

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



**SPEZIAL**  
AUGEN AUF  
BEIM  
SCHUHKAUF

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
**Die Verbraucher**  
Initiative e.V.

## GUT ZU FUSS

HINTERGRUND: WAS FÜSSE BRAUCHEN  
MOBILITÄT: ZU FUSS UNTERWEGS



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*wir stehen, gehen, rennen, tanzen, springen und balancieren auf ihnen. Unsere Füße tragen uns – buchstäblich – durch unser gesamtes Leben. Da auf ihnen ein Vielfaches unseres Körpergewichts lastet, gehören sie zu den am stärksten beanspruchten Teilen unseres Körpers. Und trotzdem wird ihnen allzu oft nicht die nötige Aufmerksamkeit und Fürsorge geschenkt. Das möchten wir mit diesem Themenheft ändern.*

*Wir informieren Sie Schritt für Schritt darüber, was Füße brauchen, wie Sie diese trainieren und pflegen. In unserem Spezial geben wir Tipps zum Schuhkauf und klären über Barfußschuhe auf. Im letzten Teil unseres Themenhefts dreht sich alles um das Thema „Zu Fuß unterwegs“. Hier behandeln wir verschiedene Bewegungsformen, informieren über die richtige Ausrüstung und erläutern, wie Sie als Spaziergänger sicher am Straßenverkehr teilnehmen.*

*Im Verlauf unseres Lebens umrunden wir etwa dreimal die Erde – unsere Füße sollten wir daher eigentlich auf Händen tragen. Unser Themenheft schenkt unseren Füßen die verdiente Aufmerksamkeit und gibt Tipps, wie Sie im Alltag gesund und sicher als Fußgänger unterwegs sind.*

*Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen*

*Stephanie Lorang*

*Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)*



**SPEZIAL**

**AUGEN AUF  
BEIM  
SCHUHKAUF**

## JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

**ab 4,17 Euro / Monat\***

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr) umfasst u.a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 120 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 120 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)  
Berliner Allee 105, 13088 Berlin  
Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45  
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d  
**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**

## WAS FÜSSE BRAUCHEN

Weit über eine Million Schritte legen wir im Durchschnitt pro Jahr zurück. Unsere Füße tragen dabei nicht nur ein Vielfaches unseres Körpergewichts, sondern sind durch ihren komplexen Aufbau auch bestens für die hohen Belastungen ausgestattet.

**D**er Fuß besteht aus 26 Knochen, die durch über 33 Gelenke miteinander verbunden sind und von über 100 Bändern zusammengehalten werden. Gleichzeitig ermöglichen 20 Muskeln mit starken Sehnen zugleich Bewegung und festen Stand. Dazu kommt eine Vielzahl an Nerven, welche die Haut, Muskeln und Sehnen des Fußes versorgen.

Schaut man sich das Skelett des Fußes genauer an, fällt auf: im hinteren Abschnitt des Fußes liegen die Knochen übereinander, im mittleren und vorderen Bereich liegen sie dagegen nebeneinander. Die dabei entstehenden Längs- und Quergewölbe sind hervorragende Stoßdämpfer. Dank dieser Form liegen gesunde Füße niemals mit der gesamten Fläche auf und das Körpergewicht kann gleichmäßig über Ferse und Zehenballen verteilt werden. Heutzutage haben viele Menschen jedoch Probleme mit deformierten Fußgewölben. Dies passiert vor allem durch eine untrainierte Fußmuskulatur oder Übergewicht. Besonders weit verbreitet sind Platt- und Senkfüße. Das Tragen von Schuhen stützt den Fuß so sehr, dass Muskeln und Sehnen nicht mehr ausreichend gefordert werden und sich zurückbilden.

## LAUFEN WIE UNSERE VORFAHREN

Barfußlaufen ist daher die einfachste und natürlichste Art, um die Fußmuskulatur zu trainieren. Dabei erhält man durch das Laufen auf Wald- und Wiesenböden noch eine kostenlose Fußreflexzonenmassage dazu und die Durchblutung wird angeregt. Personen, die bislang selten

bis nie barfuß laufen, sollten das Ganze aber vorsichtig und langsam angehen: Die Füße müssen sich erst an die neue Art der Fortbewegung gewöhnen, sonst werden Muskeln, Sehnen und Gelenke überlastet. Zu Beginn empfiehlt es sich außerdem auf weichen Böden zu laufen und sich dann an härtere Untergründe, wie Feldwege, Kies oder Fels heranzutrauen. Gerade für die körperliche Entwicklung von Kindern ist das Barfußlaufen wichtig, um spätere Fehlstellungen zu vermeiden. Davor, als erwachsene Person ausschließlich Barfuß zu laufen, raten manche Orthopäden jedoch ab. Der Grund: Laufen Menschen nur noch Barfuß, entsteht eine dicke Schicht Hornhaut und die Füße können weniger gut tasten.

Eine Kombination aus verschiedenem Schuhwerk, sowie das in Socken und Barfuß laufen ist daher für die Füße besonders abwechslungsreich und angenehm. Was unsere Füße brauchen, hängt aber auch von unserem Alter und unserer Gesundheit ab. So erfordern Fehlstellungen der Füße beispielsweise bestimmte Einlegesohlen und regelmäßige Übungen.

## EINLEGESOHNEN

Um Fehlstellungen der Füße zu korrigieren, tragen viele Verbraucher Einlegesohlen. Die wichtigsten Symptome dafür, dass den Füßen etwas fehlt, sind Auffälligkeiten beim Gang, das Einknicken nach innen, allgemeine Schmerzen in den Füßen, Knien oder in der Hüfte. Meistens werden daraufhin orthopädische Einlegesohlen (Orthesen) empfohlen. Diese werden nach Untersuchung eines Orthopäden von einem Sanitätshaus angefertigt. Die Kosten für zwei paar Sohlen pro Jahr werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Die Korrektur der Fehlstellung führt dazu, dass Folgekrankheiten verhindert werden. Jedoch wirken die

Einlegesohlen meist nur passiv stützend, was die Muskulatur langfristig sogar schwächen kann.

Seit einigen Jahren gibt es als Alternative sogenannte sensomotorische Einlagen, die die Fußmuskulatur aktivieren. Das gezielte Setzen von Reizen durch unterschiedlich große Druckpolster soll so die Stütz- und Zielmotorik der Füße positiv verändern. Die Kosten für diese Art Einlagen liegen zwischen etwa 150€ und 200€ und werden von den meisten Krankenkassen nicht übernommen. Umstritten ist jedoch die Wirkung des Tragens der Einlagen. So gibt es trotz vieler positiver Erfahrungsberichte wenig wissenschaftliche Studien, die ihre Wirksamkeit belegen.

