



Sicher,
bequem
und schnell
durch die
Stadt

Zu Fuß unterwegs

Zu Fuß unterwegs in der Stadt

**Wissenswertes, Nützliches und Originelles
zum Zu-Fuß-Gehen in Wien**



Maria Vassilakou
Vizebürgermeisterin
der Stadt Wien



Petra Jens
Beauftragte für Fuß-
verkehr der Stadt Wien

Wussten Sie, dass regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen das Immunsystem stärkt? Dass man in der Stadt zu Fuß oft am schnellsten ans Ziel kommt oder was die Räumphase bei Ampeln ist? Die Mobilitätsagentur hat wichtige Fakten und Informationen zum Zu-Fuß-Gehen in Wien zusammengefasst - damit Sie in Zukunft noch sicherer, schneller und bequemer ans Ziel kommen.

Sicher unterwegs

Kommunikation im Straßenverkehr ist wichtig. Denn Sicherheit ist nur dann gewährleistet, wenn klare Zeichen gegeben werden. Egal, ob Sie zu Fuß, mit dem Rad oder dem Auto unterwegs sind: Beachten Sie Menschen, Fahrzeuge und die Verkehrsregeln! So kommen Sie stressfrei und sicher ans Ziel.

sicher unterwegs



Fußgängerzone

In der Fußgängerzone haben Fußgängerinnen und Fußgänger Vorrang. Die Zufahrt von Kfz kann erlaubt sein, z. B. für Ladetätigkeiten. Dies ist durch Schilder entsprechend gekennzeichnet. Fahrzeuge der Feuerwehr, Rettung oder der Müllabfuhr dürfen hier fahren. In Wien ist in über 40 Fußgängerzonen auch das Radfahren in Schrittgeschwindigkeit erlaubt.



Begegnungszone

Eine Begegnungszone ist eine Verkehrsfläche, die von allen Verkehrsteilnehmenden gleichberechtigt und mit maximal 20 km/h, in Ausnahmefällen mit 30 km/h, genutzt werden darf. Kfz dürfen Radfahrende und Zu-Fuß-Gehende nicht gefährden. Radfahrende dürfen Fußgängerinnen und Fußgänger nicht gefährden.



Wohnstraße

Auf Wohnstraßen ist das Gehen und Spielen auf der Straße erlaubt. Rollschuhfahren in Längsrichtung und Radfahren, auch nebeneinander, sind erlaubt. Der Kfz-Verkehr ist grundsätzlich verboten, ausgenommen: Fahrzeuge der Feuerwehr, des Straßendienstes und der Müllabfuhr sowie Zu- und Abfahrt. Diese müssen in Schrittgeschwindigkeit fahren und dürfen dabei Zu-Fuß-Gehende und Radfahrende nicht gefährden.



Gehweg

Fußgängerinnen und Fußgänger müssen den Gehweg, wenn einer vorhanden ist, benutzen. Dies gilt auch, wenn ein Kinderwagen oder Rollstuhl geschoben wird. Sie dürfen nicht überraschend vom Gehsteig auf die Fahrbahn treten. Fußgänger-Gruppen auf Gehsteigen dürfen andere Straßenbenützerinnen und -benützer weder gefährden noch behindern. Wenn es die Umstände erfordern, gilt es rechts auszuweichen und links vorzugehen. Benutzer selbstfahrender Rollstühle dürfen auf dem Gehsteig in Schrittgeschwindigkeit fahren. Auch mit einem Micro-Scooter (Tretroller) oder Kinderrädern mit einem Felgendurchmesser von maximal zwölf Zoll (30 cm) darf auf dem Gehsteig gefahren werden. Kinder unter zwölf Jahren müssen von einer Aufsichtsperson begleitet werden. Diese darf auf dem Gehsteig nicht mit dem Rad fahren.



