

Geh Rallye

Abschlussbericht

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau
Liebenauer Hauptstraße 141
8041 Graz

Dezember 2018



Inhalt

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	1
Einleitung	2
Projekthintergrund	2
Projektumsetzung	4
Projektergebnisse.....	5
Geh-Rallyes	5
Ergebnisse der Geh-Rallyes im Detail	6
Erhebung	8
Gesundheitsinformationen zum Gehen	10
Geh-Rallye Routen	12
Route 1	12
Route 2	12
Route 3	13
Route 4	14
Route 5	14
Route 6	15
Route 7	15
Anhang.....	16
Projektstammdaten	16
Quellen	17
Geh-Rallye-Fragebogen	18

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Altersverteilung der befragten Personen (n=142, Angaben in ganzen Zahlen).....	9
Tabelle 2 Verbesserungsvorschläge des Verkehrssystem für den alltäglichen Weg (n= 142; Angaben in Prozent).....	9
Tabelle 3 Verkehrsmittelnutzung zur Erreichung von Aktivitäten (n=142; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen waren möglich).....	10
Abbildung 1 Geh-Rallye Routen gesamt.....	5
Abbildung 2 Gefundene Barrieren und Hindernisse der Teilnehmer*innen	6

Einleitung

Im Sozialmedizinischen Zentrum (SMZ) Liebenau wird seit 1984 der Arbeitsansatz der Integration von Behandlung, psychosozialer Versorgung und Gesundheitsförderung verwirklicht. Basis dieser Arbeit bilden ein bio-psycho-sozialer Gesundheitsbegriff (WHO, 1986) und eine ganzheitliche Sicht der Klient*innen. Im SMZ arbeiten Ärzt*innen gemeinsam mit Sozialarbeit, Gesundheitsförderung, Gemeinwesenarbeit, Rechts- und Familienberatung unter einem Dach. Mit dem vom Fonds Gesundes Österreich finanzierten (Gesundheitsförderungs-)Projekt „StaGes - Stadtteil Gesundheit für Alle“ (2008-2011) setzte das SMZ neben Projekten im Stadtteil „Am Grünanger“ in Liebenau einen wichtigen Arbeitsschwerpunkt im sozial benachteiligten Stadtteil Schönauiertel. Dieses Projekt bildete den Grundstein für Stadtteilarbeit in Jakomini, mit welcher das SMZ nach jahrelanger Basisarbeit 2013 auch seitens der Stadt Graz beauftragt wurde. Als wichtiger Meilenstein für den Bezirk Jakomini ist es uns im Mai 2016 gelungen, das erste vollständig barrierefreie/behindertengerechte Stadtteilzentrum in der Conrad-von-Hötzendorf-Straße 55 zu eröffnen. Neben der mobilen Stadtteilarbeit mit "fliegendem Stadtteilzentrum" stehen seither vollständig barrierefreie Räumlichkeiten zur Verfügung, die als Sozial- und Begegnungszentrum sowie als Beratungsstelle genutzt werden und ein breites Angebot an nachbarschaftlichen Projekten und Kooperationen ermöglichen. Mit diesen Räumlichkeiten konnten wesentlich bessere strukturelle Voraussetzungen für die Stadtteilarbeit im Wohngebiet Schönaui geschaffen werden, als dies bis dahin der Fall sein konnte. Das Stadtteilzentrum stellt seither eine fixe Anlaufstelle und einen sozialen Treffpunkt für Bewohner*innen dar und dient diesen sowie spezifischen Zielgruppen als Austausch- und Informationsplattform. Durch die regelmäßige Vernetzung, z.B. in Form von Gesundheitskonferenzen (z.B. 2013 + 2017 in Jakomini) mit Organisationen und Vertreter*innen der Bezirks- und Stadtpolitik können neue Angebote und Kooperationen entstehen.

Projekthintergrund

Zu Fuß gehen ist nicht nur die nachhaltigste und klimaschonendste Mobilitätsform, sondern ist auch durch geringen finanziellen Aufwand bei gleichzeitiger Effektivität gekennzeichnet. Da der wachsende Verkehrsanteil an Fußgänger*innen einen wichtigen Baustein „zur Erfüllung umwelt- und verkehrspolitischer Ziele und Verpflichtungen“ (THE PEP, o.J. 17) darstellt, besteht das Hauptziel des Masterplans Fußverkehr in der Stärkung und Attraktivierung desselben. (THE PEP, o.J.) Grundsätzlich zählt körperliche Bewegung zu den grundlegendsten Funktionen des Menschen. Neben den positiven Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit gibt es folgende weitere Vorteile:

- Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung in Europa um 0,63 Jahre
- Verbesserungen der individuellen Lebensqualität
- Steigerung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit
- Fortbewegung zu Fuß/Rad trägt zur Minderung von Treibhausemissionen, Luftverschmutzung, Lärmbelästigung, Verkehrsdichte bei
- Stärkung/Entwicklung weiterer Wirtschaftssektoren wie z.B. Verkehr, Gesundheitswesen, Sport, Tourismus

Trotz der Risiken mangelnder regelmäßiger körperlicher Bewegung (z.B. Zunahme von Übergewicht/Adipositas bei Kindern aus einkommensschwachen Familien), sind in Europa mehr als ein Drittel der erwachsenen Personen (v.a. Erwachsene/ältere Menschen aus benachteiligten Gruppen, Menschen mit Behinderung) nicht ausreichend körperlich aktiv. Dabei sind die Gründe für Bewegungsmangel häufig durch systemische und umweltbezogene Faktoren bedingt (WHO, 2015). Aufgrund größerer Entfernungen zwischen Wohnung, Arbeitsplatz, Einkaufsmöglichkeiten und Orten für Freizeitaktivitäten erfolgt die Fortbewegung vermehrt mit dem Auto und weniger zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Gleichzeitig bleibt die Straßenverkehrssicherheit problematisch, sodass eine aktive Fortbewegung nicht sicher ist, oder nicht als sicher wahrgenommen wird (WHO, 2015, S.7). Mit Hilfe der Strategie der Bewegungsförderung der WHO (2015) sollen Regierung und verantwortliche Akteur*innen Bewegung fördern, sitzende Tätigkeiten reduzieren, bewegungsfördernde Rahmenbedingungen schaffen und zwar durch eine attraktive und sicher gebaute Infrastruktur. Ungeachtet des Geschlechts, des Alters, des Einkommens, der Bildung, der ethnischen Zugehörigkeit oder einer Behinderung sollen gleiche Chancen für Bewegung eröffnet, Bewegung erleichtern und vorhandene Barrieren abgebaut werden. (WHO, 2015 S. 9) Ein unter dieser Strategie ausformuliertes und für das Projektkonzept relevantes Leitprinzip betrifft die Befähigung von Menschen/Gemeinschaften zur Teilhabe an ihrem Umfeld und einer gesundheitsförderlichen Lebensweise z.B. durch die Schaffung eines attraktiven und sicheren Umfelds für aktive Fortbewegung und körperliche Betätigung im Alltag. Jedoch wurden in den vergangenen Jahren unterschiedliche Entscheidungen (Stadtgestaltung, Flächennutzung, Verkehr) hin zu einer immer autofreundlicheren Gesellschaft getroffen. Auf der anderen Seite hat die aktive Fortbewegung (per Rad/zu Fuß) in einigen europäischen Ländern – bei einer gleichzeitigen Abnahme der Freizeitmöglichkeiten – an Bedeutung verloren. (WHO, 2015) Politische Maßnahmen zur Verbesserung des lokalen Umfelds, unter anderem durch eine Begrenzung des Verkehrsaufkommens und der Geschwindigkeit, sowie Investitionen in Grün- und Wasserflächen und sonstige Infrastruktur können dazu beitragen, die Straßen für die

Fortbewegung mit dem Fahrrad oder zu Fuß für Menschen aller Altersgruppen sicherer zu machen und eine aktive Erholung im öffentlichen Raum zu fördern (WHO, 2015 S. 10).

Projektumsetzung

Der Mangel an körperlicher Bewegung macht politische Maßnahmen zur Verbesserung des lokalen Umfelds notwendig, um Straßen für die Fortbewegung mit dem Fahrrad oder zu Fuß für alle Altersgruppen sicher zu gestalten und eine aktive Erholung im öffentlichen Raum zu fördern. Hierfür leistet das Projekt „Geh-Rallye“ einen wichtigen Beitrag, weil es die Erfassung und Analyse der Wünsche, Bedürfnisse, (positiven/negativen) und Wahrnehmungen hinsichtlich z.B. Fußgänger*innenwege, Querungs- und Sitzgelegenheiten, sowie das Mobilitätsverhalten von Fußgänger*innen im Schwerpunktgebiet „Schönauviertel“ (Bezirk Jakomini), als definiertes Projektziel in den Mittelpunkt stellt. Zu diesem Zweck fanden begleitete Geh-Rallyes mit unterschiedlichen Zielgruppen (z.B. älteren Menschen, Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen) im Zeitraum zwischen März und Juli 2018 statt. Ausgehend von einem Startpunkt A gingen die an der Rallye teilnehmenden Personen zu einem Endpunkt B. Während der Rallye nahmen die Teilnehmer*innen Ihre Umgebung bewusst wahr und machten den/die Gruppenleiter*in (SMZ Mitarbeiter*innen) auf festgestellte Barrieren, Verbesserungspotentiale etc. aufmerksam, welche fotografisch oder handschriftlich dokumentiert wurden. An definierten Zwischenpunkten der Wegstrecke erfuhren die Teilnehmer*innen einen kurzen Input zu den gesundheitsfördernden Effekten des Gehens (siehe Kapitel zu Gesundheitsinformationen zum Gehen) bzw. Informationen (z.B. von A bis B hast du X Kalorien verbraucht, X Flüssigkeit verloren, XX Schritte gemacht, deine Lebenszeit um X Sekunden/Minuten verlängert). Am Endpunkt B angelangt, füllten die Teilnehmer*innen einen Fragebogen zur Geh-Rallye (siehe Anhang) aus, welcher die Wünsche, Bedürfnisse, (positiven/negativen) Wahrnehmungen und das generelle Mobilitätsverhalten der teilnehmenden Personen erfasst und erhielten eine Urkunde für die Teilnahme.

Das Projekt wurde im Auftrag der Abteilung für Verkehrsplanung (A 10/A) durchgeführt.

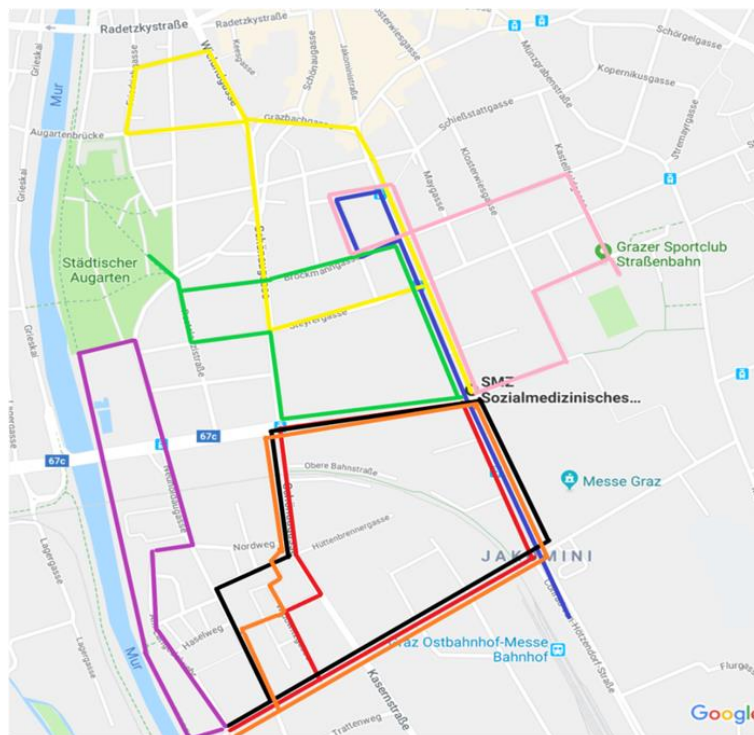
Projektergebnisse

In den zwei folgenden Unterkapiteln werden sowohl die gefundenen Barrieren/Hindernisse in den Geh-Rallyes visualisiert als auch die Ergebnisse der Fragebögen dargestellt.

Geh-Rallyes

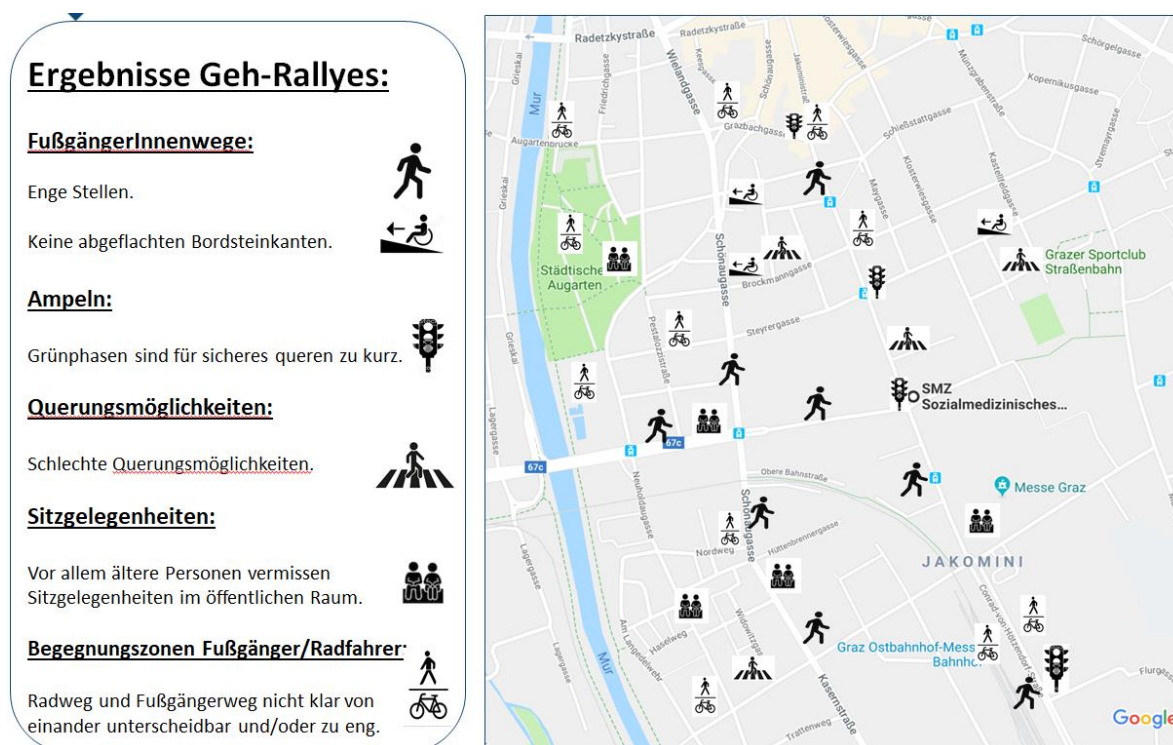
In den acht durchgeführten Geh-Rallyes mit 40 Teilnehmer*innen auf ursprünglich sieben geplanten, jedoch acht durchgeführten Routen (siehe Abbildung 1 und Kapitel Geh-Rallye Routen), identifizierten diese unterschiedliche Hindernisse, welche sie im täglichen Straßenverkehr wahrnehmen. Die Routen wurden so gelegt, dass 5000 Schritte für einen „Aktiven Lebensstil“ erreicht werden konnten. Damit wurde den Teilnehmer*innen ein Gefühl für die Strecken gegeben, die Sie zu Fuß erledigen „sollten“. Nach und während der Spaziergänge bekamen die Teilnehmer*innen die gesundheitlichen Vorteile des „Gehens“ erläutert.

Abbildung 1 Geh-Rallye Routen gesamt



Die gefundenen Barrieren und Hindernisse der Teilnehmer*innen (siehe Abbildung 2) betrafen vor allem enge Fußgänger*innenwege mit/ohne abgeflachte Bordsteinkanten, zu kurze und aus diesem Grund unsichere Ampelgrünphasen, schlechte Querungsmöglichkeiten, fehlende Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum und zu enge und/oder nicht klar getrennte Fuß- und Radwege.

Abbildung 2 Gefundene Barrieren und Hindernisse der Teilnehmer*innen



Ergebnisse der Geh-Rallyes im Detail

Mängelliste	Ortsangabe
Fußgänger*innenwege (FW)	
für Senior*innen mit Rollstuhl oder Rollator oder Sturzgefährdete nicht geeignet. Überall Stolperfallen, Orientierung teilweise schwer weil Markierungen fehlen, sowie schiefe/schräge Flächen und fehlendes Sicherheitsgefühl	Gesamter Conrad-von-Hötzendorfstraße (CvH) zwischen Stadtteilzentrum Jakomini (CvH 55) und Finanzamt
Gefälle + Enge am Fußweg	CvH – Höhe Magistrat Graz, Richtung Stadion
Rad- und Fußwegmarkierungen sind unklar, Bahnhofsausfahrt ist nicht geregelt	CvH – Höhe Magistrat Graz, Richtung Stadion
Abflachung Gehsteig	Brockmannngasse/Ecke Klosterwiesgasse
Fußweg sehr holprig	Brockmannngasse zwischen Anzengrubergasse und Jakob-Redtenbachergasse
unebener Gehsteig – schwierig für z.B. Rollator, Rollstuhl	Schönaugasse 70
aufgrund verstopfter Abflüsse auf den Straßen tritt das Wasser bei starken Regen über den Gehsteig	Schönaugasse 56
Gehwege voller Risse, unebener Fußweg	Skofitsch Blumen
sehr schmale Fußweg	Distanz Skofitsch – Neuholdaugasse
Kanalschacht – Stolperfälle	Schönaugürtel – Höhe Charisma
aufgrund des Baues der Ballsporthalle nicht im besten Zustand	Hüttenbrennerstraße
Autos fahren dort durch, obwohl Autos hier nicht abkürzen können/dürfen	Obere Bahnstraße – Styria Center

sehr enge Fußwege	Schönaugasse/Ecke Fahrradgeschäft Richtung Innenstadt
keine abgeflachten Gehsteige	Adolf Kolping Gasse – Schönaugasse
Beschilderung bei den Schienen für Autofahrer*innen nicht ausreichend sichtbar	Schönaugürtel – Gegenüber Hotel Amedia
Im Bereich der Kirchenmauer, Ecke Ampel ist es sehr eng. Auch Gegenüber beim „Ifri“ (Kebab Stand) ist wenig Platz für Fußgänger*innen. Erzeugt ein unsicheres Gefühl	Schönaugürtel - Schönaugasse
Unebenheiten auf den Fußwegen	Steyrergasse, rechte Seite Richtung Augarten, nach Anzengrubergasse bis Schönaugasse
Großer Spalt, Asphalt hat ein Loch. Ein Hängenbleiben mit den Füßen oder dem Rollator ist leicht möglich	Brockmannngasse – Höhe Volksschule
Unebenheiten und Engstellen auf dem Fußweg	Pestalozzistraße - Steyrergasse
Kircheneingang und Kirchenbereich voller Stolpersteine und Unebenheiten. Schotter ist auch nicht für Menschen geeignet, die schwer gehen. Rampenaufgang ist weit und hat eine hohe Kante	Josefikirche
Ampeln	
Ampelphase kurz	Ampeln Schönaugürtel/Ecke CvH
Ampel ist zu kurz grün, Insel in der Mitte zu klein, Autos und Straßenbahn sind bedrohlich nahe, Lange Rotphase	Ampel CvH zwischen Fahrschule Ostbahn+ und Hotel Amedia
Ampel ist zu kurz grün, Insel in der Mitte zu klein, Autos und Straßenbahn sind bedrohlich nahe, Lange Rotphase	Ampel CvH zwischen Magistrat und Obi Baumarkt
Ampel ist zu kurz grün	CvH – Steyrergasse/Ecke Apotheke
Querungsmöglichkeiten	
„Insel“ sehr klein	Insel zwischen Ampeln Schönaugürtel/Ecke CvH
Zebrastrifen für Fußgänger*innen fehlt	CvH, linke Seite Richtung Innenstadt, Gadollaplatz
wegen Linksabbiegerspur als Fußgänger*in sehr gefährlich, keine „Achtung Fußgänger*innen“ Ampel	CvH gegenüber Sportwetten
Zebrastrifen in der Mitte des Schönaugürtels fehlt	Schönaugürtel
Zebrastrifen beim Kreuzen von Radweg und Fußweg fehlt	CvH - Messe
Zebrastrifen fehlt, man ist auf der Insel gefangen (Bushaltestelle und Mistkübel sind aber dort)	Brockmannngasse - Pestalozzistraße
Sitzgelegenheiten	
Generell fehlen im Viertel Sitzgelegenheiten, Grünflächen und Bäume - Zum Einen als Schattenspender, zum Anderen zur atmosphärischen Verbesserung	
mehr Sitzgelegenheiten wären gut	Messe/Fröhlichgasse Richtung Münzgrabenstraße
Bank wäre wünschenswert	Straßenbahnhaltestelle Josefikirche

lediglich 4 Bänke, mehr Sitzgelegenheiten wären wünschenswert	Styria Park
Begegnungszone Fußgänger*innen/Radfahrer*innen	
enge Wege, Verunreinigungen	Murradweg, vor Unterführung Richtung Innenstadt/Augarten
sehr eng, viel los, Fußgänger*innen werden ständig von Radfahrer*innen angeklingelt	Murradweg/Höhe Augarten
Rad- und Fußwege sind nicht getrennt geführt	CvH, Höhe McDonalds
enger Rad- und Fußweg	CvH Höhe Messe/Eingang Kartenbüro
Markierungen nicht eindeutig, nur für Radfahrer*innen?	CvH Höhe Messe/Eingang Kartenbüro
richtige Markierung, Rad- und Fußweg sind gut getrennt	CvH, rechte Seite Richtung Innenstadt, Höhe OBI Baumarkt
Fuß- und Radweg sind gut getrennt, Zebrastreifen fehlt	CvH, rechte Seite Richtung Innenstadt, nach Fröhlichgasse
Fuß- und Radwegmarkierungen sind unklar	CvH – Gadollaplatz linke Seite Richtung Innenstadt
Radweg fehlt	Schönaugürtel
Eine Ampel für Radfahrer*innen fehlt	Schönaugürtel/Schönaugasse
Radweg wäre möglich, ungenutzter Platz. Radfahrer*innen müssen sich in den Verkehr einfädeln -> gefährlich!	Fröhlichgasse – Pomisgasse, Richtung Messe
Radstreifen unklar, Keiner weiß, wie er/sie gehen/fahren soll.	CvH - Messe
Trennung Fuß- und Radweg nicht ausreichend. Eine Warnung (blinkend) für Radfahrer*innen fehlt, wenn Straßenbahnfahrer*innen aussteigen	CvH, Höhe Haltestelle Jakominigürtel
Rad- und Fußweg Führung komplett unklar	CvH – Steyrergasse, Spar,
abgeschnittenes Verkehrsschild, Stolperfalle	CvH – Steyrergasse, Spar,
Weiteres	
Lokale sind nicht barrierefrei	CvH, linke Seite Richtung Innenstadt, nach Fröhlichgasse
Grünflächen und Bäume fehlen hier besonders	CvH vor Messe
Grünflächen und Bäume fehlen hier besonders	CvH, Höhe Obi