Eine weitere Art Einlegesohle sind die freiverkäuflichen Komforteinlegesohlen, zum Beispiel aus Gel für die Joggingschuhe. Kurzfristig können diese unterstützend wirken, jedoch sollte beachtet werden, dass diese nicht individuell auf den Fuß abgestimmt. Durch ihre stützende Funktion können sie die Muskulatur ebenfalls schwächen, sodass die Füße in gewisser Hinsicht abhängig von den Einlegesohlen werden.

Bei allen Sohlen gilt deshalb: Trainieren Sie auf jeden Fall zusätzlich Ihre Füße!





## GESUNDE FÜSSE DURCH TRAINING

Fußgymnastik nimmt kaum Zeit in Anspruch, kann parallel zum Zähneputzen oder direkt abends auf dem Sofa umgesetzt werden. Dabei ist der Nutzen enorm: Gesunde und starke Füße beugen Verletzungen, Rücken- und Kniebeschwerden vor, verbessern die Haltung und steigern die Koordinationsfähigkeit. Eine Auswahl an Übungen finden Sie hier:

- **AUF EINEM BEIN STEHEN**

Gut für die Gelenke und das Gleichgewicht: Stellen Sie sich auf ein Bein und balancieren Sie. Ist das zu einfach, können Sie gleichzeitig die Augen schließen oder einen labilen Untergrund wie z. B. Sand wählen.

- **HOCH DIE FERSEN**

Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und versuchen Sie die Position zu halten. Das trainiert den gesamten Fuß und das Sprunggelenk. Schwieriger wird die Übung einbeinig, auf einem labilen Untergrund oder beim Starten an einer Kante, z. B. Treppenstufen. Dabei muss der Muskel nämlich einen noch weiteren Weg Arbeit leisten.

- **ZEHENKRALLEN**

Die Zehen komplett „zusammenzukrallen“ und dann wieder locker zu lassen, stärkt die gesamte Fußmuskulatur. Dies kann Barfuß, in Socken oder auch im Schuh passieren. Als Hilfsmittel kann hier ein Handtuch dienen, welches durch das Krallen der Füße zu einem hingezogen oder auch einfach nur zerknittert wird.

- **AUF DEN KANTEN LAUFEN**

Stellen Sie sich aktiv auf die Außen- und Innenkanten Ihrer Füße. Falls das gut klappt, können Sie auch einige Meter in dieser Haltung gehen. Diese Übung verbessert das Gefühl für den eigenen Gang und stärkt die Muskeln rund um Außen- und Innenbänder.

- **ZEHEN SPREIZEN**

Auch die Fußgewölbe lassen sich trainieren. Das Spreizen der Zehen ist zum Beispiel ein super Training für das Quergewölbe. Dabei wird der Fuß im Bereich des Mittelfußes an beiden Seiten in die Hände genommen und dann an den Zehen vorsichtig auseinandergezogen.

- **ALLTÄGLICHE HELFERLEIN**

Bei der Fußgymnastik können auch alltägliche Gegenstände Wunder wirken. Mit den Zehen lassen sich beispielsweise Stifte greifen, Tennisbälle rollen, oder Radiergummis balancieren.

## TIPPS ZUR FUSSPFLEGE

- Nicht nur der richtige Gang, sondern auch das sogenannte Fußklima trägt zur Gesundheit der Füße entscheidend bei. Dieses sollte trocken, atmungsaktiv und flexibel sein.
- Wählen Sie Socken aus 100 % Baumwolle und einem weichen Bund, dies ermöglicht dem Fuß eine gute Luftzirkulation und wirkt dem schmerzhaften Einschneiden von Bündchen entgegen.
- Säubern Sie Ihre Füße täglich mit einer milden Seife ohne chemische Zusätze.
- Achten Sie darauf, die Füße nach dem Waschen oder Duschen immer vollständig abzutrocknen, auch in den Zehenzwischenräumen. Das beugt Fußpilz vor.
- Cremen Sie Ihre Füße behutsam mit einer fetthaltigen Creme ein.
- Behandeln Sie verhornte oder dicke Haut an den Zehennägeln mit Nagelöl.
- Machen Sie Fußbäder! Das warme Wasser wirkt nicht nur wohltuend und entspannend, sondern kurbelt auch noch die Durchblutung an. Beachten Sie, dass ein Fußbad nur 10 bis 15 Minuten dauern sollte. Als Badezusatz empfiehlt sich die Verwendung von ein paar Stücken Kernseife: Sie ist desinfizierend, fett-haltig und macht Hornhautstellen weicher.
- Je gestresster Ihre Füße sind, desto mehr Zuwendung sollten Sie ihnen schenken: Häufigere Fußbäder sowie regelmäßiges Eincremen und eine wöchentliche Hornhautentfernung sind hier empfehlenswert.
- Seien Sie vorsichtig bei der Hornhautentfernung: Entfernen Sie am besten nach einem Fußbad nur so viel, wie dem Fuß guttut. Geeignet hierfür sind Bimssteine oder eine Feile mit einer sanften und einer groben Seite. Aggressive Instrumente wie Hornhautraspeln können den Fuß verletzen oder zu viel Hornhaut abtragen. Dabei wächst Hornhaut nur noch schneller nach, wenn sie zu oft entfernt wird. Eine Entfernung einmal die Woche reicht daher völlig aus.

## RICHTIG GEHEN

Meistens erreichen wir unsere Ziele ohne über jeden Schritt nachzudenken. Dabei gibt es verschiedene Gangarten, mit denen wir uns fortbewegen können. Darüber, ob eine Gangart „natürlicher“ und dadurch „besser“ ist als die andere, oder ob eine Kombination je nach äußeren Umständen sinnvoll ist, sind sich Experten unschlüssig.

## FERSENGANG

Beim Fersengang wird der Fuß abgerollt, wobei die Ferse zuerst den Boden berührt und dann über den Ballen bis in die Zehen abrollt. In seiner Gesamtheit fließt die Bewegung dadurch nach vorne. Durch das Aufkommen der Ferse wird die Knochenkette darüber erschüttert, was einige Ballengangbefürworter als Ursache für Gelenk- und Bandscheibenprobleme sehen. Verteidiger des Fersengangs argumentieren jedoch, dass das Fersenbein eben genau dafür gemacht sei Stöße über die Ferse abzdämpfen und die Bewegung über die Ballen weiterzuleiten.

## BALLENGANG

Beim Ballengang setzt der Vorfuß zuerst auf den Boden und rollt dann nach hinten über die Ferse ab. Der Fuß tastet sich dadurch voran, die Knöchel von Fuß und Ferse werden geschont. Das Knie macht im Moment des Aufsetzens auf dem Vorderfuß jedoch eine nach hinten gerichtete Bewegung, was bei einigen Ballengängern das Gefühl auslöst „nicht voran zu kommen“.

Egal ob Fersen- oder Ballengang – jeder Mensch sollte eine für sich passende Gangart finden, die keine Schmerzen verursacht und sich individuell gut anfühlt.