Geh- und Radweg

Auf dem Geh- und Radweg darf – im Unterschied zum reinen Gehweg – auch Rad gefahren werden. Es wird zwischen gemischten und getrennten Geh- und Radwegen unterschieden. Nur bei ersterem wird die Verkehrsfläche tatsächlich gemeinsam genutzt. Radfahrende dürfen dabei Zu-Fuß-Gehende nicht gefährden.





Der Schutzweg oder Zebrastreifen

Wenn es im Umkreis von 25 Metern einen Schutzweg gibt, muss dieser von Fußgängerinnen und Fußgängern auch zwingend benützt werden. Ist kein Zebrastreifen vorhanden, müssen sie die Straße im Kreuzungsbereich überqueren.

Am Schutzweg gibt es ein paar Dinge zu beachten:

- Fußgängerinnen und Fußgänger haben Vorrang am Zebrastreifen. Doch – auch im Sinne Ihrer eigenen Sicherheit – dürfen sie diesen weder erzwingen, noch sich blind darauf verlassen.
- Nehmen Sie Blickkontakt auf und signalisieren Sie, dass Sie die Straße überqueren wollen! Man wird Sie verstehen, schließlich sind wir alle mal Fußgängerin oder Fußgänger.
- Kinder sollen den Zebrastreifen erst dann betreten, wenn das Fahrzeug vor dem Schutzweg angehalten hat.

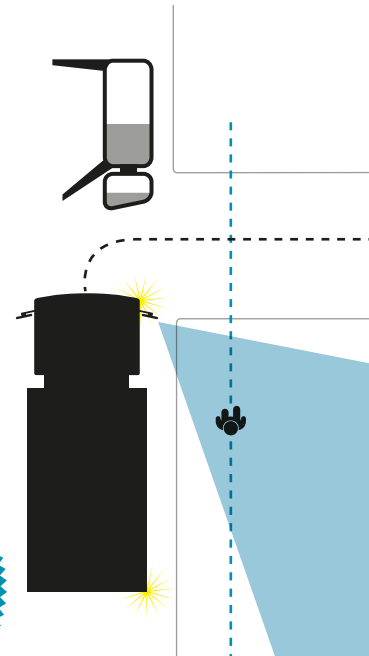
Toter Winkel

Rund um Pkw, Lkw oder Busse gibt es Bereiche, die von Lenkenden nicht einsehbar sind. Diese werden „Toter Winkel“ genannt.

So können Sie sich vor Unfällen schützen:

- Achtsam sein! Seien Sie besonders aufmerksam, wenn ein Fahrzeug neben Ihnen abbiegt oder abbiegen möchte (Blinkzeichen)!
- Stehen bleiben! Queren Sie nicht direkt vor einem Fahrzeug die Straße, wenn Sie die Fahrerin oder den Fahrer nicht sehen können!
- Blickkontakt suchen! Wenn Sie der Fahrerin oder dem Fahrer nicht in die Augen sehen können, kann sie oder er Sie auch nicht sehen!
- Verzichten Sie im Zweifelsfall auf Ihren Vorrang!

Mehr Infos unter
www.wien-zufuss.at



sicher unterwegs

Überqueren von ampelregelten Kreuzungen

Bei Grün oder Grünblinker ...

- ... darf die Fahrbahn betreten werden. Achtung auf ein- und abbiegende Fahrzeuge!
- ... zügig gehen, aber ohne Hektik! Denn das grüne Licht leuchtet zumindest solange, bis Zu-Fuß-Gehende die Hälfte des Schutzweges erreicht haben.
- ... können 90 Prozent aller ampelregelten Schutzwege in Wien mit einer Gehgeschwindigkeit von 1 m/s überquert werden. Dies entspricht zirka zwei Schritten pro Sekunde.
- ... Nach dem Grünblinker bleibt genug Zeit, die Fahrbahn zu verlassen. Es geht sich aus! Achten Sie auf ein- oder abbiegende Fahrzeuge! Diese müssen den Fußverkehr ungehindert passieren lassen. Verzichten Sie im Zweifelsfall auf Ihren Vorrang!

Bei Rot ...

- ... darf die Fahrbahn nicht neu betreten werden.
- ... die Fahrbahn zügig verlassen! Die Zeit nach dem Grünblinker heißt "Räumphase". Sie dient dazu, die Fahrbahn fertig queren zu können.



Räumphase ist LEO

Stress an der Ampel ist nicht nötig, auch wenn die Ampel bereits grün zu blinken beginnt. Gehen Sie beim Grünblinker zügig weiter! Springt die Ampel auf Rot, bleibt noch ausreichend Zeit, um die Kreuzung zu verlassen. Diese Zeit heißt „Räumphase“. Autofahrende müssen beim Ein- und Abbiegen Fußgängerinnen und Fußgänger in Ruhe queren lassen. Denn diese sind, auf gut Wienerisch gesagt, „im Leo“.



Barrierefrei unterwegs

Barrierefreiheit bedeutet, dass der öffentliche Raum so gestaltet ist, dass er auch von Menschen mit Beeinträchtigungen genutzt werden kann. Wir alle sind irgendwann einmal in unserer Mobilität eingeschränkt – etwa wenn wir schwere Gepäckstücke transportieren, wenn wir einen Kinderwagen schieben oder aufgrund einer Gehbehinderung.



Taktile Bodenleitlinien

Taktile Bodenleitlinien dienen blinden und sehbehinderten Personen zur Orientierung. Denn mithilfe dieser können sie Wege ohne fremde Hilfe zurücklegen. Für Personen, die sich mit einem Langstock fortbewegen, sind taktile Leitsysteme eine unverzichtbare Unterstützung. Taktile Leitlinien sollen freigehalten werden.



Fußgängerampeln mit Akustiksignal

Die blauen oder gelben Kästchen an Ampeln sind häufig Blinden-Akustik-Systeme. Darin befindet sich ein Lautsprecher. Bei Grün signalisiert ein Tick-Geräusch sehbehinderten und blinden Menschen, dass sie die Straße überqueren können. Auf der Unterseite der Blinden-Akustik-Systeme befindet sich ein Vibrationspfeil, der die Richtung zum Überqueren der Straße anzeigt. Bitte drücken Sie diesen Knopf nicht!



Gesund unterwegs

Regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen ist gesund und lässt sich mühelos und spontan in den Alltag integrieren. Sei es ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft, eine Besorgung ums Eck oder der tägliche Weg zur Arbeit - jeder Schritt zählt und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden.



14 Gründe, warum Zu-Fuß-Gehen gesund ist!

- 1 Bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen
- 2 Verbessert die Herzgesundheit
- 3 Baut Stress und Müdigkeit ab
- 4 Stärkt Gelenke und Muskulatur
- 5 Stärkt das Immunsystem
- 6 Senkt Bluthochdruck
- 7 Mäßigt Heißhungerattacken
- 8 Lindert Gelenks- und Rückenschmerzen
- 9 Minimiert das Risiko für viele Krebsarten
- 10 Hilft gegen Angst und Depressionen
- 11 Verringert das Diabetes-Risiko
- 12 Trainiert den Gleichgewichtssinn
- 13 Reduziert das Alzheimer-Risiko
- 14 Kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel an

Der Fonds Gesundes Österreich empfiehlt Erwachsenen mindestens 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag. Das entspricht, je nach Körpergröße und Gehgeschwindigkeit, 3.000 bis 4.000 Schritten. Wirkliche Obergrenze gibt es beim Zu-Fuß-Gehen aber keine. Das haben uns Fachleute bestätigt - Dr. med. univ. Harald Manfreda: „Man kann so gut wie gar nicht zu viel gehen.“

?

Wie viele Schritte haben Sie denn heute schon gemacht?

Mit der Wien zu Fuß App können Sie Ihre Schritte zählen und gegen Goodies eintauschen. Infos und gratis Download unter www.wienzufuss.at/app



gesund unterwegs



Unsere Füße

Der Mensch geht auf seinen Füßen im Laufe seines Lebens durchschnittlich 50 Millionen Schritte und legt dabei 40.000 Kilometer zurück – das entspricht in etwa einer Erdumrundung.

In den Füßen befindet sich ein Viertel der Knochen des menschlichen Körpers, nämlich 26 pro Fuß. Dazu kommen 33 Gelenke, 20 Muskeln und Sehnen, mehr als 100 Bänder und mehr als 90.000 Schweißdrüsen zur Temperaturregulierung und zum Ausscheiden von Reststoffen.

Tipps für gesunde Füße

- Schuhe müssen passen. Spätestens nach einem langen Arbeitstag oder einem ausgedehnten Spaziergang, wissen Sie, was wir damit meinen. Ideal sind eine feste Sohle und Formstabilität – damit der Schuh dem Bewegungsapparat und den Füßen Halt gibt.

- Waldböden, Wiesen und Äcker – gönnen Sie Ihren Füßen ab und zu, Natur zu spüren! Der harte, ebene Boden in der Stadt kann auf Dauer zu verkrümmten Muskeln und Bändern führen.

- Wechseln Sie täglich Ihre Schuhe. Jeder Schuh besitzt eigene Eigenschaften, was Form, Dämpfung oder Fußbett betrifft. Durch den regelmäßigen Wechsel des Schuhkleides werden Füße somit verschiedenen Reizen ausgesetzt. Das trainiert die Muskeln und beugt Fehlstellungen vor.

- Mit kleinen Übungen kann man die Fußmuskulatur kräftigen und Fehlbelastungen vorbeugen: einfach aufs Sofa setzen und mit nackten Füßen eine Zeitung in kleine Schnipsel zerreißen. Oder zwischendurch versuchen, mit den Zehen einen Bleistift aufzuheben.



Sie möchten Wien auch abseits Ihres Grätzls oder Ihrer Arbeitsumgebung kennenlernen?

Dann sind Sie beim Spaziergang-Kalender genau richtig. Von kulinarischen Wanderungen durch Bezirke über verschlungene Pfade durch die Altstadt bis hin zum Geh-Café - im Gehen können Sie die Stadt neu entdecken. www.wienzufuss.at/termine

?



Spaziergehen baut Stress ab

In Stresssituationen sollte man sich bewegen.

Die überschüssigen Stresshormone können dadurch wirkungsvoll abgebaut werden, Groll und Wut verschwinden, frische Luft füllt die Lungen und der Kopf wird wieder frei. Regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen hat nachweislich positive Effekte bei Angsterkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen

Sogar bei Kindern gelingt der Stressabbau mit Spaziergängen. Ein Forscherteam der University of Buffalo Medical School im Bundesstaat New York hat herausgefunden, dass bei Kindern, die bereits vor dem Unterricht einen Spaziergang machten, Puls und Blutdruck während des Unterrichts weniger stark anstiegen.

Schnell unterwegs

Für kurze Strecken im Stadtgebiet ist Zu-Fuß-Gehen oft das schnellste Fortbewegungsmittel. Denn so kommt man ohne Stau und Parkplatzsuche entspannt ins Büro, nach Hause oder zum nächsten Termin.

Suchen Sie den schnellsten Fußweg?

Die kostenfreie Wiener Fußwegekarte und die Wien zu Fuß App helfen Ihnen dabei. Infos, Bestellung und Download unter www.wienzufuss.at



Stadt der kurzen Wege

Häufig überschätzen wir beim Zu-Fuß-Gehen die Länge der Strecken und die Zeit, die wir dafür brauchen. Recherchieren und ausprobieren zahlt sich auf alle Fälle aus. Häufig sind es nur wenige Schritte zu Fuß bis zum Ziel.

Wussten Sie, dass es in Wien über 686 gewidmete Durchgänge gibt, die nur von Fußgängerinnen und Fußgängern genutzt werden können? Durch Innenhöfe, Stiegenhäuser und enge Gässchen kann man bequem eine Abkürzung nehmen.

Geh-Minuten zwischen den U-Bahn-Stationen



Wussten Sie, ...

