Langsamverkehr – gut für die Gesundheit und den Planeten

BEWEGUNG Wer sich durch eigene Muskelkraft fortbewegt, statt Transportmittel zu benutzen, reduziert die Luftverschmutzung und verbessert nebenbei noch seine eigene Gesundheit. Bewegung macht fit, ist Balsam für die Seele und lüftet den Kopf.

Estelle Baur

Wir haben es alle schon einmal gehört: Bewegung ist gut für die Gesundheit – sowohl für den Körper als auch für den Geist und die Seele. Bewegung kräftigt unsere Muskulatur und verbessert unser Gleichgewicht, erhält uns gelenkig und verbessert die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System – sie hebt aber auch unsere Stimmung, steigert unsere Denkfähigkeit und unser Selbstwertgefühl, baut Ängste, Sorgen und Stress ab und bekämpft Niedergeschlagenheit und Depression. Jede Art von Bewegung tut gut, und wer sich bewegt, steht eigentlich schon auf dem Siegertreppchen: Denn Bewegung bringt so viel! Hierzu muss man aber nicht gleich zur Sportskanone werden. Es reicht schon aus, wenn man sich jede Woche einige Stunden körperlich betätigt – und schon wird man feststellen, wie sich die Kondition, die Beweglichkeit und die psychische Gesundheit verbessern. Laut dem Westschweizer Medizinportal «Planète Santé» ist leichte Anstrengung (beschleunigte Atmung, fühlbare Herzschläge, jedoch ohne an seine Grenzen zu stossen) übrigens am besten für unsere Herzgesundheit und am effizientesten, um abzunehmen.

Ob es nun ist, um zu einem Termin oder einkaufen zu gehen – Langsamverkehr (zu Fuss gehen, Velo oder E-Bike, Trottinette oder E-Trottinette, Rollschuhe oder Rollbrett fahren usw.) ist eine besonders effiziente Strategie, um Bewegung in seinen Alltag zu bringen und damit etwas für seine Gesundheit zu tun. Zum Zeitpunkt der Klimaerwärmung und der steigenden Treibstoffkosten macht es umso mehr Sinn, seine Fortbewegungsgewohnheiten zu überdenken. Laut dem Bundesamt für Statistik sind nämlich 50 Prozent der Strecken, die wir motorisiert zurücklegen, weniger als fünf Kilometer lang!

Schon die Kleinen...

Je früher man sich gute Gewohnheiten aneignet, desto grösser ist die Chance, dass diese im Erwachsenenalter fest zu unserem Alltag gehören. Darum ist es gut, sie schon den ganz Kleinen beizubringen und (wenn es von den Distanzen her machbar ist) zu vermeiden, die Kinder im Auto zur Schule zu fahren. Eine ganz einfache Möglichkeit, Bewegung in diese alltäglichen Schulwege zu bringen und damit Bewegungsarmut und deren schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit zu verhindern, ist es, gemeinsam im Quartier loszulaufen oder den Pedibus zu nehmen. «Der Pedibus bringt eine Gruppe Kinder zu Fuss zur Schule oder zum Kindergarten und holt sie dort wieder ab, begleitet von einer erwachsenen Person», erklärt Corine Kibora, Koordinatorin von Pedibus Westschweiz. Im ganzen Wallis werden mehrere Pedibus-Linien betrieben, die meist auf die Initiative engagierter Eltern hin eröffnet wurden. Wenn es in Ihrer Gemeinde oder in Ihrem Quartier noch keinen Pedibus gibt, rufen Sie einen ins Leben! (Informationen unter www.pedibus.ch)

Eine Neuerung, die in der Stadt Martinach schon ein voller Erfolg ist, ist der generationsübergreifende Pedibus. «Der generationsübergreifende Pedibus ist eine Gruppe von Kindern zwischen vier und acht Jahren, die mit einem oder mehreren Elternteilen und freiwilligen Seniorinnen und Senioren zu Fuss zur Schule gehen.» Die «Chauffeuse» in Martinach ist Frührentnerin. Immer montags führt sie vier Kinder aus zwei Familien ihres Quartiers zur Schule und holt sie dort wieder ab: «Die Haltestelle des Pedibus liegt nur wenige Schritte von meinem Haus entfernt. Die Kinder versammeln sich dort, und dann laufen wir gemeinsam zur Schule.» Ihre «Fahrgäste» sind unter zehn Jahre alt und legen so jeden Tag einen fünf- bis zehnminütigen Schulweg zu Fuss zurück. Die «Chauffeuse» findet, dass ihr Einsatz eine Selbstverständlichkeit sei: «Da ich in Frührente gegangen bin, habe ich jetzt Zeit, so etwas zu machen. Ich habe schon immer in diesem Quartier gewohnt. Die Nachbarinnen und Nachbarn kennen mich und vertrauen mir. Mit meinem kleinen Beitrag kann ich die Familien entlasten, ich kann aktiv am Quartierleben teilnehmen und tue dabei noch etwas für meine eigene Gesundheit und Lebensfreude.»