## KALTE FÜSSE

Mit Socken ins Bett, die Wärmflasche an den Füßen oder noch eine extra Decke. Was bei Partnerinnen und Partnern für Augenrollen sorgt, kann für Betroffene eine echte Belastung sein. Bei kalten Temperaturen sind frierende Füße jedoch eine natürliche Reaktion des menschlichen Mechanismus: Der Körper wärmt zuerst die lebensnotwendigen Organe in der Körpermitte, weshalb Füße, Hände und Ohren schnell kalt werden können. Auch banale äußere Gründe können zum Frieren der Füße führen. Dazu gehören zum Beispiel zu dünne Schuhe oder Socken, nasse Füße oder zu enge Schuhe, die den ungestörten Blutfluss verhindern. Frieren die Füße aber unabhängig von äußeren Temperaturen und ständig, sollte vorsichtshalber ein Arzt oder einer Ärztin aufgesucht werden. Denn chronisch kalte Füße können unterschiedliche Ursachen haben und auf Krankheiten hinweisen. Oftmals steckt eine Störung der Durchblutung dahinter: Wenn das Blut im Körper nicht mehr gut zirkuliert und die Füße schlecht durchblutet werden, frieren sie. Ursachen hierfür können zum Beispiel ein niedriger Blutdruck, Rauchen, Diabetes, hormonelle Schwankungen oder chronische Gefäßkrankheiten sein. Aber auch psychische Ursachen wie Stress, Angststörungen und Depressionen können kalte Füße begünstigen. Daneben können kalte Füße eine Nebenwirkung von eingenommenen Medikamenten sein.

## UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN

Am wichtigsten ist es natürlich die Ursachen hinter den kalten Füßen zu behandeln. Besprechen Sie passende Therapien zu Ihren Ursachen in jedem Fall mit ihrem Hausarzt und lassen Sie sich währenddessen medizinisch begleiten. Allgemeine Fußwärmer-Tipps sind:

- Tragen Sie warme Socken und feste Schuhe. Für die Schuhe gibt es außerdem wärmende Einlegesohlen z.B. aus Lammfell oder Alutherm. Lassen Sie sich dazu am besten in einem Schuhgeschäft beraten.
- Machen Sie ein warmes Fußbad. Das entspannt den ganzen Körper, regt die Durchblutung an und wärmt Ihre Füße ganz schnell. Eignet sich besonders gut vor dem schlafen gehen.
- Duschen oder baden Sie abwechselnd kalt und heiß. Sogenannte Wechselbäder- und duschen fördern die Durchblutung des Körpers insgesamt und damit auch die Füße.
- Massieren Sie Ihre Füße. Auch Fußmassagen regen die Durchblutung an und wirken entspannend auf den gesamten Körper.
- Verfolgen Sie regelmäßig das Training für die Füße. Fußgymnastik hält die Füße nicht nur fit, sondern auch warm.
- Tragen Sie Schuhe, in denen Sie nicht schwitzen. Das begünstigt nämlich kalte Füße.
- Machen Sie regelmäßig Sport und ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich.

# AUGEN AUF BEIM SCHUHKAUF



Schuhe sollen meistens gut aussehen, wobei der Tragekomfort häufig zu kurz kommt. Dabei tragen die Qualität der Schuhe und ihre Passform maßgeblich zu unserer Gesundheit bei. Beim Schuhkauf sollten Verbraucher daher mehr als nur das Äußere berücksichtigen.

## TIPPS FÜR DEN SCHUHKAUF

- Kaufen Sie neue Schuhe am Nachmittag oder Abend, da Füße über den Tag anschwellen und so vermieden wird, dass Schuhe morgens in einer zu kleinen Größe gekauft werden.
- Messen Sie vor dem Kauf Ihre Füße, denn unsere Füße verändern sich ein Leben lang.
- Probieren Sie verschiedene Größen und Formen aus. Dies lässt sich am umweltfreundlichsten in lokalen Schuhgeschäften machen. So sparen Sie den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und die Plastikverpackungen von mehreren Lieferungen und Rücksendungen, die durch den Online-Handel anfallen und stärken gleichzeitig noch die regionale Entwicklung. Die richtige Passform kann Fußfehlstellungen vorbeugen und ist daher besonders wichtig.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um beide Schuhe anzuprobieren und damit im Geschäft Probe zu laufen. Meistens merkt man erst nach einiger Zeit, ob und wo „der Schuh drückt“.
- Gerade Diabetiker sollten hier besonders aufpassen: Durch den hohen Blutzucker verlieren sie oftmals aufgrund von Nervenschäden das Schmerzempfinden in den Füßen. Dadurch spüren sie nicht, ob es am Fuß Druckstellen gibt.
- Stellen Sie sicher, „dass der Schuh passt“. Dies bedeutet, dass der Schuh in Länge und Breite genug Halt und Platz bietet. Steht der Fuß im Schuh, sollte der größte Zeh noch etwa 1 cm bis 1,5 cm Platz bis zur Schuhspitze haben. Ist ein Fuß größer als der andere, orientieren Sie sich am größeren Fuß. Sollten die Unterschiede sehr groß sein, empfiehlt sich auch eine Maßanfertigung.
- Ist der Fuß gesund, wählen Sie eine dünne, flexible Sohle. Sie ermöglicht ein natürliches Abrollen und fordert Muskeln und Sehnen von Füßen und Beinen. Die Sohle sollte außerdem möglichst ebenmäßig sein. Viele Sohlen sind hinten höher als vorne oder vorne nach oben gebogen, was die Belastung auf den Mittelfuß verstärkt. Noch problematischer ist dies beim Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen. Auch Schuhe, die vorne spitz zusammenlaufen, drücken die Zehen zueinander und begünstigen Fehlstellungen.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihren neu gekauften Schuh vor dem Tragen „einzulaufen“. Oftmals beugt dies Blasen oder unangenehmen Druckstellen vor. Hierfür kann er eine halbe Stunde pro Tag, auch in Socken, eingelaufen werden.



Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**



## QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Die Schuhproduktion läuft selten fair und umweltfreundlich ab. Nachhaltige Schuhe sind daher nur schwer zu finden. Umso wichtiger ist bei Schuhen: Besser reparieren als wegschmeißen. Sollten Ihre Schuhe irgendwann kaputt gehen, kann ein Besuch beim Schuster ihre Lebenszeit oftmals verlängern. Gleichzeitig unterstützen Sie damit natürlich das Handwerk und die regionale Entwicklung Ihres Wohnortes. Qualität lässt sich bei Schuhen oftmals riechen! Verzicht auf stinkende, beißende Schuhe – dies heißt oft, dass die Schuhe minderwertig sind. Hochwertige Schuhe dagegen riechen natürlich. Prüfen Sie beim Kauf außerdem die Nähte. Diese sollten nicht herausstehen oder schief vernäht sein. Bei der Laufsohle sollte der Gummi nicht überstehen. Prüfen Sie zudem, ob sich die Ränder der Sohle ablösen.

Lederschuhe gelten als besonders hochwertig. Das Material passt sich Füßen leicht an, ist strapazierfähig und trotzdem robust. Um gutes Leder zu erkennen, machen Sie den Drucktest: Drücken Sie dafür beide Daumen fest in das Leder ein. Bilden sich dabei

Falten, ist das Material nicht besonders hochwertig. Das bekannte Ledersymbol sagt übrigens noch nichts über die Qualität, die Herstellung des Materials oder seine Herkunft aus. Mehr Auskunft geben Labels, wie z. B. der Blaue Engel „Leder“ oder Der blaue Engel „Schuhe“. Mittlerweile gibt es außerdem eine ganze Reihe Schuhmarken die ganz auf tierische Produkte verzichten. Eine Übersicht der besten nachhaltigen Schuhmarken finden Sie unter: [www.utopia.de/bestenlisten/nachhaltige-oeko-schuhe](http://www.utopia.de/bestenlisten/nachhaltige-oeko-schuhe).



## BARFUSSSCHUHE

Der Mensch wird barfuß geboren und hat sich Million Jahre barfuß fortbewegt. Das Barfußlaufen ist daher das Gesundeste, was wir unseren Füßen bieten können. Ein Trend, der sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt hat ist das Tragen von Barfußschuhen. Die Sohle vom Barfußschuh ist besonders dünn und flexibel. Barfußschuhe haben kein Fußbett, keinen Absatz und sind sehr leicht. Der Schuh nimmt also eine schützende Funktion z. B. vor Scherben ein, ohne die Muskeln wie bei normalen Schuhen komplett zu entlasten. Stattdessen werden die Fußmuskeln in Barfußschuhen sehr gefordert und trainiert. Gut für die Füße ist das Gehen auf unterschiedlichen Böden. Besonders gut eignen sich Waldböden und Wiesen. Bei der Umstellung auf Barfußschuhe sollte jedoch vorsichtig begonnen werden, weil sonst eine Überlastung droht. Anfangs nur etwa eine halbe Stunde pro Tag in Barfußschuhen laufen und sich dann langsam steigern, verspricht mehr Erfolg als von heute auf morgen ausschließlich mit den Barfußschuhen zu gehen.

Vorsicht ist jedoch bei Fußfehlstellungen geboten: Menschen, die bereits barfuß Schmerzen haben, sollten auch nicht ohne ärztliche Begleitung auf einen Barfußschuh umsteigen.

Empfehlungen von Barfußschuhen gibt es unter: [www.freilauf-methode.com/pages/empfehlungen-barfusschuhe](http://www.freilauf-methode.com/pages/empfehlungen-barfusschuhe) und [www.vergleich.org/barfusschuhe](http://www.vergleich.org/barfusschuhe).

## ENTSORGUNG

Allein in Deutschland werden jährlich 380 Millionen Schuhpaare weggeschmissen, in den Ländern der EU insgesamt 2,5 Milliarden. Was danach mit den Schuhen passiert, ist allerdings weitgehend unbekannt und schwer nachzuerfolgen. Die sogenannte „Sneakerjagd“, ein Rechercheprojekt der ZEIT, des NDR und Flip hat das Ziel den weiteren Weg der Sneaker nachzuerfolgen. Hierfür wurden elf Paar Sneaker von prominenten Persönlichkeiten mit GPS-Trackern versehen und auf unterschiedliche Arten entsorgt. Eine Karte, die den Weg der Sneaker nachzeichnet findet sich auf <https://sneakerjagd.letsflip.de>.

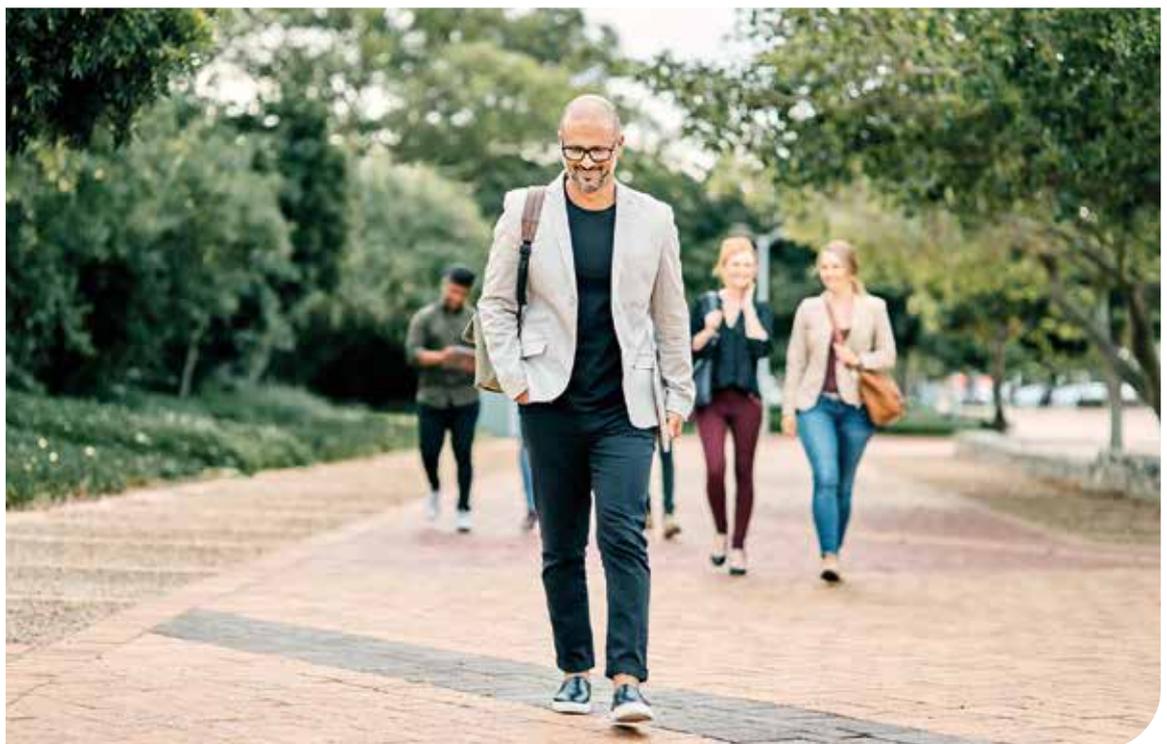
## ZU FUSS UNTERWEGS

Zu Fuß unterwegs zu sein ist die natürlichste und umweltfreundlichste Fortbewegungsart für uns Menschen. Gleichzeitig stellt Zuzußgehen die Basismobilität für Menschen dar.

**D**ie Menschen in Deutschland legen 22 Prozent aller Wege und 62 Prozent der Wege bis 1 km zu Fuß zurück (FUSS e.V.). Bei den über 75-Jährigen werden sogar fast 40 Prozent aller Wege zu Fuß zurückgelegt. Das Zufußgehen schont die Natur, den Geldbeutel und fördert die Gesundheit.

### ZEHN GRÜNDE, WESHALB SICH SPAZIERENGEHEN LOHNT:

- **LÄNGER UND GESÜNDER LEBEN:** Studien haben herausgefunden, dass selbst kleinste körperliche Aktivitäten das Risiko eines frühzeitigen Todes um 16 bis 30 Prozent mindern können. Körperliche Aktivität hält uns außerdem jung und führt dazu, dass wir länger zu körperlichen Belastungen fähig sind.
- **ENTSPANNUNG PUR:** Spazieren im Grünen wirkt entspannend und fördert die Kreativität. Muskeln und Nerven werden entspannt – Blutdruck und Stresslevel sinken.
- **BESSERE LAUNE:** Spaziergänge verbessern nachgewiesenermaßen die Laune. Selbst dann, wenn Menschen keine Lust auf einen Spaziergang haben.
- **BESSERE AUGEN:** Heutzutage schauen wir häufig auf Sachen in unserer Nähe: Auf PC-Bildschirme, Handys, aber auch Zeitschriften oder Bücher. Dies strengt die Augen enorm an und führt vermehrt zu Kurzsichtigkeit. In die Ferne zu schauen und am Tageslicht zu sein, entspannt die Augen dagegen.
- **LINDERUNG VON DEPRESSIONEN:** Spazierengehen bessert nicht nur kurzfristig unsere Stimmung, sondern hat einen bleibenden Einfluss auf die Psyche, vorausgesetzt es wird regelmäßig gemacht, so eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts.
- **BESSERER TEINT:** ein Spaziergang an der frischen Luft führt nicht nur dazu, dass man gesünder aussieht. Die frische Luft versorgt die Haut mit Sauerstoff und kurbelt die Durchblutung an.
- **DEMENZ VORBEUGEN:** Regelmäßiges Spazieren kann sowohl das Risiko für Demenz senken als auch die Wirkung der Krankheit eindämmen. Der Sauerstoff verbessert die Durchblutung und somit das Funktionieren unseres Gehirns.
- **VITAMIN D TANKEN:** Ein Spaziergang an der frischen Luft hilft dabei Sonnenlicht zu tanken regt die Vitamin-D Produktion an. Die D-Vitamine sind wichtig für das Immunsystem, den Stoffwechsel und den Knochenaufbau.
- **BESSER SCHLAFEN:** Wer regelmäßig spazieren geht, schläft abends besser. So kann der tägliche Spaziergang ganz schnell zur Alternative pharmazeutischer Schlafmittel werden.
- **NEUES ENTDECKEN:** An unbekannteren Orten zu spazieren, kann eine tolle Erfahrung sein. Egal, ob man sich eine neue Strecke im Wald heraussucht oder auch in der Stadt mal bewusst eine Strecke zu Fuß statt mit der Straßenbahn zurücklegt. Zu Fuß sind wir langsamer und nehmen unsere Umgebung intensiver wahr. Dabei entdecken Sie vielleicht eine schöne Lichtung im Wald oder auch ein nettes Café bei einem Stadtpaziergang.





## WALKEN

Ab etwa 100 zurückgelegten Schritten pro Minute spricht man nicht mehr von „Gehen“, sondern von „Walken“. Auch wenn die Geschwindigkeit zwischen Menschen variiert, beschreibt Walken also ein zügiges Gehen mit schwungvoll angewinkelten Armen. Insgesamt gilt Walken als schonende, aber effektive Ausdauersportart, die die Fettverbrennung fördert und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Besonders attraktiv ist das niedrige Verletzungsrisiko und die Einfachheit: Man braucht weder teures Equipment, noch einen bestimmten Ort. Ohne großen Aufwand kann man direkt vor der Haustür loswalken.

## VARIANTEN DES WALKING

- Nordic Walking ist das Walken mit Stöcken.
- Als Power Walking wird das Gehen mit maximaler Geschwindigkeit beschrieben.
- Eine Kombination aus Walken und Joggen bietet das „Wogging“. Gerade für Personen, die anfangen wollen zu joggen, bietet Wogging einen guten Einstieg. Gehen Sie dafür fünf Minuten zu Fuß und joggen Sie anschließend drei Minuten. Wiederholen Sie dies bis Sie eine halbe Stunde an der frischen Luft waren. Im Laufe der Zeit können Sie den Anteil am Joggen erhöhen und den des Gehens reduzieren.

## JOGGEN

Viele Senioren schrecken aus Angst vor Überlastung oder Verletzungen davor zurück, in höherem Alter noch Sport zu machen oder eine neue Sportart anzufangen. Für Sport ist man nie zu alt – es gilt lediglich die richtige Sportart und ein individuelles Trainingslevel zu finden. Wer erst in höherem Alter mit dem Joggen anfängt, sollte vorher einen ärztlichen Gesundheitscheck durchführen lassen.

- Durch das Joggen können Abbauprozesse in Körper und Geist verlangsamt werden, sodass Sie länger fit und gesund bleiben.
- Dass physiologische Alterungsprozesse eintreten, ist allerdings unvermeidbar. Die Trainingsintensität sollte daher reduziert und die Regenerationsphasen verlängert werden.
- Es bietet sich außerdem an, noch eine Ausgleichssportart wie Gymnastik auszuüben. So wird der Körper weiterhin gleichmäßig beansprucht.
- Joggen Sie nur so schnell wie Sie sich unterhalten können. Diese Faustregel hilft Ihre Belastungsgrenze nicht zu überschreiten.
- Die richtigen Schuhe sind beim Joggen das A und O. Lassen Sie sich am besten in einem Sportgeschäft Ihrer Wahl beraten. Nach etwa 600 km sollten die alten Schuhe durch ein neues Paar ersetzt werden.
- Im Vordergrund sollte die Freude an der Bewegung stehen.

