



Geh sundheit.

Schritt für Schritt zu
Gesundheit und Wohlbefinden

Wien zu Fuß – Ihr Kontakt fürs Gehen in der Stadt!

Große Sperlgasse 4, 1020 Wien

Tel.: 01/4000 49 900

E-Mail: gehen@mobilitaetsagentur.at

www.wienzufuss.at

Wussten Sie – in Wien gibt es:

93 verordnete Fußgängerzonen

156 verordnete Wohnstraßen

443 öffentlich zugängliche Grünflächen

950 Parkanlagen

und vieles mehr

Quelle: open.wien.at

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Mobilitätsagentur Wien GmbH

Konzeption und Gestaltung: fresh as a daisy, ZS communication + art GmbH,

Havas Worldwide Wien, Fotos: Hans Ringhofer, Gerd Götzenbrucker, Sebastian

Philipp, Maria Hollunder-Oktabec, ACHILL & SÖHNE, Ernst Grünwald, PID



Liebe Wienerinnen und Wiener!

Regelmäßiges Gehen ist gesund, es stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen und lässt sich mühelos und spontan in den Alltag integrieren. Sei es ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft, eine Besorgung ums Eck, ein ausgedehnter Stadtbummel in der Freizeit oder der tägliche Weg zur Arbeit – jeder Schritt zählt und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Wer täglich eine Stunde zu Fuß unterwegs ist, steigert die eigene Fitness spürbar.

Eine Stadt, in der die Menschen gerne zu Fuß gehen, ist eine lebenswerte Stadt. Mit dem Jahr des Zu-Fuß-Gehens machen wir deutlich, welch hohen Stellenwert das Zu-Fuß-Gehen in Wien hat, und laden die Wienerinnen und Wiener ein, noch mehr Wege zu Fuß zu erledigen.

Mag.ª Maria Vassilakou, Wiener Vizebürgermeisterin

DIⁱⁿ Petra Jens, Beauftragte für Fußverkehr der Stadt Wien

Dr. med. univ. Harald Manfreda,
Arzt für Allgemeinmedizin & Sportmediziner



über positive Gesundheits- effekte durch regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen

Ist Gehen für alle Menschen gleich gut bzw. für wen ist Gehen gesund?

Gehen ist für alle Menschen
gesund – unabhängig vom
Lebensalter!


Wie wirkt sich regel- mäßiges Gehen aus?

Regelmäßiges Gehen hat
sowohl für die physische als
auch für die psychische
Gesundheit positive Effekte.
Insbesondere das Risiko für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
– wie beispielsweise Herzinfarkt
und Schlaganfall – aber
auch für einige Krebserkran-

kungen, wie z. B. Darmkrebs,
wird durch regelmäßige
körperliche Aktivität nach-
weislich reduziert. Depressive
Verstimmung kann ebenfalls
reduziert werden. Darüber
hinaus hat Bewegung nach-
weislich positive Effekte bei
Angsterkrankungen.

Wie sieht das ideale Verhältnis von Tempo und Distanz pro Tag aus?

Es wird empfohlen, 30 bis 60
Minuten pro Tag zu gehen,
wobei es keine wirkliche Ober-
grenze gibt, da man so gut wie
gar nicht zu viel gehen kann.



Die Welt-
gesundheits-
organisation WHO
empfiehlt:
10.000 Schritte
bzw. 1 Stunde
am Tag zu
gehen

Deshalb ist Gehen gesund:

Bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen

Verbessert die Herzgesundheit

Baut Stress und Müdigkeit ab

Stärkt Gelenke und Muskulatur

Stärkt das Immunsystem

Senkt Bluthochdruck

Mäßigt Heißhungerattacken

Lindert Gelenks- und Rückenschmerzen

Minimiert das Risiko für viele Krebsarten


Hilft gegen Angst und Depressionen

Verringert das Diabetes-Risiko

Trainiert den Gleichgewichtssinn

Reduziert das Alzheimer-Risiko

Kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel an



Im Durchschnitt gehen wir täglich 1.400 Schritte - optimal wären 10.000.

Mit der
Wien zu Fuß App
finden Sie Ihren Weg:
app.wienzufuss.at

Waldboden oder Asphalt, Berge oder Ebene - wie und worauf geht es sich am besten?

Viele Menschen empfinden es als angenehmer, auf Waldboden zu gehen als auf Asphalt. Medizinisch gesehen ist der Untergrund beim Gehen jedoch relativ egal – das Wichtigste ist regelmäßiges, wenn möglich, tägliches Gehen!

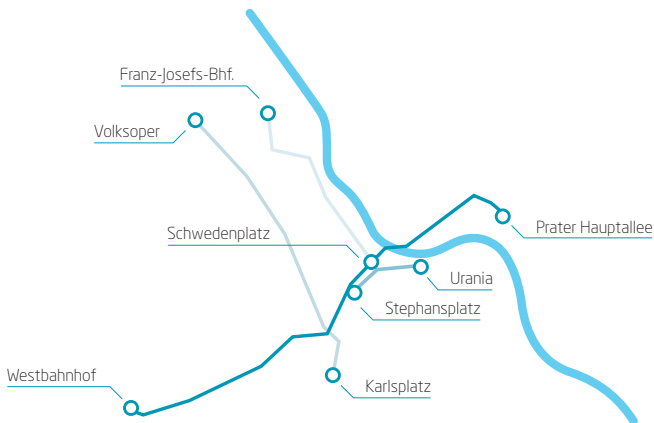
Kann ich beim Gehen etwas falsch machen?