Erhebung

Im Anschluss an die Geh-Rallyes erfolgte eine Erhebung über die noch nicht in den Rallyes dokumentierten Wünsche, Bedürfnisse, (positiven/negativen) Wahrnehmungen und das generelle Mobilitätsverhalten der teilnehmenden Personen. Bei der Akquirierung von Teilnehmer*innen für die Geh-Rallyes im Bezirk Jakomini machten die Mitarbeiter*innen in persönlichen Gesprächen die Erfahrung, dass zwar viele Menschen generelles Interesse an dem Projekt und den Rallyes bekundeten, für eine Teilnahme jedoch häufig keine Zeit fanden. Um auch diesen Personen eine Projektpartizipation zu ermöglichen, wurde mit diesen lediglich der Fragebogen ausgefüllt und eine zusätzliche Online-Version (<https://meinungsraum.warpit.net/survey/index.php?loginSID=1b4a2eaf86a99de-873224>)

des Fragebogens konzipiert. Insgesamt wurden 167 Personen mittels Fragebogen erreicht. Aufgrund fehlerhafter Angaben wurden 25 Fragebögen von der Datenanalyse exkludiert. So ergibt sich eine Gesamtanzahl von 142 analysierten Fragebögen.

Alle 142 (57 Männer, 85 Frauen) Personen waren zum Erhebungszeitraum im Bezirk Jakomini wohnhaft. Von diesen 142 Personen befinden sich 15 (10,6%) in Ausbildung, 8 (5,8%) besitzen einen Hauptschul-, 17 (12 %) einen Lehr-, 37 (26,1%) einen Matura- und 65 (45,8%) einen Hochschulabschluss (Uni/FH). Ein Großteil der Befragten (110 Personen – 77,4%) ist vollzeit- oder teilzeiterwerbstätig. Der Rest befindet sich in Ausbildung, Pension, sucht eine Arbeitsstelle und/oder betreut Angehörige/Kinder.

Die Altersverteilung der befragten Personen ist in Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 1 Altersverteilung der befragten Personen (n=142, Angaben in ganzen Zahlen)

Altersgruppe	Anzahl
bis 20 Jahre	7
21 – 30 Jahre	70
31 – 40 Jahre	27
41 – 50 Jahre	13
51 – 60 Jahre	17
61+ Jahre	8

Die 142 befragten Personen gehen zumeist zu Fuß oder nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel, wobei dieselben dafür zum Großteil (59,1%) zwischen 10 bis 30 Minuten benötigen. 11,3 % brauchen maximal 10 Minuten und 29,6% 30 Minuten oder länger um Schule, Arbeitsstätte oder Ausbildungsplatz zu erreichen.

Betrachtet man die genannten Verbesserungen hinsichtlich des Verkehrssystems für den alltäglichen Weg zur Schule, Ausbildung und/oder Arbeitsstätte, nahmen die befragten Personen folgende Priorisierung vor:

Tabelle 2 Verbesserungsvorschläge des Verkehrssystem für den alltäglichen Weg (n= 142; Angaben in Prozent)

		wichtig	eher wichtig	eher unwichtig	unwichtig
1	weniger Verkehr	50,0	34,5	10,6	4,9
2	mehr Radwege	33,1	34,5	19,7	12,7
3	kürzere Wartezeiten bei Bus/Bahn/Straßenbahn	26,8	29,6	35,9	7,7
4	mehr Fahrradabstellplätze	26,8	24,6	31,7	16,9
5	mehr Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum	19,0	28,9	36,6	15,5
6	Bequeme öffentliche Verkehrsmittel	15,5	26,1	49,3	9,2
7	mehr Haltestellen	11,3	35,2	38,0	15,5

Weitere Verbesserungsvorschläge betrafen vor allem breitere und sichere Gehwege, getrennte Rad- und Gehwege und deren Instandsetzung und -haltung, mehr Grünflächen und Sitzgelegenheiten und generell mehr Raum und Platz für nicht-motorisierte Verkehrsteilnehmer*innen.

Betrachtet man die Nutzung unterschiedlicher Verkehrsmittel zur Erreichung von Aktivitäten und Zielen ergibt sich folgendes Bild:

Tabelle 3 Verkehrsmittelnutzung zur Erreichung von Aktivitäten (n=142; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen waren möglich)

	Zu Fuß	Fahrrad	Bus/Bahn/Bim	Auto/Motorrad/Moped
Einkaufen	55,6	24,6	18,3	35,9
Freund*innen/Bekannte	26,8	37,3	52,1	16,2
Hobbies (Sport, etc.)	24,6	43,7	38,6	19,7
Arbeit/Ausbildung	22,5	32,4	35,9	26,6
Ausflug am Wochenende	12,0	16,5	33,8	69,0

In diesem Zusammenhang ist es für die befragten Personen am einfachsten, einzukaufen, ihren Hobbies nachzugehen und Freund*innen und Bekannte zu besuchen. Am schwierigsten gelingt es den Befragten, zu einem Ausflug am Wochenende und zur Ausbildungs-, Arbeitsstätte zu kommen.

Gesundheitsinformationen zum Gehen

10.000 Schritte pro Tag verringern das Risiko für viele Krankheiten: Die meisten Menschen sind überzeugt, täglich mehr als 10.000 Schritte zu gehen. Diese Selbsteinschätzung ist meistens unrichtig. Treppe rauf, Treppe ab, von der Küche ins Wohnzimmer zum Supermarkt und zurück sind es im Durchschnitt nicht mehr als 2.700 Schritte.