## WANDERN

Wandern zählt bei vielen Menschen zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen. Die frische Luft, sportliche Aktivität und unzählige schöne Regionen mit atemberaubender Natur: Diese großartige Kombination hält Geist und Körper fit. Folgende gesundheitliche Vorteile können Sie durch das Wandern erzielen: Stressabbau, Gewichtsabnahme, Stärkung der Beinmuskulatur, bessere Sauerstoffversorgung, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Gleichgewichtssinn wird gefördert. Gesund und sicher wandert man mit folgenden Tipps:

- Planen Sie Ihre Route vorher. Schauen Sie vor der Wanderung auch auf die Länge der Strecke, die geplanten Höhenmeter und die Art des Bodens. Gerade am Anfang ist es wichtig sich nicht zu übernehmen!
- Nehmen Sie eine Wanderkarte mit.
- Wandern Sie in passender Ausrüstung. Dazu gehören Wanderstöcke, Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung und ein Rucksack mit ausreichend Proviant und Getränken in wiederverwendbaren Boxen und Flaschen.
- Achten Sie auch beim Wandern auf Ihre Umwelt: Hinterlassen Sie keinen Müll und bleiben Sie auf gekennzeichneten Wegen, anstatt sich durch das Gebüsch zu schlagen. Damit zerstören Sie unter Umständen empfindliche Vegetation und stören Tiere.

## WANDERWEGE FINDEN

- Der Deutsche Wanderverband hält ein Portal zu Wanderwegen vor: [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)
- Der Deutsche Alpenverein bietet eine Website mit Touren, darunter auch stadtnahen Touren an: [www.alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren](http://www.alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren) sowie [www.alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren/Touren/Stadtnah-auf-Tour](http://www.alpenverein.de/Huetten-Wege-Touren/Touren/Stadtnah-auf-Tour)
- Die Naturfreunde Deutschlands bieten ebenfalls Wanderinformationen, siehe: [www.naturfreunde.de/wandern](http://www.naturfreunde.de/wandern)
- Für Brandenburg bietet FUSS e.V. ein Portal mit Informationen rund um Wanderungen einschließlich der naheliegenden ÖPNV-Anbindung an, siehe [www.abgefahren-losgewandert.de](http://www.abgefahren-losgewandert.de)

## GUT AUSGERÜSTET

Wer hat den Spruch „Schlechtes Wetter gibt es nicht, nur die falsche Kleidung“ noch nicht gehört. Gerade beim Zulußgehen ist dies jedoch äußerst zutreffend. Besonders gut vorbereitet auf Wind und Wetter ist man mit dem sogenannten „Zwiebelprinzip“, also dem Tragen

mehrerer dünner Kleidungsstücke anstelle weniger dicker. Beachten Sie, dass Sie in bestimmten Straßen- und Witterungssituationen von anderen Verkehrsteilnehmenden leicht übersehen werden können, wenn Sie dunkel gekleidet sind. Besser sichtbar werden Sie mit hellerer Kleidung oder Reflektoren, die an Kleidungsstücken oder Taschen angebracht werden können. Ein festes Schuhwerk hilft dabei, sich sicher fortzubewegen. Gerade bei feuchtem Laub im Herbst oder vereisten Böden im Winter sollte die Stand- und Gehsicherheit in Schuhen Priorität haben. Bei Regen schützt natürlich ein Regenschirm, aber Vorsicht: Diese können leicht die Sicht verdecken oder bei Wind unhandlich werden. Mit Regenmantel und Regenhose ist man dagegen häufig beweglicher und sicherer. Und zuletzt: Viele Hand- und Umhängetaschen sehen schön aus aber behindern beim Gehen. Tragen Sie daher besser einen Rucksack. Damit haben Sie beiden Hände frei und können sich im Zweifel mit einer Geste für einen Autofahrer bemerkbar machen. Und sollte es unglücklicherweise doch mal zu einem Sturz kommen, können Sie sich damit abstützen.



## TIPPS FÜR FUSSGÄNGER

### SELBSTBEWUSSTE VERKEHRSTEILNAHME

- Kommunikation ist wichtig im Straßenverkehr. Im Gegensatz zu Autofahrern ist Ihre Stimme nicht vom Auto abgeschirmt. Machen Sie sich also ruhig – bei Bedarf auch lauter – bemerkbar.
- Gewähren Sie anderen nur mit Bedacht Vorrang, wenn dieser eigentlich Ihnen zusteht. Wenn Sie zum Beispiel an einem Zebrastreifen Fahrzeuge vorbeiwinken, dann irritieren Sie die Fahrzeuglenker eher, weil nicht mehr erkennbar ist, ob Sie nun die Fahrbahn queren wollen oder nicht und vermindern so längerfristig die Anhaltebereitschaft.
- Beim Queren der Fahrbahn mit Vorrang für Fußgänger haben Sie keinen Grund, sich bei den haltenden Verkehrsteilnehmern zu bedanken, aber ein freundliches Zunicken oder eine kurze „rol-lende“ Handbewegung wirken sich positiv auf den allgemeinen Umgang miteinander aus.
- Sie gehören als Fußgänger zur Personengruppe, die in starkem Maße von der Rücksichtnahme der anderen Verkehrsteilnehmer abhängig ist. Verhalten Sie sich deshalb fair und aufmerksam, aber versuchen Sie auch, Ihre Rechte wahrzunehmen.

## SICHER UNTERWEGS

- Bürgersteige für die Bürgerinnen und Bürger: Fußgänger müssen laut Straßenverkehrs-Ordnung vorhandene Gehwege nutzen. Und das ist unabhängig davon, wie viele Fahrzeuge auf der Straße fahren und leider auch davon, wie breit die angebotenen Gehwege sind (StVO §25, Absatz 1). Reicht die Gehwegbreite nicht aus, können Sie die Gemeinde- oder Stadtverwaltung kontaktieren oder den Missstand über Medien, wie Zeitungen, öffentlich machen.
- Ungehinderte Fortbewegung: Ein Problem für Fußgänger stellt das Radfahren auf den Gehwegen dar. Achten müssen Sie als Fußgänger nach der Straßenverkehrs-Ordnung lediglich auf radfahrende Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr (StVO §2, Absatz 5). Aber auch die Kinder müssen ihre Fahrweise anpassen oder absteigen, wenn Fußgänger dadurch behindert oder belästigt werden könnten (StVO §1, Absatz 2).
- Fußgänger dürfen beide Straßenseiten benutzen: Sind keine Gehwege vorhanden, können Sie in der Stadt an beiden Fahrbahnrandern gehen, und müssen keinesfalls die Straßenseite wechseln. Die Regelung, dass Fußgänger stets am linken Fahrbahnrand gehen müssen, gilt nur außerhalb geschlossener Ortschaften. Dennoch ist sie insbesondere bei Dunkelheit sinnvoll, weil Sie dann zufahrende Fahrzeuge früher sehen können.
- Fußverkehrsflächen müssen barrierefrei sein. Der Begriff barrierefrei bezieht alle Menschen ein, die eine eingeschränkte Mobilität aufweisen, also keines-



wegs nur Menschen im Rollstuhl, mit einem Rollator oder mit eingeschränkter Sehfähigkeit; sondern auch zum Beispiel mit einem Kinderwagen oder mit einem Gepäck-Rollwagen. Machen Sie Ihre Gemeinde- oder Stadtverwaltung auf Missstände aufmerksam, wie zum Beispiel auf behindernd aufgestellte Poller oder andere sogenannte Gehwegmöblierungen.

