

Zu Fuss unterwegs – wenn die Stadt zur Gesundheitsförderung beiträgt

BEWEGUNG Unsere Bevölkerung wird immer bewegungsfauler. Einfache Massnahmen wie Strecken zu Fuss statt mit dem Auto zurücklegen, Spaziergehen oder Laufen tragen effizient dazu bei, unsere Gesundheit zu verbessern und nichtübertragbare Krankheiten zu verhindern. Stadtplanung und Public Health spielen eine Schlüsselrolle, damit wir uns wieder mehr bewegen.

Yannick Barillon

Zu wenig Bewegung ist einer der vermeidbaren Risikofaktoren von Krankheiten. In der Schweiz verbringen Erwachsene und Kinder mehrere Stunden am Tag im Sitzen, was negative Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit hat. Die optimale Lösung ist eigentlich ganz einfach: Laufen Sie! Das ist leicht umzusetzen, kostet kaum etwas und bringt einen enormen Nutzen. «Körperliche Betätigung ist für alles oder fast alles gut. Regelmässiges Laufen gehört dazu», erinnert Dr. Yan Eggel, Sportarzt beim Bewegungszentrum La Tour Valais. «Laufen bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigt die Muskulatur, verbessert den Stoffwechsel und alle wichtigen Funktionen des Körpers.» Wer regelmässig läuft, senkt also sein Risiko für

«In einer Stadt, die Fussgänger in ihrer Raumplanung mitberücksichtigt, hat man eher Lust dazu, Strecken zu Fuss zurückzulegen.»

Marcos Weil
Stadtplaner

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laufen hilft zudem dabei, Stress abzubauen, die psychische Gesundheit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

7000 Schritte pro Tag: ein einfaches Heilmittel

Im Juli 2025 wurde in der Fachzeitschrift The Lancet Public Health eine Metaanalyse veröffentlicht, die gezeigt hat, dass das Sterblichkeitsrisiko ab 7000 Schritten pro Tag deutlich sinkt. Bei sehr bewegungsfaulen



Personen ist der Nutzen von Bewegung schon weit unter diesen 7000 Schritten erkennbar. «Wenn man bei null anfängt, bringen schon ganz kleine Anstrengungen einen grossen Nutzen. Manchmal ist es besser, weniger lange zu laufen, aber den ganzen Tag über in Bewegung zu bleiben, statt einmal die Woche zwei Stunden am Stück zu laufen und dann wieder sechs Tage lang nichts zu tun», erklärt Dr. Eggel. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche. Wenn man «zu Fuss gehen» in seinen Alltag einbindet, hat man dieses Ziel schon problemlos erreicht. Die Vorteile von Bewegung gehen aber weit über die körperliche Gesundheit hinaus, präzisiert Dr. Yan Eggel: «Aktive Kinder und Jugendliche erzielen bessere schulische Leistungen und zeigen weniger Symptome von Angststörungen oder Depression.» Für ihr Wachstum und ihre Knochengesundheit sollten sie sich sowieso mindestens eine Stunde pro Tag bewegen, ruft der Facharzt in Erinnerung. Bei älteren Menschen trägt eine Kräftigung der Muskulatur durch Laufen dazu bei, das Sturzrisiko

deutlich zu senken. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegungsmangel die Insulinresistenz fördert. Laufen hilft also dabei, Typ-2-Diabetes zu verhindern und die Körperzusammensetzung zu verbessern.

Städte, in denen man gerne zu Fuss unterwegs ist

Die zahlreichen Vorteile von Laufen steigern unser Wohlbefinden. Doch dazu braucht es erst einmal die geeignete Umgebung. «In einer Stadt, die Fussgänger in ihrer Raumplanung mitberücksichtigt, hat man eher Lust dazu, Strecken zu Fuss zurückzulegen», betont der Stadtplaner Marcos Weil. «Das erfolgt über eine Vielzahl an Zielen, die für den alltäglichen Bedarf in unter 15 Minuten zu Fuss erreichbar sind: Einkaufen, Bildung, Freizeit. Man spricht auch von der *Stadt der Viertelstunde*.» Konkret geht es darum, sichere, verbundene und angenehme Wege sowie Grünflächen anzulegen. Bänke laden zum Verweilen ein, was vor allem für die ältere Bevölkerung ein grosses Plus darstellt. Bäume schützen im Sommer vor grosser Hitze. Marcos Weil erklärt: «Die Leute eignen sich öffentliche Bereiche, in denen sie gerne

