssen es täglich 10.000 Schritte sein?

Auf diese Frage gibt es eine eindeutige Antwort: Nein! Es gibt keine wissenschaftliche Grundlage für die Zahl 10.000. Vermutlich geht sie auf die alte Werbung eines japanischen Herstellers von Schrittzählern zurück. Fakt ist aber, dass aktuelle Studien eine deutlich niedrigere Schwelle ermittelt haben.

Bereits 4.000 Schritte sind gut für den Körper

Inzwischen haben Studien die Annahme widerlegt, dass sich erst ab 10.000 Schritten gesundheitliche Effekte einstellen und ermittelt, dass bereits ab 4.000 Schritten pro Tag positive Auswirkungen zu verzeichnen sind. Je mehr Schritte pro Tag zurückgelegt wurden, desto geringer war das Risiko für die Gesamtmortalität.



Niemand muss seine Schritte zählen

Wer möchte, kann sich auch an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientieren.

Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren sollten sich etwa 150 bis 300 Minuten pro Woche bewegen. Alternativ reichen auch 75 bis 150 Minuten Aktivität mit hoher Intensität.

Kinder und Jugendliche sollten mindestens 60 Minuten pro Tag Bewegung machen.



Tipp



Oft genügt es aber schon, eine Station früher aus Bus oder U-Bahn auszusteigen oder das kurze Stück zum Supermarkt zu Fuß zurückzulegen, um das Bewegungsziel leichter zu erreichen. Das Zu- Fuß-Gehen im Alltag ist daher die ideale Lösung.

Wie wirkt sich das Gehen noch aus?

Regelmäßige Bewegung fördert auch die mentale Gesundheit. Wer schon morgens ein paar Schritte zu Fuß zurücklegt, geht konzentrierter und stabiler durch den Tag. Die Bewegung an der frischen Luft hebt die Stimmung, baut Stress ab und ganz nebenbei tankt man Sonne und damit Vitamin D. Dies kann zu besserem Schlaf und höherer Lebensqualität beitragen.

Ebenso wichtig ist der soziale Aspekt des Zu-Fuß-Gehens. Ob man sich mit Freund:innen zu einem gemeinsamen Spaziergang im Park trifft oder am Weg zum Supermarkt einem Nachbarn begegnet: Solche Begegnungen fördern das Gefühl der Zugehörigkeit und der Gemeinschaft.

Hinweis

Bewegung kann zwar die psychische Gesundheit fördern, psychische Erkrankungen können dadurch aber nicht geheilt werden.

Quellen

Longitudinal relationships between habitual physical activity and pain tolerance in the general population: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0285041>, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>, A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8953618/>

2. Aktiv mitwirken

Gehen Sie voran! Machen Sie in Ihrer Gemeinde, Ihrer Stadt oder Ihrem Verein gute Stimmung für das Zu-Fuß-Gehen, klären Sie über die Vorteile auf und schaffen Sie ideale Bedingungen für diese Form der Mobilität. Unterstützung erhalten Sie von **Burgenland zu Fuß**. Wir freuen uns über jede Person, die mit uns ein Stück des Weges zurücklegt.

Burgenland zu Fuß stellt für Sie GEHmeinschafts-Pakete mit vielen nützlichen Inhalten rund ums Gehen bereit.

Sie finden diese zum Download auf [b-mobil.info/ZU FUSS](https://b-mobil.info/ZU_FUSS)

Was steckt im GEHmeinschafts-Paket?

Ihr GEHmeinschafts-Paket enthält folgende Materialien für den individuellen Gebrauch in Gemeinde, Stadt oder Verein.

Ankündigung-Poster (A3)

Die Poster-Vorlage eignet sich bestens, um Veranstaltungen, Vorträge und sonstige Zu-Fuß-Geh-Aktivitäten zu bewerben. Sie können den Text frei gestalten und Ihr Logo einfügen.



Werbeflyer (A5)

Der kompakte Flyer weckt die Lust auf das Zu-Fuß-Gehen und kann bei Events verteilt werden. Er ist bereit, wann immer Sie jemanden fürs Gehen gewinnen wollen.



Textbausteine (Word-Vorlage)

Greifen Sie bequem auf diese Formulierungen zurück, wenn es um Postings in den sozialen Medien oder Texte für die Gemeinde- bzw. Vereinszeitung geht.



Poster „9 Gründe fürs Gehen“ (A3)

Ergänzen Sie das Poster mit Ihrem Logo und platzieren Sie es an stark frequentierten Orten. So tragen Sie dazu bei, die Bevölkerung zu informieren.

Tipp



Allein gehen ist gut, in der Gemeinschaft gehen ist besser. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, mit Mobilitäts-Events das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und immer mehr Menschen einzubeziehen.

3. Langfristig dranbleiben

Wir sehen das Zu-Fuß-Gehen als Teil der Mobilitätswende – ganz klar, dass wir langfristig denken. Besuchen Sie immer wieder unsere Website **österreichzufuss.at**, um auf dem Laufenden zu bleiben! Es erwarten Sie regelmäßige Updates mit neuen Maßnahmen und praktischen Materialien für Ihre Verwendung.

Wie können wir gemeinsam erfolgreich sein?

Wir haben unseren Weg in 4 Teilstücke gegliedert: Im ersten Schritt werden Gemeinden, Städte und Vereine eingeladen, das Zu-Fuß-Gehen auf ihre Agenda zu setzen. Unser Ziel ist es, das Zu-Fuß-Gehen langfristig zu fördern und als eigenständige Mobilitätsform zu stärken. Mit allen Vorteilen, die dies mit sich bringt.

Die 4 Phasen zum Ziel



Fragen und Feedback



Sie haben Fragen und benötigen Unterstützung? Oder haben Sie spannende Aktivitäten durchgeführt und möchten Ihre Erfahrungen mit uns teilen? Werden Sie Teil der GEHmeinschaft und kontaktieren Sie uns: office@b-mobil.info

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK)
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, +43 (0) 800 21 53 59, bmk.gv.at
Ausgabejahr: 2024