«Initiativen wie der generationsübergreifende Pedibus können dazu führen, dass sich lebenserfahrene Menschen weniger einsam und stattdessen gebraucht fühlen.»

Corine Kibora
Koordinatorin von Pedibus Westschweiz

Austausch, Freundschaft, gegenseitige Hilfe

Laut Corine Kibora bringen Schulwege, die auf diese Weise zurückgelegt werden, sowohl den Erwachsenen als auch den Kindern einen grossen Nutzen: «Für die kleinen Schülerinnen und Schüler bedeutet das rund zehn Schulwege pro Woche, also an die sechs Kilometer, die sie zu Fuss zurücklegen. Durch diese Spaziergänge kommen sie auch lernbereiter in der Schule an, da sie ihren Bewegungsdrang ausleben und ihren Kopf lüften konnten.»

Auf den Pedibus-Linien werden auch Sozialkompetenzen gefördert: «Wir wissen, dass der Pedibus Raum für Austausch, Freundschaften und gegenseitige Hilfe bietet. So kommt es beispielsweise vor, dass wenn ein Kind krank ist, die anderen ihm die Hausaufgaben mitbringen. Wird der Pedibus von einer Seniorin oder einem Senioren angeführt, kann es vorkommen, dass man im Gegenzug für diese Person Einkäufe erledigt. Rund um diesen Pedibus wird ein ganzes Quartierleben aufgebaut und unterhalten.» Doch die Kinder können sich in der Schule nicht nur besser konzentrieren, wenn sie zu Fuss gehen. Durch die tägliche Bewegung werden sie auch selbstständiger. Sie machen unterwegs viel mehr Entdeckungen, als sie vom Auto aus täten, wenn die Eltern sie zur Schule fahren. «Die Vorteile für die Seniorinnen und Senioren sind, wie es sich häufig bei intergenerationellen Projekten feststellen lässt, sowohl körperlicher als auch psychischer Art. Solche Initiativen können nämlich auch dazu führen, dass sich lebenserfahrene Menschen weniger einsam und stattdessen gebraucht fühlen.» Das bestätigt die «Chauffeuse» der Pedibus-Linie von Martinach: «Der Kontakt zu den Kindern tut mir richtig gut! Ich liebe ihre Energie, ihre Spontaneität. Das steckt an!»

Das will ich auch!

Es ist ganz leicht, selbst als Begleitperson an einer bestehenden Pedibus-Linie teilzunehmen oder eine neue Linie zu gründen. «Alles, was Sie mitbringen müssen, ist in Form zu sein und sich zuzutrauen, fünf bis zehn Kinder zu Fuss zur Schule zu begleiten», präzisiert Corine Kibora. «Sie müssen nicht jeden Tag die Woche verfügbar sein. Ganz im Gegenteil! Sie können Ihre Hilfe punktuell anbieten und entweder einen Tag pro Woche fix übernehmen oder sich als Ersatzbegleitperson eintragen lassen.» Die Koordinatorin der Westschweizer Pedibus-Kampagne empfiehlt, die Informationen und Chartas auf der Website von Pedibus durchzulesen. Dort sind auch einige erläuternde Videoclips zu finden. «Am einfachsten kontaktieren Sie die Koordinatorin Ihres Kantons, wenn Sie an einer Pedibus-Linie mitmachen oder eine solche gründen möchten.»

Gut zu wissen: Alle Pedibus-Begleitpersonen können sich über die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu gratis versichern lassen.

Weitere Informationen unter:
www.pedibus.ch

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!

- Legen Sie kürzere Strecken oder wenn Sie einkaufen oder zur Arbeit gehen zu Fuss, mit dem Velo, dem Trottinette, den Inline-Skates, dem Rollbrett usw. zurück.
- Steigen Sie im Bus eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuss.
- Nehmen Sie die Treppen (nach oben und/oder nach unten), statt mit dem Lift zu fahren.
- Gehen Sie regelmässig einer körperlichen Betätigung nach, bei der Sie sich verausgaben können und die Ihnen Spass macht, damit Sie motiviert bleiben.
- Klopfen Sie sich schon bei kleinen Fortschritten selbst auf die Schulter und seien Sie stolz auf sich!

Partner

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

Gesundheitsförderung Wallis
www.gesundheitsförderungwallis.ch

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