spazieren gehen oder sich aufhalten und wo sie ihre Kinder in Sicherheit wännen, sofort an.» Die Beschilderung für Fussgänger ist auch wichtig: zeitliche Angaben dazu, wie weit es zu einem bestimmten Ort ist, motivieren eher zum Laufen als Distanzangaben. Parkplätze reduzieren und dafür Begegnungszonen, und ruhige Strassen schaffen, fördert zudem den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Sicherheit der Fussgänger.

Für Marcos Weil schlägt uns unsere Wahrnehmung auch ein Schnippchen: «2014 lebten 49% der Walliser Bevölkerung im Umkreis von 1 km eines Bahnhofs.» In der Stadt ist es also durchaus möglich, sich zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr fortzubewegen. Wenn der städtische Raum den Fussgängern Platz bietet, wird die individuelle Bereitschaft zu laufen gefördert. Laufen wird also nicht mehr zum Zwang, sondern zum Genuss. Für Dr. Yan Eggel ist die Botschaft klar: «Im Kampf gegen Bewegungsmangel zählt jeder einzelnen Schritt. Je mehr man läuft, desto besser wird unsere allgemeine Gesundheit.» Wenn Gesundheit und Stadtplanung Hand in Hand gehen, wird Laufen zum Reflex.

Bewegungsmangel bei den Jugendlichen – was tun?

Gemäss der SOPHYA-Studie 2022 zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz verbringen die 6- bis 16-Jährigen 90% ihres Tages inaktiv. Von der «Täglichen Bewegungseinheit», die in den Österreicher Schulen eingeführt wurde, sind wir leider noch weit entfernt. Dabei ist Bewegung für Kinder und Jugendliche äusserst wichtig. Das Erlernen von Bewegungsabläufen lässt sich im Erwachsenenalter nämlich nicht vollständig nachholen.

In Anbetracht dieser Feststellungen werden mit zahlreichen ausser-schulischen Projekten Neuerungen eingeführt, um die Kinder und Jugendlichen zu Bewegung zu motivieren. Das Programm Spark bei-

spielsweise schafft ein alternatives Angebot an selten genutzten städtischen Orten, um Sport und Gesundheit in der Stadt mit spezialisierten Coaches zu fördern. Die Stiftung IdeeSport bietet «MidnightSports» für Jugendliche an. An verschiedenen Orten im Wallis sind an den Wochenenden Turnhallen geöffnet, in denen Coaches gratis Kinder und Jugendliche empfangen, um sich gemeinsam zu bewegen und auszutauschen. Unser Wohnumfeld und die Stadtplanung können uns zu Bewegung motivieren – oder eher davon abhalten. Projekte wie slowUp, bei dem einen Tag lang die Strassen für den motorisierten Verkehr gesperrt werden und nur für die sanfte Mobilität zugänglich sind, oder auch

«Wallis rollt!», das der Bevölkerung in neun Walliser Gemeinden kostenlos Velos zur Verfügung stellt, motivieren zu Bewegung. Das Innovationslabor lab7x1 des Bundesamtes für Sport BASPO fördert die Forschung und Suche nach innovativen Lösungen, um die Bevölkerung dazu zu motivieren, sich eine Stunde am Tag zu bewegen. Eine Erhebung der Universität Bern schliesslich hat gezeigt, dass Influencerinnen und Influencer auf den sozialen Netzwerken die Jugendlichen unter gewissen Voraussetzungen dazu motivieren können, sich mehr zu bewegen. Durch diese Kommunikation, die weniger an eine Moralpredigt erinnert, können manchmal die besten Resultate erzielt werden.

Partner

 Département für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit

 Gesundheitsförderung
Wallis
www.gesundheitsförderungwallis.ch

 LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch