

Salurn schützt das Klima und geht zu Fuß

Das zu Fuß gehen ist die effizienteste und klimafreundlichste Mobilitätsform schlechthin. Wer zu Fuß zur Arbeit geht und seine alltäglichen Erledigungen zu Fuß bewältigt, leistet einen aktiven Beitrag für die Umwelt und das Klima.

Wer dann auch noch in der Freizeit auf die Fortbewegungsmöglichkeit seiner zwei Beine setzt, kann sich wahrlich als fleißigen Klimaschützer bezeichnen.



Zu Fuß gehen ist gesund

Das zu Fuß gehen ist nicht nur für die Umwelt gesund, sondern auch für die Menschen. Viele von uns kommen täglich nur mehr auf rund 1.000 Schritte. Dies entspricht einer Strecke von etwa 680 Metern, bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 68 cm.

Auch bei der Arbeit kommen viele von uns nicht annähernd in die Nähe der empfohlenen Tagesschritte der WHO. Eine Verkäuferin geht an einem Arbeitstag gerade mal 5.000 Schritte, ein Manager rund 3.000 und ein Rezeptionist um die 1.000 Schritte. Der Durchschnittsmensch macht es sich nach der Arbeit abends auf der Couch bequem und hat sich somit am Ende des Tages viel zu wenig bewegt.

Um körperlich und geistig vital zu bleiben oder zu werden, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), täglich 10.000 Schritte zu tun. Dies käme einer Strecke von rund 6,5 Kilometer gleich. *Bereits ab 7.500 Schritten bzw. 30 Minuten spazieren gehen pro Tag spricht man von einem aktiven Lebensstil.*

Gehen ist gesund, denn dadurch werden die Waden-, Schienbein- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt. Durch die Bewegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden Gelenkschäden vorgebeugt und die Knochendichte wird gestärkt. Auch das Herz- und Kreislaufsystem wird angekurbelt und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

Obendrein wird durch die Bewegung auch noch Stress abgebaut und die vielen Eindrücke im Freien wirken sich positiv auf die Psyche aus.

Neben den gesundheitlichen Aspekten stellt das zu Fuß gehen, aber vor allem auch eine einfache und klimafreundliche Lösung für unsere Umwelt dar.