So gut wie gar nichts. Ein möglichst aufrechter Gang und passendes Schuhwerk sind jedoch empfehlenswert. Zudem sollte man beim Auftreten von Beschwerden, wie z. B. Schmerzen oder Atemnot, eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

www.aekwien.at

www.arztordination.at

Wie viele Schritte sind es vom Karlsplatz zur Volksoper?
Hier finden Sie einige Vorschläge zum Schritte-Sammeln in Wien.



	Distanz	Schritte (etwa)	Geh-Zeit (bei zügigem Tempo)
Westbahnhof – Prater Hauptallee	6,2 km	10.000	ca. 1-1,5 Std.
Volksoper – Karlsplatz	3,2 km	5.000	ca. 30-40 Min.
Franz-Josefs-Bhf. – Schwedenplatz	2,4 km	3.500	ca. 20-30 Min.
Urania – Stephansplatz	1,1 km	1.400	ca. 10-15 Min.

Bei den angegebenen Schritten und Geh-Zeiten handelt es sich um Durchschnittswerte. Je nach körperlicher Konstitution, Fitness und Schritttempo können sich abweichende Zahlen ergeben.



Nicola Werdenigg,
Geh-Coach und ehem. Skirennläuferin

über Motivation und Sinnlichkeit beim Zu-Fuß-Gehen

Wie kann ich mich am besten zu regelmäßigem Gehen motivieren?

Die Neugier ist ein perfekter Motivator. Beim Gehen kann ich dauernd Neues entdecken: in den eigenen Gedanken und Bewegungen, in der Umgebung, sogar in Schaufenstern.

Womit kann ich meine Kinder zum Mitgehen begeistern?

Kinder lieben Abenteuer: neue Wege erkunden, spannende Ziele suchen, anders gehen – zur Abwechslung auch einmal rückwärts.

Einkaufstasche oder Einkaufstrolley – was empfehlen Sie?

Einkaufen gehen oder beim Gehen einkaufen? Das bleibt Ihnen überlassen. Mit einem guten Rucksack sind Sie unabhängig und flexibel. Ich mache mich lieber öfter auf den Weg, als mich auf einmal abzuschleppen.



Schöne Wege
durch Wien:
Fußwegekarte und
Spaziergangkalender auf
www.wienzufuss.at

Soll ich auch bei Hitze, Regen oder Kälte gehen?

Mit wetterangepasster Ausrüstung – wie Wollsocken, Regenschirm, Wasserflasche oder Sonnenhut – können Sie bei jedem Wetter gehen und dabei Spaß haben.

Woran und wie schnell merke ich Fitness-Erfolge?

Sehr schnell! Mein Tipp für Ungeduldige: Zehn Minuten Barfuß-Gehen und Sie fühlen sich richtig gut.

Wie kann ich mich nachhaltig für längere Distanzen motivieren?

Wählen Sie Wege, auf denen Sie sich zweckfrei bewegen und möglichst viel entdecken können. Das Wichtigste: Gehen Sie einfach los – jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Fußexperten Clemens Haslinger und
Helmut Riegler von Achill & Söhne

über gutes Schuhwerk und Abhilfe gegen schmerzende Füße



Was ist ein guter Schuh?

Ein guter Schuh orientiert sich an der Naturform des Fußes. Er braucht eine stabile Fersenkappe und eine feste Sohle. Er sollte formstabil und nicht zu weich sein, um dem Bewegungsapparat und den Füßen Halt zu geben.

Was tun, wenn der Schuh drückt?

Man sollte zu weiches Schuhwerk vermeiden. Am besten ist ein Schnürschuh, der sich dem Fuß anpassen kann. Der Vorfuß braucht dabei ausreichend Platz,

die Ferse muss fest sitzen.

Wie beurteilen Sie Barfußgehen?

Die Füße lieben Barfußgehen auf unebenen und natürlichen Böden, wie etwa einer Wiese. Die Fußmuskeln werden trainiert und gestärkt.

Sind schicke Schuhe und Einlagen ein Widerspruch?

Einlagen können in Schuhen mit bis zu 6 cm Absatzhöhe eingepasst werden. Es gibt mehrere Schuhfirmen, die schicke

Schuhe und Sandalen produzieren, in die auch Einlagen passen. Regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen im urbanen Alltag muss nicht mit Schmerzen verbunden sein.

Wie viele Schuhe braucht man?

Idealerweise sollte man seine Schuhe täglich wechseln. Man kommt gut mit zwei Paar für

den Sommer und zwei Paar für den Winter übers Jahr. Dem Schuhfetischismus sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

www.achillundsoehne.com

Hindernisse am Gehsteig, zugeparkte Kreuzungen, ewiges Warten an der Ampel usw. Schreiben Sie an Wien zu Fuß, wenn Sie „der Schuh drückt“!
www.wienzufuss.at/wunschbox

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens im Durchschnitt 50 Mio. Schritte und legt dabei 40.000 km zurück - das entspricht in etwa einer Erdumrundung.





Kontakt:

Wien zu Fuß
Mobilitätsagentur Wien GmbH

Große Sperlgasse 4
1020 Wien
Telefon: 01 4000 49900
E-Mail: gehen@mobilitaetsagentur.at

mit Unter-
stützung von:

