

---

# Gehen

## Zu Fuß gehen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte jeder Mensch täglich 10.000 Schritte zu Fuß zurücklegen. Mit dem Weg zur Kaffeemaschine oder zum Kopierer geht sich das selten aus. Lassen Sie das Auto stehen. Wenn Sie für Ihre täglichen Erledigungen mit dem Rad, dem Zug oder Bus fahren bzw. zu Fuß gehen, merken Sie, dass es nicht unmöglich ist. Ein Schrittzähler hilft Ihnen bei der Kontrolle.

Gehen ist die natürlichste, nachhaltigste und klimaschonendste Fortbewegungsart.

Der Wert des „Zu Fuß Gehens“ ist für Körper, Psyche und Umwelt unumstritten. 25 % unserer täglichen Wege sind kürzer als 2,5 km und können einfach und ohne großen Zeitverlust gehend bewältigt werden.

## Gehend den Alltag entschleunigen

In der heutigen Zeit wird von allen erwartet, immer erreichbar zu sein. Steigen Sie bewusst aus diesem Muster aus und nehmen Sie sich die Zeit zu Fuß zu gehen. Sie werden neue Blickwinkel sehen und es hilft Ihnen vom Alltag abzuschalten.

## Gehen fördert das Miteinander

Straßen und Wege wurden nicht nur für den motorisierten Verkehr errichtet. Straßen waren immer Orte der Begegnung. Geschäfte und Lokale sind auf die „Straßenseite“ ausgerichtet. Auf der Straße trifft man Bekannte und Freunde, man plaudert und geht gemeinsam ein Stück des Weges. Zu Fuß gehen fördert somit das soziale Zusammenleben.

## Wörtlich nehmen

Manches sollte man im Leben doch wörtlich nehmen: Einkaufen gehen, zu Freunden gehen, zur Schule gehen, in die Arbeit gehen und nach Hause gehen oder einfach nur Spazieren gehen.

## Weitere Tipps für genügend Bewegung zu Fuß

- Stiegensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe
- Ein bis zwei Haltestellen früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß nach Hause gehen.

- 
- Bei Besprechungen zu zweit oder zu dritt den Raum verlassen und die Gespräche während des Spazierengehens erledigen.
  - Beim Telefonieren mit dem Handy aufstehen und im Büro herumgehen.
  - Bei kurzen bzw. mittleren Distanzen mit den Kindern zur Musikschule oder zum Fußballplatz gehen und das Auto stehen lassen.
  - Gönnen Sie sich nach dem Mittag- oder Abendessen einen Verdauungsspaziergang.
  - Gehen Sie doch mal zu den KollegInnen ins Nachbarbüro und sprechen direkt mit ihnen statt anzurufen oder ein Mail zu senden.
  - Stellen Sie den Drucker oder Kopierer möglichst weit entfernt von Ihrem Schreibtisch auf.