

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2: Gut unterwegs sein

**Artikel:** Zu Fuss unterwegs - sicher bis ins hohe Alter  
**Autor:** Löliger, Thomas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788101>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zu Fuss unterwegs – sicher bis ins hohe Alter

**Mobilität ist wichtig für das Wohlbefinden. Im Zentrum steht dabei mit zunehmendem Alter die Mobilität zu Fuss. Neben der Gesundheit sind auch Fragen der Verkehrssicherheit zentral. Für die Verbesserung der Sicherheit gibt es zwei Ansätze: das eigene Verhalten und die Verkehrsinfrastruktur. «Fussverkehr Schweiz» engagiert sich in beiden Bereichen.**

**Thomas Löliger** – Fussverkehr Schweiz



Vor allem für ältere Menschen bedeutet zu Fuss unterwegs sein einen grossen Gewinn an Lebensqualität. Wer täglich 30 Minuten zu Fuss geht, stärkt den Kreislauf und reduziert die häufigsten chronischen Alterskrankheiten. Regelmässige Spaziergänge erhalten eine starke Muskulatur und helfen Stürze zu vermeiden. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter das Risiko, als Fussgängerin oder Fussgänger schwer

oder tödlich verletzt zu werden. Am häufigsten wird die Anhaltepflicht am Fussgängerstreifen missachtet. Während die Jungen zu Fuss Fehler von Fahrzeuglenkenden eher kompensieren können, wird dies im Alter schwieriger. Die Folgen von Verletzungen sind im Alter weit schwerwiegender als in jungen Jahren.

## Richtiges Verhalten

Zusammen mit dem Kabarettisten Emil hat «Fussverkehr Schweiz» im Februar 2010 die Kampagne «Zu Fuss im hohen Alter» lanciert. Sie zeigt, worauf ältere Menschen im Verkehr achten müssen. «Den Kopf bei der Sache haben» ist einer der wichtigsten Ratschläge. Dazu zählt, sich der eigenen Schwächen und Stärken bewusst zu werden und sie wenn möglich zu kompensieren. Gleichzeitig gilt es, die anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer für die besonderen Bedürfnisse von alten Menschen zu sensibilisieren. Für beide Seiten gibt ein Faltblatt konkrete Tipps.

Eine weitere Broschüre richtet sich an Betreuungspersonen. Sie dient als Leitfaden, um das Unfallrisiko von Betagten abzuschätzen, und gibt Ratschläge zur Verbesserung von verkehrsrelevantem Verhalten.

## Entsprechende Infrastruktur

Verkehrssicherheit hat viel mit menschlichem Verhalten zu tun. Ebenso wichtig ist aber auch eine fussgängergerechte Verkehrsinfrastruktur. Hier steht der Fussgängerstreifen im Zentrum der Aufmerk-

samkeit. Dieser hat wenn immer möglich eine Mittelinsel. Dank dieser kann die Strasse in zwei Etappen überquert werden und die Sicherheit steigt, weil man sich nur noch auf einen Strassenabschnitt konzentrieren muss. Fehlt der Platz für die Insel, kann die Querungsdistanz verkürzt werden, indem man die Fahrbahn einengt: Die Trottoirs werden vorgezogen, es entstehen sogenannte Trottoirnasen. Damit auch Menschen mit Gehhilfen eigenständig über die Strasse kommen, sind Absenkungen der Trottoirkante elementar.

Beim altersgerechten Bau der Verkehrsinfrastruktur sind in erster Linie die Kantone und Gemeinden gefordert. Als Fachverband für Fussgängerfragen setzt sich «Fussverkehr Schweiz» dafür ein, dass die Anliegen von alten Menschen bei der Planung berücksichtigt werden. Nachdem wir mit der Verkehrssicherheitskampagne 2010 den Schwerpunkt auf das Verhalten gelegt haben, wollen wir 2011 die altersgerechte Infrastruktur ins Zentrum rücken. Ein entsprechendes Projekt ist in Vorbereitung.

Der Fachverband Fussverkehr Schweiz ist Vordenker, Mitgestalter und Anwalt einer fussgängerfreundlichen Verkehrspolitik. Er informiert und berät zu allen Themen rund ums Zufussgehen. Fussverkehr Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, welcher sich auf Gönner und Mitglieder abstützt.

[www.fussverkehr.ch](http://www.fussverkehr.ch)