
Foto: Familie steigt in Zug ein, © www.pov.at; oksana L-adobe.stock.com



Mit Kind und Kegel zum Arzt oder die Einkäufe erledigen, einen Ausflug machen oder den Urlaub planen... umweltfreundliche Mobilität ist möglich und wir Eltern können mit gutem Beispiel voran gehen. Unser Mobilitätsverhalten hat einen starken Einfluss auf Umwelt und Klima, denn rund 30 % der klimaschädlichen CO₂-Emissionen in Österreich stammen aus dem Sektor Verkehr.

50 Prozent aller Autofahrten in Niederösterreich sind unter 5 km, 25 Prozent sogar unter 2,5 km Wegstrecke. Diese Distanzen sind auch „aktiv“, d.h. zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu bewältigen – das ist auch mit Nachwuchs kein Problem. Nicht nur, dass nachhaltige Mobilität der Umwelt zugute kommt, Bewegung wirkt sich lt. Studien namhafter GehirnforscherInnen auch auf unser Gehirn positiv aus. So kann aktive Bewegung, zum Beispiel zum Kindergarten oder zur Schule, die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Und gesund ist es natürlich auch. Kinder, deren Eltern kurze Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad bewältigen, übernehmen diese Form der aktiven Mobilität häufig auch in den eigenen Alltag.

Zu Fuß ...

Lohnenswerte Investitionen wenn sich Nachwuchs einstellt, sind ein guter Kinderwagen und eine Tragehilfe/ein Tragetuch. Denn wer mit dem Nachwuchs gerne umweltfreundlich mobil ist, wird sehr viele Strecken **zu Fuß gehen**. Solange die Kleinen noch nicht selber gehen können oder noch keine allzu weiten Strecken schaffen, können sie im Kinderwagen chauffiert oder getragen werden.

... und mit dem Rad oder Scooter

Die Kids können natürlich auch **am Rad mitgenommen** werden bzw. wenn sie alt genug sind **selber radeln**. Praktische **Transporträder oder Radanhänger** bieten die Möglichkeit neben den Kindern auch noch Einkäufe zu transportieren. Das Radfahren tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch der Fitness des radelnden Elternteils. Und zum Glück gibt es heutzutage ja auch bereits Elektrounterstützung für weitere Strecken oder Steigungen. Nutzen Sie dazu die aktuelle Förderung zum Kauf eines e-Lastenrades.

wir-leben-nachhaltig.at: Förderung e-Lastenrad für Privatpersonen

Laufräder, Scooter oder Kinderräder sorgen dafür, dass der Nachwuchs höchstselbst klimaschonend mobil ist. Wichtig ist es immer besonders auf Sicherheit zu achten. Dies gelingt unter anderem indem die Kinder mit entsprechender Ausrüstung ausgestattet werden (z.B. reflektierende Kleidung, passender Fahrradhelm usw.) und auch gut über das richtige Verhalten im Straßenverkehr aufgeklärt werden. Welche gesetzlichen Bestimmungen für Miniscooter, Tretroller und Fahrräder gelten, ist in der Straßenverkehrsordnung geregelt. So darf man beispielsweise mit kleinen Scootern, die als „fahrzeugähnliches Kinderspielzeug“ gelten, in Schrittgeschwindigkeit auf dem Gehsteig fahren.

wir-leben-nachhaltig.at: [Kinder am Rad mitnehmen](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Kinder fahren Rad](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Kinderscooter](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Transport mit dem Rad](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Radhelm](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [e-Bikes und Pedelecs](#)
RADLand Niederösterreich: www.radland.at

Öffentliche Verkehrsmittel

Eine gute Ergänzung sind die **öffentlichen Verkehrsmittel**. Egal ob mit Bus, Bahn oder Bim, in fast allen Verkehrsmitteln ist ausreichend Platz, um einen Kinderwagen mitzunehmen. Bei einem Großteil der Öffis gibt es vergünstigte Kinder/Jugendtickets bzw. manchmal fahren Kinder bis zu einer gewissen Altersgrenze überhaupt noch kostenfrei. Stichwort „**Multimodale Mobilität**“ – hiermit ist die **Kombination mehrerer Verkehrsmittel** gemeint: Besonders umweltfreundlich ist die Kombination von öffentlichen Verkehrsmitteln mit dem Rad oder zu Fuß gehen.

wir-leben-nachhaltig.at: [Nachhaltig mobil](#)

Teilen statt besitzen

Vor allem bei weiten Strecken, der Mitnahme von viel Gepäck oder einfach weniger gut ausgebautem Öffi-Netz geht es nicht ohne ein Auto. Bevorzugen Sie in diesem Fall ein **e-Auto**, welches beim Betrieb keine klimaschädlichen CO₂-Emissionen ausstößt. Perfekt ist es natürlich, wenn das e-Auto mit der Kraft der Sonne aufgetankt wird. Oder – wenn Sie das Auto nur selten brauchen – gibt es häufig auch die Möglichkeit sich an einem **Carsharingprojekt** zu beteiligen. So entfallen die Kosten für Versicherung und Reparaturen bzw. müssen diese nicht alleine getragen werden. Wer nur in Ausnahmefällen ein Auto braucht – beispielsweise, um in den Urlaub zu fahren – kann sich ein **Auto mieten**. Lesen Sie mehr:

wir-leben-nachhaltig.at: [e-Carsharing](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [E-Mobilität](#)

Stadt und Land - Unterschiedliche Herausforderungen

Stadtkinder und ihre Eltern haben häufig den Vorteil, dass Einrichtungen wie Kindergarten, Schule, Arzt und Co fußläufig erreichbar sind – oder sie schnell in die Öffis einsteigen können. Ein Ausflug ins Grüne ist dafür manchmal weniger leicht möglich bzw. einfach etwas umständlicher. Am Land sind Viele vielleicht mehr auf das Auto angewiesen, können aber auch in diesem Fall bei Gelegenheit in die Pedale treten, das e-Auto mit Sonnenenergie laden oder sich ein Auto leihen statt eines (oder zwei) zu besitzen.

Denken Sie daran, jeder Beitrag zählt! Auch wenn Sie die umweltfreundliche Mobilität nicht immer an die erste Stelle setzen (können) – vor allem mit Kindern läuft nicht immer alles nach Plan - hilft es so oft als möglich nachhaltig mobil zu sein.

Umweltfreundlich unterwegs sein - wie geht das?

Oft sind wir es einfach gewohnt, in das Auto zu steigen, ohne über Alternativen nachzudenken. Vielleicht funktioniert es nicht immer, aber es lohnt sich Alternativen zu versuchen:

- Zu Fuß oder mit dem Rad bei kurzen Strecken
- Öffis nutzen
- Kombination von Öffi und Fahrrad
- Kinderwagen, Scooter, Fahrrad und Co gebraucht kaufen
- Teilen statt besitzen: bei Bedarf Auto mieten oder Carsharing nutzen
- E-Auto statt herkömmlicher Antrieb
- Sonnenstrom fürs E-Auto
- Angebote für nachhaltige Mobilität bei Reisen nutzen (vor Ort, Shuttledienste, ...)

Unser Tipp für Kinder: Draußen spielen? Mit „Tempelhüpfen“ kein Problem

Zum neuen Erlebnis wird derzeit Tempelhüpfen, auch „Himmel und Hölle“ genannt. Als Spiel zu Omas Zeiten bekannt, wird es derzeit von Kindern wiederentdeckt.

Bild: Himmel & Hölle, © R. Burger



Wie funktioniert?

Auf dem Boden zeichnet man mit Kreide das Spielfeld auf (siehe Skizze). Für das Spiel selbst braucht man auch noch einen flachen, kleinen Stein.

Der/die erste SpielerIn wirft den Stein in das erste Feld, dann hüpfet das Kind auf das Feld 1. Wenn es das geschafft hat, schiebt es den Stein mit dem Fuß in das zweite Feld und hüpfet dahin.

Nach den ersten drei Feldern wird es etwas schwieriger! Das Kind muss z. B. mit einem Bein hüpfen oder grätschen, um die Felder 4 und 5 zu erreichen. Vom Feld 6 muss der Stein direkt in den „Himmel“ gestoßen werden. Das Feld 7, die „Hölle“, muss dabei übersprungen werden und im Himmel muss man mit beiden Beinen zugleich aufkommen. Im Himmel wird kurz Rast gemacht, dann wird wieder zurückgehüpft. Passiert ein Fehler, kommt das nächste Kind an die Reihe.

Fehler:

- Das Berühren einer Linie mit dem Fuß.

-
- Der Stein landet nicht im richtigen Feld.
 - Man berührt das Feld „Hölle“.

Folgen Sie unserem Jahresschwerpunkt „Nachhaltige Familie“. Wir geben viele Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihren Lebensalltag in der Familie und Ihr Zuhause ein Stück weit nachhaltiger gestalten können - jeden Tag und gemeinsam! Nächstes Monat: Kindermode - teilen und tauschen

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Jahresschwerpunkt Nachhaltige Familie](#)

Österreich.gv.at: [Spielen auf der Straße](#)

wir-leben-nachhaltig.Blog: [Mitwachsendes Kinderfahrrad - Interview woombiked](#)