Nur 20 Minuten täglich in Bewegung: Berufstätige Menschen sind nur 20 Minuten in Bewegung, in denen die Menschen sich von A nach B bewegen, also vom Bett ins Bad oder von der Wohnung zum Auto, vom Auto ins Büro. In diesen 20 Minuten gehen sie im Schnitt weniger als 5.000 Schritte. Wobei die Anzahl der Schritte von Büroangestellten in aller Regel deutlich unter diesem Schnitt liegt.

Weniger als 5.000 Schritte täglich gelten als inaktiver Lebensstil: 2.700 Schritte sind sehr wenig. Unser Körper ist dafür gemacht, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen. Auch 40.000 sind kein Problem für ihn.

Sehr wohl ein Problem sind aber 5.000 Schritte und weniger. Ein inaktiver Lebensstil ist Gift für die Gesundheit, vermindert die Lebensqualität und verkürzt schlimmstenfalls die Lebensdauer.

- Wer jeden Tag 10.000 Schritte geht, reduziert sein Alzheimerisiko um die Hälfte¹ und hat weitere positive Effekte.
- Das Risiko für Depression wird um 40 Prozent verringert.²
- Alle 2.000 Schritte verringert sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um 14 Prozent.
- 1.000 Schritte senken den Blutdruck so stark wie eine Bluthochdrucktherapie.
- 1.000 Schritte senken den Blutzucker von Diabetiker*innen doppelt so stark wie ein Standard-Diabetesmedikament (Metformin) (WHO, 2006)

Darüber hinaus hat ein aktiver Lebensstil noch andere Effekte. Wer viel läuft, dessen Gehirn wird besser durchblutet. Das Selbstbewusstsein ist besser, die Grundstimmung positiver, das Glücksempfinden steigt (WHO, 2006).

Dies sind gesundheitliche Aspekte zum „Gehen“. Wie sich jemand fortbewegt, hängt natürlich von vielen verschiedenen Faktoren ab. Neben persönlichem Lebensstil und Vorlieben sind der Wohnort und die ihn umgebende Infrastruktur ein zentraler Aspekt des Mobilitätsverhaltens von Menschen aller Altersgruppen. Oft können sich Menschen in ihrer Umgebung nicht so fortbewegen wie sie es gern möchten. Es fehlt das Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln oder Sitzgelegenheiten, die vor allem von älteren Personen zur Rast bei täglichen Besorgungen genutzt werden. Durch den starken PKW-Verkehr und schmale oder nicht vorhandene Geh-/Radwege, ist es oft nicht zumutbar, weil es zu gefährlich ist als Fußgänger*in oder Fahrradfahrer*in gewisse Routen zu nützen.

¹ Jeweils im Vergleich zu jemandem, der 5.000 Schritte oder weniger läuft.

² Jeweils im Vergleich zu jemandem, der 5.000 Schritte oder weniger läuft.

Geh-Rallye Routen

Route 1

SMZ Sozialmedizinisches- und Stadtteil
Finanzamt Graz-Stadt (FA68), Conrad-v...
Anzengrubergasse, 8010 Graz
Magistrat Graz - Bezirksamt 6. und 7. B...
SMZ Sozialmedizinisches- und Stadtteil
Reiseziel hinzufügen

OPTIONEN

Wegbeschreibung auf mein Smartphone senden

über Conrad-von-Hötzendorf-Straße 28 Min.
2,3 km
DETAILS

Größtenteils flach

Finanzamt Graz-Stadt (FA68)
Anzengrubergasse
SMZ Sozialmedizinisches...
28 Min.
2,3 km
JAKOMINI
Magistrat Graz - Bezirksamt 6. und 7...
Google
Kartendaten © 2018 Google Österreich Bedingungen Feedback geben 200 m

Route 2

SMZ Sozialmedizinisches- und Stadtteil
Steiermärkische Gebietskrankenkasse
SMZ Sozialmedizinisches- und Stadtteil
Reiseziel hinzufügen

OPTIONEN

Wegbeschreibung auf mein Smartphone senden

über Conrad-von-Hötzendorf-Straße 34 Min.
2,7 km
DETAILS

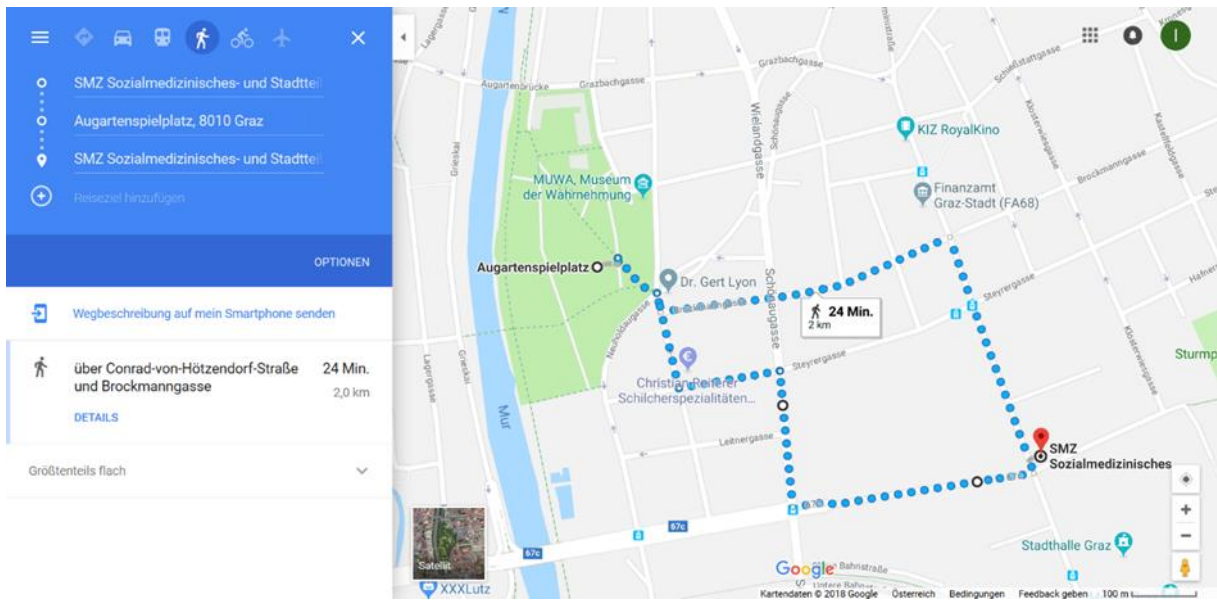
Größtenteils flach

Steiermärkische Gebietskrankenkasse
KIZ Royalkino
Finanzamt Graz-Stadt (FA68)
SMZ Sozialmedizinisches...
34 Min.
2,7 km
Google
Kartendaten © 2018 Google Österreich Bedingungen Feedback geben 100 m

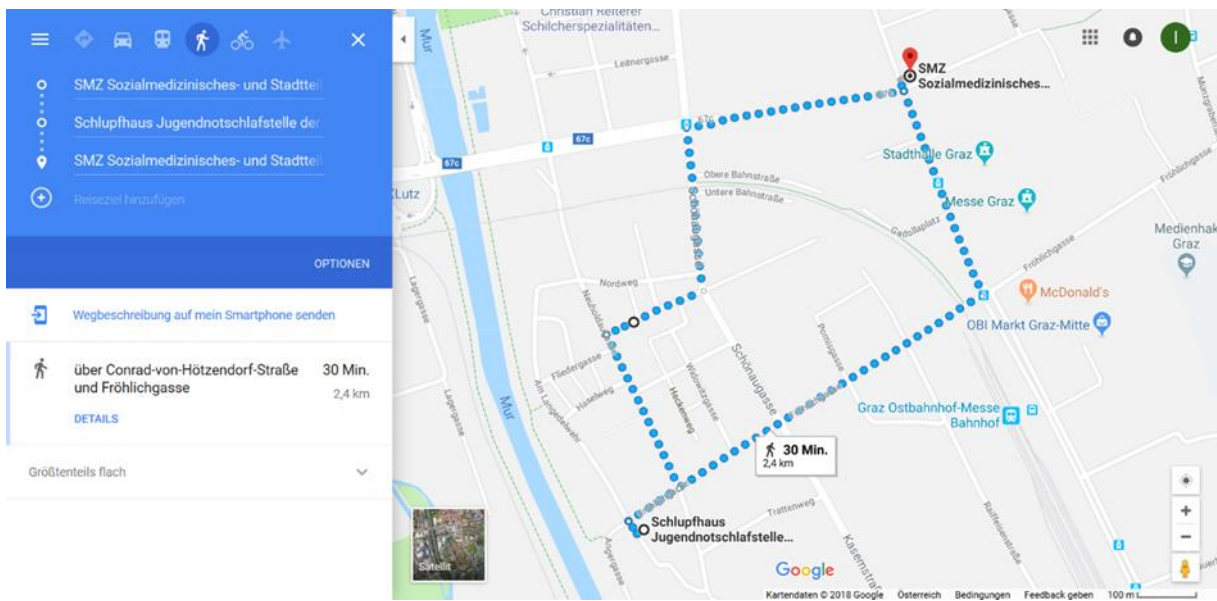
Route 3

The screenshot displays a Google Maps interface with a walking route highlighted in blue. The route starts at 'Schlafhaus Jugendnotschlafstelle...' and ends at 'SMZ Sozialmedizinisches- und Stadttel...'. A summary card indicates a duration of 30 minutes and a distance of 2.4 km. The sidebar on the left shows the route details and options to send the description to a smartphone. The main map view shows the route passing through various streets in Graz, Austria, including 'Schönauzugasse' and 'Höfnergasse'. Landmarks such as 'HOFER Graz', 'Messe Graz', and 'Graz Ostbahnhof-Messe Bahnhof' are visible.

Route 4



Route 5



Route 6

Route 6

über Conrad-von-Hötzendorf-Straße und Fröhlichgasse 27 Min. 2,2 km

Auf dieser Route liegen gesperrte oder private Straßen.

DETAILS

Größtenteils flach

Kartendaten © 2018 Google Österreich Bedingungen Feedback geben 100 m

Route 7

Route 7

über Jakominigürtel, Klosterwiesgasse und Hafnerriegel 25 Min. 2,1 km

DETAILS

Größtenteils flach

Kartendaten © 2018 Google Österreich Bedingungen Feedback geben 100 m

Anhang

Projektstammdaten

Auftraggeber

Abteilung für Verkehrsplanung der Stadt Graz

Herr Dipl.-Ing. Martin Kroißbrunner

Projektleiterin

Natascha Mauerhofer, MA für das Sozialmedizinische Zentrum Liebenau

Projektteam

Rolle / Rollen	Name	Telefon	E-Mail	Bemerkungen
Projektleiterin	Natascha Mauerhofer, MA MA	0664/3438 381	mauerhofer@s mz.at	Projektmitarbeiterin SMZ- Gesundheitsförderung (Soziologin, Gesundheitsmanagement)
Projekt- mitarbeiter	Asmir Osmanovic			Werkvertragsmitarbeiter – Masterstudent Gesundheits- und Pflegewissenschaften MED Uni Graz
Projekt- mitarbeiterin	Lisa Strozer, BSc			Projektmitarbeiterin SMZ – Gesundheitsförderung (Masterstudentin integratives Versorgungsmanagement)

Quellen

Magistrat Graz (2017): http://www1.graz.at/statistik/Graz_in_Zahlen/GIZ_2017.pdf [Zugriff am 30.11.2017].

WHO (2015): Strategie der Europäischen Region der WHO zur Bewegungsförderung (2016-2015).

WHO (2006): Physical activity and health in Europe- Evidence for action. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf?ua=1

WHO (1986): Ottawa Charter. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

THE PEP (o.J.). Pan-Europäisches Programm für Verkehr, Umwelt und Gesundheit. Österreichische Beiträge und Initiativen.

Weiterführende Literatur

WHO (2011): Aktionsplan zur Umsetzung der Europäischen Strategie zur Prävention und Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten (2012–2016). Kopenhagen.

WHO (2004) Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva.

WHO (2014): Erklärung von Paris über das THE PEP. Vierte Hocharangige Tagung Verkehr, Gesundheit und Umwelt.

WHO (2007) Steps to health: a European framework to promote physical activity for health. Copenhagen.

WHO (2008) Aktive Stadt – gesunde Stadt: Ein Ratgeber für Bewegung. Kopenhagen.

Geh-Rallye-Fragebogen

Dein Geschlecht?

- Männlich Weiblich

Dein Alter in Jahren?

- 13 oder jünger 14-18 19-21 22-29 30-39 40-49
- 50-59 60-69 70 oder älter

Was ist aktuell dein höchster Bildungsabschluss?

- Noch keiner Ausbildung/Lehre Hochschule (UNI/FH)
- Hauptschulabschluss Meister/Technikerabschluss Anderes
- Mittlere Reife (Matura) (Fach)-Abitur Keine Angabe

Wie ist dein Familienstand?

Hast du Kinder? Wenn ja: Wie viele?

- Nein Ja, Anzahl:.....

1. Wie kommst du normalerweise zur Schule/Ausbildungsstätte/Arbeit/ zu deinen Erledigungen?

- Zu Fuß
- Fahrrad
- Bus
- Straßenbahn
- Bahn
- Moped/Motorrad (als Fahrer)
- Auto (als Fahrer)
- werde hingbracht (Auto, Moped etc.)
- Sonstiges,
- und zwar:.....

2. Wie lange brauchst du normalerweise für deinen Weg zur Schule/Berufsschule/ Ausbildungsstätte/Arbeit/ zu deinen Erledigungen?

- unter 5 Minuten
- bis 10 Minuten
- 10 bis 15 Minuten
- 15 bis 30 Minuten
- 30 Minuten oder länger

3. Wie weit ist es von deiner Wohnadresse zur Schule/Berufsschule/Ausbildungsstätte/Arbeit?

Ungefähr Kilometer

4. Wie oft musst (müsstest) du umsteigen, wenn du diesen Weg mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegst?

- gar nicht ein Mal zwei Mal drei Mal und mehr weiß nicht

5. Wie wichtig sind dir die folgenden Verbesserungen im Verkehrssystem für deinen Weg zur Schule/Berufsschule/ Ausbildungsstätte/Arbeit/ zu deinen Erledigungen! (Bitte nur ein Kreuz pro Zeile!)

	wichtig	eher wichtig	unwichtig	eher unwichtig
Verkehrsberuhigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bessere Radverkehrsanlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mehr Fahrradabstellplätze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kürzere Intervalle bei Bahn/Bus/Straßenbahn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schnellere öffentliche Verkehrsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bequemere öffentliche Verkehrsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neue Haltestellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mehr Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Wie kommst du normalerweise zu/zum ...? Gib bitte nur das am häufigsten benutzte Verkehrsmittel bzw. die häufigste Verkehrsmittelkombination an. (Bitte maximal zwei Verkehrsmittel pro Zeile ankreuzen!)

	Zu Fuß	Fahrrad	Straßenbahnen	Bahn	Moped etc. (als Fahrer)	Auto (als Fahrer)	werde hingebbracht (Auto, Moped etc.)	hin- gebracht (Auto, Moped etc.)	Sonstige s, und zwar
Einkaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Freunden/ Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sportplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

abendliche n Freizeittreff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausflug am Wochen de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranstal- tungen (Konzert ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Bei welchen Zielen hast du wie oft Probleme, sie zu erreichen? (Bitte nur ein Kreuz pro Zeile!)

	immer	oft	manchmal	selten	(fast) nie
Einkaufsziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunde/Bekannte besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freizeiteinrichtungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausflugsziel am Wochenende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abendveranstaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Fühlst du dich persönlich in deiner Mobilität eingeschränkt? (Wie oft passiert es dir, dass du ein Ziel nicht oder nur schwer mangels Fahrgelegenheit erreichen kannst?)

- sehr stark/sehr oft teilweise/öfters kaum/selten gar nicht/(fast) nie

9. Wenn du in deiner Mobilität eingeschränkt bist, nenne bitte wodurch (Mehrfachnennungen möglich)

- zum Gehen/fürs Fahrrad fahren zu weit
- zum Gehen/fürs Fahrrad fahren zu gefährlich (z.B. starkbefahrene Straße)
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichbar
- es fährt zu dieser Zeit kein öffentlicher Verkehr zum Zielort
- es gibt keine Heimfahrtsmöglichkeit mit dem öffentlichen Verkehr
- keine Mitfahrgelegenheit
- Taxi ist zu teuer, Eltern zahlen kein Taxi
- Sonstiges

10. Wie oft benutzt du folgende Verkehrsmittel? (Bitte nur ein Kreuz pro Zeile!)

	täglich mehrmals	pro Woche mehrmals	pro Monat	(fast) nie
Zu Fuß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Straßenbahn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bahn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moped/Motorrad (als Fahrer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto (als Fahrer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
werde hingebacht (Auto, Moped/Motorrad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Mit welchen der folgenden Verkehrsmittel bist/wärest du am liebsten unterwegs? (bis zu drei Nennungen möglich!)

- zu Fuß Inline-Skates Fahrrad Straßenbahn
 U-Bahn Bus innerorts Bus außer Orts Bahn
 Moped/Motorrad Auto Sonstiges, und zwar

12. Hast du Wünsche, Anregungen, Verbesserungsvorschläge?? Bitte teile uns diese mit (Bitte Stichworte eintragen!)

Meine Wünsche für den

Fußgängerverkehr/öffentlichen Raum:

Radverkehr:

öffentlichen Verkehr:

Motorisierten Verkehr:

© Mauerhofer, Osmanovic