- Fußgänger haben an Haltestellen beim Ein- und Aussteigen Vorrang: Wenn eine Straßenbahn keine gesonderte Haltestelle aufweist, müssen Kraftfahrzeuge und Fahrräder am Ende der Straßenbahn stehen bleiben, sobald diese hält. An Haltestellen dürfen Radler auf Gehweg-Radwegen, wenn Sie als Fahrgast ein- oder aussteigen wollen, höchstens mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren, gegebenenfalls müssen sie anhalten (StVO §20, Absatz 2).

## STRASSEN SICHER QUEREN

- Überqueren Sie Straßen stets zügig und auf dem kürzesten Weg. „Zügig“ bedeutet für Sie allerdings: Ihren Kräften entsprechend und nach der Rechtsprechung weder „hastig“, noch „gemächlich“. Denn damit sind die Grundregeln nicht außer Kraft gesetzt, dass querende Fußgänger nicht „gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt“ (StVO § 1, Absatz 2) werden dürfen.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit Querungsanlagen wie Ampeln oder Zebrastreifen. Überschreiten Sie die Fahrbahn nicht direkt neben Querungsanlagen – Dies ist eine der gefährlichsten Stellen und es gibt mittlerweile mehrere Gerichtsurteile, bei de-

## VERSICHERUNG

Verkehrsrechtsschutzversicherungen können zurzeit für Fußgehende nur durch die Inhaber von kennzeichnungspflichtigen Fahrzeugen (Pkw, Motorrad etc.) abgeschlossen werden. In diesen Versicherungen ist dann der Schutz für Fußgehende, ÖPNV-Nutzende und Radfahrende inkludiert. FUSS e.V. erfragt zurzeit, ob bei Versicherern Interesse an einem neuen Versicherungsangebot besteht, das durch Fußgehende ohne anmeldepflichtiges Fahrzeug abgeschlossen werden kann.

nen Fußgängern die Mitschuld an einem Unfall zugesprochen wurde, wenn sie zum Beispiel bei ungünstigen Sicht- und Witterungsverhältnissen lediglich 15 Meter neben einem Zebrastreifen über die Straße gingen.

- Die gewünschte Benutzung eines Zebrastreifens deutlich machen. An Zebrastreifen (Fußgängerüberwege) müssen nach der Straßenverkehrs-Ordnung Fahrzeuge nur dann halten, wenn Sie diesen als Fußgänger sowie Fahrer von Krankenfahrstühlen oder Rollstühlen „erkennbar benutzen wollen“ (StVO § 26, Absatz 1).
- Vorsicht bei grünen Ampeln: Wenn Sie GRÜN für den Fußverkehr sehen, haben die Links- und Rechtsabbieger aus der gleichen und der entgegengesetzten Richtung ebenfalls GRÜN. Diese sogenannten „bedingt verträglichen Verkehrsströme“ verursachen in Deutschland sehr viele Unfälle mit Personenschaden, insbesondere auch bei den Fußgängern. Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihrer Gehgeschwindigkeit Probleme mit der Freigabe des Querverkehrs haben, sollten Sie sich angewöhnen, lieber eine GRÜN-Zeit abzuwarten und beim nächsten GRÜN als Erster die Fahrbahn zu betreten.

## MOBILITÄT DER ZUKUNFT

Ob in der Stadt oder auf dem Land: Zu Fuß zu sein bedeutet immer auch sich an seine Umgebung anzupassen. Das ist oft gar nicht so einfach, da viele Städte und Dörfer in den letzten Jahrzehnten überwiegend für den Autoverkehr geplant wurden. Die Konsequenzen spüren wir heute: Vielerorts sind Ortskerne ausgestorben, weil durch den hohen Autoverkehr Flanierende fernbleiben. Eine Voraussetzung für einen angenehmen Spaziergang durch Stadt oder Dorf sind aber attraktive und abwechslungsreiche Erdgeschosse, in denen es etwas zu entdecken gibt. Ein häufiges Problem sind außerdem die Gehsteige: Sind diese zu schmal, zu hoch oder blockiert, erschwert dies insbesondere Menschen mit Kinderwagen, Rollstühlen oder Rollatoren das sichere Ankommen. Daneben beinhaltet eine fußgefreundliche Infrastruktur zum Beispiel auch öffentliche Toiletten, Wasserspender, Sitzgelegenheiten und Plätze, die zum Verweilen einladen, wie Parks oder Spielplätze. So können Sie sich für eine fußgängerfreundliche Stadt stark machen:

- Für besser ausgebaute Fuß- und Radwege und eine menschenfreundliche Verkehrswende setzt sich auch der VCD ein: [www.vcd.org/jetzt-unterstuetzen](http://www.vcd.org/jetzt-unterstuetzen)
- Der BUND hat einen Arbeitskreis „Mobilität – mobil ohne Auto“,

[www.bund-berlin.de/ueber-uns/bund-gruppen/ak-mobilitaet](http://www.bund-berlin.de/ueber-uns/bund-gruppen/ak-mobilitaet)

- Der Verein [changingcities](http://www.changing-cities.org/engagement/mitmachen) arbeitet ebenfalls in verschiedenen Arbeitskreisen für einen besseren Fußverkehr: [www.changing-cities.org/engagement/mitmachen](http://www.changing-cities.org/engagement/mitmachen)
- Machen Sie bei der Wheelmap mit: Dort lassen sich Orte auf ihre Barrierefreiheit bewerten. Das hilft Ihren Mitmenschen und macht die Politik auf Missstände aufmerksam: [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org)
- Werden Sie aktiv in Ihrer Gemeinde: Gemeinden entscheiden mit ihrer Kommunalpolitik über die Gestaltung des öffentlichen Raums und den Ausbau von Straßen, Rad- und Fußwegen.
- Halten Sie Ausschau nach lokalen Vereinen und Initiativen. Gibt es bei Ihnen bisher keine, besteht auch immer die Möglichkeit selber welche zu gründen.

## ERGÄNZEN SIE FUSSWEGE MIT DEM ÖPNV ODER SHARING-KONZEPTEN

Zu Fuß gehen ist die natürlichste Fortbewegungsform und doch würde das alleinige Zufußgehen unseren Bewegungsradius enorm einschränken und Reisen wahrscheinlich ganz verhindern. Um möglichst klimafreundlich von A nach B zu kommen, empfiehlt es sich daher Fußwege mit der Nutzung des Fahrrads, dem öffentlichen Personennahverkehrs, oder Sharing-Konzepten zu kombinieren. Die Nutzung eines eigenen Autos ist in den meisten Fällen am umweltschädlichsten, kann aber aus anderen Gründen, wie zum Beispiel einer mangelnden Infrastruktur des ÖPNV

oder der eigenen Gesundheit trotzdem sinnvoll sein. Eine Übersicht zum klimaschonenderen Autofahren finden Sie in unserem Themenheft „Klimafreundlich mobil“.