... dass beim Spaziergehen rund **284 Kalorien** pro Stunde verbraucht werden? Im Ruhezustand sind es nur 73 Kalorien pro Stunde.

... dass wir durchschnittlich pro Tag **1.400 Schritte** gehen? Optimal wären, laut Weltgesundheitsorganisation, 10.000 Schritte am Tag.

... dass Flanieren in Wien dem Adel vorbehalten war? Erst im Jahr **1823** öffnete Franz I. den Wiener Volksgarten für die Öffentlichkeit – und ermöglichte damit dem „einfachen Volk“ das Spaziergehen.

... dass eine Fußgängerin bzw. ein Fußgänger in Österreich im Durchschnitt pro Jahr bloß **ein Kilogramm CO2** verursacht? Autofahrende hingegen verursachen im Schnitt jährlich **1.399 Kilogramm CO2**.

... dass man, um Wien zu umrunden, etwa **120.000 Schritte** machen müsste?

... dass die schnellsten Männer der Welt **4,27 Meter** in der Sekunde (15,37 km/h) gehen? Diese Geschwindigkeiten werden bei Leichtathletikwettbewerben im 20-Kilometer-Gehen gemessen.

... dass die Wienerinnen und Wiener durchschnittlich **5,97 Kilometer** in der Stunde gehen? Damit ist Wien die „zehntschnellste“ Metropole der Welt.

... dass der Anteil der zu Fuß zurückgelegten Wege in Wien seit dem Jahr 1993 konstant zwischen **26 und 28 Prozent** liegt?

... dass das wienerische Wort „**hatschn**“ für „gehen“ vom mittelhochdeutschen Wort „hakezen“ (= Haxen) oder Hatsche“ (= Ente) kommt?

... dass bereits „**Ötzi**“ Schuhe trug? Das Obermaterial war aus Hirschfell, die Sohle war aus Bärenfell. Das Alter dieser Schuhe wird auf etwa **5.300 Jahre** geschätzt.





Die Wiener Fußwegekarte

Die Wiener Fußwegekarte zeigt das Wiener Wegenetz und die Stadtwanderwege. Neben Fußwegen, Einkaufstraßen und Flaniermeilen zeigt der Stadtplan allerlei nützliche Tipps für die schönsten Spaziergänge durch Wien. Eingezeichnet sind außerdem Trinkbrunnen, öffentliche WC-Anlagen, Schuh-Service-Betriebe und öffentliche Durchgänge. Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar unter www.wienzufuss.at



Die Wien zu Fuß App

Für alle, die Ihre Route lieber auf dem Smartphone planen, gibt es die gratis Wien zu Fuß App. Schritte zählen und gegen Goodies eintauschen, einen Fußweg planen und dabei die Stadt entdecken, spazieren gehen und dabei Preise gewinnen - das alles erwartet Sie in der Wien zu Fuß App. Mehr Infos und gratis Download unter www.wienzufuss.at/app



Wunschbox

Schreiben Sie uns, wenn Sie der Schuh drückt! Hindernisse am Gehsteig, zugeparkte Kreuzungen, lange Wartephase an Ampeln oder Konflikte mit anderen Verkehrsteilnehmenden – in der Online-Wunschbox können Sie uns Ihre Anliegen mitteilen. Wir kümmern uns darum, sammeln Ihre Ideen und leiten die Anliegen an die zuständigen Stellen weiter. www.wienzufuss.at/wunschbox

Alle Infos zum Radfahren und Zu-Fuß-Gehen in Wien finden Sie auf www.fahrradwien.at oder www.wienzufuss.at.



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: **Mobilitätsagentur Wien GmbH**, Große Sperlgasse 4, 1020 Wien
Fotos: MA 28/Christian Fürthner, Sebastian Philipp, Stephan Doleschal, Maria Noisternig, PID
Druck- und Satzfehler vorbehalten (Stand 06/2016)

www.wienzufuss.at

klima:aktiv
mobil




lebensministerium.at

Wien!
voraus
Das Zukunftsressort

Stadt+Wien