- Das Fahrrad ist neben dem Laufen das umweltfreundlichste aller Verkehrsmittel. Es produziert keine Schadstoffe, keinen Lärm und braucht wenig Platz. Darüber hinaus ist es gut für die Gesundheit und Fitness, weil bei regelmäßigem Radeln das Risiko für Übergewicht, Herzkrankheiten und Diabetes sinkt. Außerdem ist es preiswert, denn Radfahrer zahlen keine Benzinkosten und Parkgebühren und sparen bei Reparatur- und Versicherungskosten im Vergleich zum Pkw.
- Gerade in ländlichen Gebieten ist der nächste Bahnhof oft weit weg und Busse und Bahnen fahren nur selten. Damit mehr Menschen den ÖPNV nutzen, bedarf es daher einer flächendeckenderen Infrastruktur, Tickets müssen bezahlbar und die Nutzung einfach und barrierefrei sein.
- Die gemeinschaftliche Nutzung von Verkehrsmitteln spart Geld und schont die Umwelt. Das Konzept der „Shared mobility“, also der „geteilten Mobilität“ erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dabei können mittlerweile fast alle Fahrzeuge über unterschiedliche Anbieter gemietet werden: Autos, Fahrräder, Lastenräder, Elektroräder, Roller, E-Scooter, Autos und Vans. Klimafreundlicher als das Besitzen ist das Teilen von Fahrzeugen allemal, egal ob privat oder über kommerzielle Anbieter.





## UNTERWEGS ALS SENIOR

Im Alter über 70 Jahren erhöht sich das Unfallrisiko etwa um das 2-fache, im Alter über 75 Jahre sogar um das 3-fache gegenüber einem jüngeren Menschen. Beachten Sie beim Älterwerden im Straßenverkehr daher folgende Punkte:

- Bleiben Sie fit! Fördern Sie ihre physische Gesundheit durch Bewegung und trainieren Sie Ihre Motorik und mentale Fähigkeiten: So leisten Sie einen Beitrag das Unfallrisiko im Straßenverkehr zu reduzieren.
- Berücksichtigen Sie direkte und indirekte Wirkungen von Medikamenten. Sie können Ihr Verhalten im Straßenverkehr beeinträchtigen.
- Im Alter lassen Seh- und Hörvermögen nach, die Konzentrationsfähigkeit verringert sich und es kann zu einer schnellen Ermüdbarkeit kommen. In der Regel erkennen (bzw. verdrängen) die meisten Menschen die Anzeichen des körperlichen und geistigen Alterungsprozesses im Alter zwischen 50 und 60 Jahren deutlicher als dies in den Lebensjahren davor der Fall war.

- Anstatt den Alterungsprozess zu verdrängen, setzen Sie sich aktiv damit auseinander: Bei der Teilnahme am Straßenverkehr lassen sich viele der natürlichen kurzfristigen Beeinträchtigungen oder längerfristigen Veränderungen mit Hilfsmitteln (Lesebrille, Hörgerät, Gehhilfen, Senioren-Fahrrad, Veränderungen am Kraftfahrzeug) oder Verhaltensänderungen (z. B. weniger bei Dunkelheit unterwegs, bedächtigere Geschwindigkeiten, usw.) ausgleichen.
- Weitere Informationen finden Sie unter: [www.senioren-sicher-mobil.de/seniorengerecht](http://www.senioren-sicher-mobil.de/seniorengerecht)

## UNTERWEGS MIT KINDERN

Bei Kindern gilt noch mehr: „Der Weg ist das Ziel“. Der Schulweg bietet die Möglichkeit, seine Umwelt zu entdecken und von Anfang an selbstsicher am Straßenverkehr teilzunehmen. Kinder, die sich vor Kita, oder Schule bewegen, können sich besser konzentrieren, wodurch das Lernen mehr Spaß macht. Leider bringen immer mehr (Groß-)Eltern die Kinder mit dem Auto zur Schule. Was gut gemeint ist, nimmt Kindern



aber genau diese Erfahrung und belastet zusätzlich die Umwelt.

- Üben Sie besser vorher den Schulweg gemeinsam mit ihrem Kind. So lernen die Kinder, worauf es im Straßenverkehr ankommt.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind nicht alleine unterwegs ist. Mit Geschwistern oder Freunden macht der Weg zu Schule Spaß und ist sicherer.
- Mehr Infos finden Sie unter: [www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de)

## FUSS e. V.

FUSS e. V. ist Fußgängerschutzverein und Fachverband und setzt sich seit 1985 für gute Bedingungen für Fußgänger ein. Der Verein berät und vernetzt Bürger, Verwaltung und Politik, informiert Medien, veranstaltet Aktionen und publiziert zu fußverkehrsrelevanten Themen. Zentrale Ziele, für die sich der Verein einsetzt, sind unter anderem: Städte zu entschleunigen und die Stadt der kurzen und gesunden Wege zu entwickeln, Vorrang für Menschen und für Aufenthaltsqualität und breite, barrierefreie und vor Konflikten und Missbrauch geschützte Gehwege.

- Wer am eigenen Wohnort oder auf Reisen Missstände oder auch Lobenswertes auf Gehwegen dokumentieren möchte, kann die Geh-Check-App nutzen, die FUSS e. V. mit Unterstützung des Umweltbundesamtes entwickelt hat: [www.gehcheck.werdenktwas.de](http://www.gehcheck.werdenktwas.de).
- FUSS e. V. ist aktuell an 40 Orten in Deutschland vertreten. Wer mehr zum Verein wissen möchte, wird auf der Webseite fündig: [www.fuss-ev.de/verein](http://www.fuss-ev.de/verein).

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Clever haushalten 1 (2012, 24 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte & Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Feiern & Labels (2018)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Homöopathie (2005, 24 S.)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2020)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Pflege organisieren (2018)
- Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sehen und Hören (2007, 24 S.)
- Senioren & Labels (2017)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Textilien (2007)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand. Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)



Mülltrennung spart Rohstoffe und Energie und schützt Natur sowie Klima. Mit kurzen Texten, übersichtlich alphabetisch geordnet und mit verständlichen Piktogrammen illustriert, ist das 16-seitige „ABFALL-ABC“ ein Nachschlagewerk zum richtigen Umgang mit dem Abfall.

RUND 80 WEITERE THEMENHEFTE ZU DEN BEREICHEN **ESSEN & TRINKEN**, **UMWELT & NACHHALTIGKEIT**, WEITEREN THEMEN SOWIE DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER [WWW.VERBRAUCHER.COM](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

**EINFACH DORT ONLINE BESTELLEN ODER THEMENHEFTE MARKIEREN & PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN**