



Gesunde und selbstbestimmte Mobilität im Alter fördern

Die Bevölkerung in Österreich wird immer älter. Im Alter gewinnt das Gehen als Mobilitätsform an Bedeutung. Gute Infrastrukturen für das Gehen und Verkehrsberuhigung fördern die selbstständige Mobilität, unterstützen die Gesundheit und begünstigen soziale Teilhabe.

Im Jahr 2025 leben in Österreich fast 1,9 Millionen Menschen über 65 Jahren. Das sind 20 Prozent der Gesamtbevölkerung. Bis zum Jahr 2035 wird der Anteil auf 25 Prozent steigen. Besonders deutlich ist der Anstieg der über 85-Jährigen: Die Zahl der über 85-Jährigen wird sich von rund 230.000 im Jahr 2025 auf 465.800 im Jahr 2045 verdoppeln. In fast allen Regionen in Österreich wird sich die Zahl bis zum Jahr 2050 mehr als verdoppeln.^{1,2} Mit dem demografischen Wandel ändern sich auch die Anforderungen an Verkehrssysteme. Diese gilt es bereits heute in der Verkehrs- und Stadtplanung zu berücksichtigen.

Bedeutung von Gehen steigt im Alter

Mobil zu sein und zu bleiben ist für ältere Menschen zentral für die soziale Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben. Einschränkungen können Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen.³ Wege werden im Alter kürzer, seltener und mit langsameren Verkehrsmitteln zurückgelegt. Mit 65 Jahren aufwärts steigt der Anteil der zu Fuß zurückgelegten Wege.⁴ Personen ab 65 Jahren legen mit mehr als einem Viertel der Wege einen ähnlich hohen Anteil wie 6- bis 14-Jährige zu Fuß zurück.^{5,6} Sichere und attraktive Bedingungen fürs Gehen dienen der Unabhängigkeit.

Verändertes Mobilitätsverhalten im Alter

Über 65-Jährige gehen im Schnitt täglich etwa 15 Minuten zu Fuß, fast 50 Prozent mehr als der Durchschnitt aller Altersgruppen.⁷ Über 85-Jährige in Salzburg legen vier von zehn Wegen zu Fuß zurück.⁸ Eine Studie aus Deutschland zeigt: Ist kein Pkw verfügbar werden besonders viele Wege zu Fuß gegangen.⁹ In Österreich trifft das bei 42 Prozent der über 65-Jährigen zu.¹⁰ Innerhalb der Gruppe der Seniorinnen und Senioren sind die Unterschiede bezüglich ihrer Mobilität groß. Bei den 60- bis 69-Jährigen sinkt die Zahl der Wege im Vergleich zur Gruppe der 30- bis 59-Jährigen um 14 Prozent, bei den 70- bis 79-Jährigen um 36 Prozent und bei den über 80-Jährigen um 50 Prozent. Gründe dafür sind die geringere Belastbarkeit und zunehmende Mobilitätseinschränkungen. Der Anteil mobilitätseingeschränkter Personen steigt von 16 Prozent bei den 60- bis 69-Jährigen auf etwa 50 Prozent bei den 80- bis 90-Jährigen.¹¹

Anforderungen an Mobilitätssystem ändern sich

Kognitive und körperliche Funktionseinbußen im Alter führen zu Veränderungen im Gangbild und beeinträchtigen oft die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Typische Einschränkungen sind verlängerte Reaktionszeiten, geringere Belastbarkeit, schnellere Ermüdung sowie eine Abnahme des Seh- und Hörvermögens. Letztere führen dazu, dass Entfernungen und Geschwindigkeiten anderer Verkehrsteilnehmender schlechter eingeschätzt werden können. Auch die Aufmerksam-

samkeit, die psychomotorischen Fähigkeiten, die Beweglichkeit sowie das Tempo der Informationsverarbeitung, Entscheidungsfindung und des Reagierens lassen nach. In komplexen Verkehrssituationen kann dies zu Überforderung führen und das Unfallrisiko erhöhen.^{12,13} Die im Alter häufige Einnahme von Medikamenten kann die Verkehrstüchtigkeit zusätzlich beeinträchtigen.¹⁴

Gesundheitsförderung und Krankenprävention

Mehr Bewegung ist ein wirksames Mittel gegen viele altersbedingte Krankheiten. Wer früh damit beginnt, hat mehr gesunde Lebensjahre. Im Alter wird die empfohlene Mindestanzahl von 150 Minuten Bewegung pro Woche jedoch oft nicht erreicht.^{15,16} Dabei können schon 30 Minuten moderate tägliche Bewegung Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Krebs und Osteoporose vorbeugen.¹⁷ Gehen ist eine einfache Möglichkeit, Bewegung im Alltag einzubauen und erhält im Alter die Selbstständigkeit. Auch das Risiko für chronische Rückenschmerzen sinkt, wenn häufig zu Fuß gegangen wird.¹⁸ Neben den körperlichen Vorteilen lindert Gehen Angst und Depressionen, verbessert Schlaf, Gedächtnis und kognitive Leistung und senkt das Demenzrisiko.¹⁹ Zudem fördert das Gehen soziale Kontakte und hilft Einsamkeit, ein anerkanntes Gesundheitsrisiko, zu reduzieren.²⁰

Lebensqualität verbessern und verlängern

Eine Erhöhung der durchschnittlichen täglichen Gehzeit um 30 Minuten kann die gesundheitsbezogene Lebensqualität signifikant erhöhen und fördert etwa auch besseren Schlaf.²¹ Gehfreundliche Wohngegenden wirken sich positiv auf den Blutdruck aus.²² Die Schrittzahl pro Tag wirkt sich auch auf das Sterberisiko aus. Besonders bei Personen ab 60 Jahren steigt mit einer höheren täglichen Schrittzahl die Wahrscheinlichkeit eines längeren Lebens.^{23,24} Bereits weniger als 10.000 Schritte pro Tag wirken sich positiv aus.

Verkehrsberuhigung reduziert Unfallrisiko

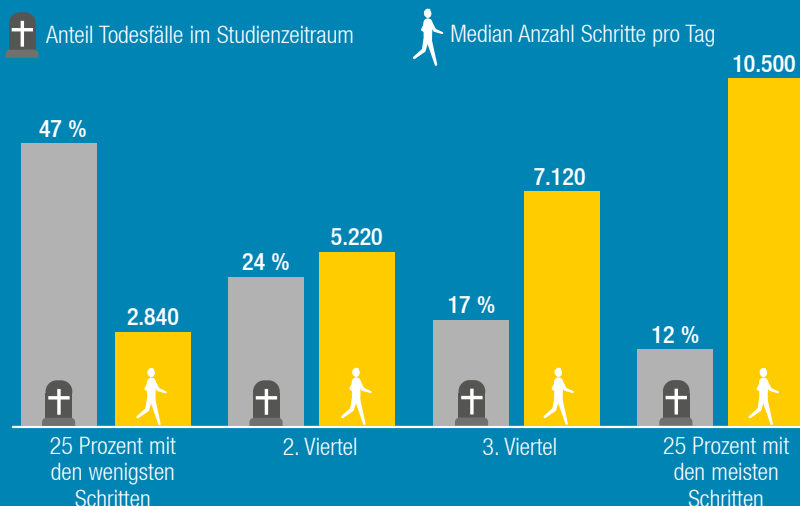
Im Zeitraum 2021 bis 2024 verunglückten in Österreich 107 über 65-jährige Fußgängerinnen und Fußgänger bei Verkehrsunfällen tödlich. Die tödlichen Unfälle passierten überwiegend im Ortsgebiet bei Tempolimit 50 auf der allgemeinen Fahrbahn.²⁵ Ältere sind aufgrund der körperlichen

Mit zunehmender Schrittzahl pro Tag erhöht sich die Überlebenserwartung der über 60-Jährigen. Bereits weniger als 10.000 Schritte pro Tag wirken sich stark positiv aus.

Häufiges zu Fuß gehen erhöht die Wahrscheinlichkeit eines längeren Lebens



Metastudie zum Gesundheitsnutzen von Gehen im Alter: Von rund 35.000 Personen über 60 Jahre starben im durchschnittlichen Studienzeitraum von 7 Jahren knapp 2.700. Die 25 Prozent, die am meisten zu Fuß gingen, weisen die niedrigste Anzahl an Todesfällen auf.



Verfassung bei Verkehrsunfällen stärker gefährdet, schwer oder tödlich verletzt zu werden.²⁶ Bei Tempo 50 sind Gehende über 60 Jahre doppelt so gefährdet bei einer Pkw-Kollision zu sterben als 15- bis 60-Jährige. Temporeduktion ist eine wirksame Maßnahme zur Verringerung von Unfallschwere und Unfallrisiko. Bei einer Kollision mit Tempo 50 liegt das Risiko tödlich verletzt zu werden für Gehende über 60 Jahre bei 70 Prozent, bei Tempo 30 sinkt es auf 30 Prozent.²⁷

Infrastruktur für altersgerechtes Gehen

Die veränderten Anforderungen im Alter erfordern angepasste Infrastrukturen. Gehwege sollten mindestens zwei Meter breit, eben, rutschfest, gut beleuchtet und frei von Hindernissen sein, damit sie auch für Rollatoren geeignet sind. Verkehrsberuhigende Maßnahmen wie Tempo-30-Zonen, Bodenschwellen für den Kfz-Verkehr und Zebrastreifen erhöhen die Sicherheit. Gut sichtbare, verständliche Wegweiser und ein klar strukturiertes und logisch geführtes Wegenetz erleichtern vor allem Menschen mit kognitiven Einschränkungen die Orientierung. Markante Orientierungspunkte unterstützen die Navigation und schaffen Vertrautheit. Handläufe an stark genutzten Gehwegen mit Steigungen bieten zusätzliche Stabilität. Beschattete Sitzgelegenheiten sollten regelmäßig mit guter Beleuchtung und komfortabler Höhe bereitstehen. Inklusive Räume fördern die soziale Teilhabe und beleben das Umfeld für alle Altersgruppen. Eine gute Erreichbarkeit mit kurzen Wegen von Dienstleistungen, Einkaufsmöglichkeiten, Lokalen, öffentlichen Toiletten, Haltestellen öffentlicher Verkehrsmittel, Parks und anderen öffentlichen Freiflächen sowie Freizeiteinrichtungen ist wichtig, um Gehen zu fördern. Lokale Ziele bieten zudem Möglichkeiten für soziale Aktivitäten, was Isolation und Einsamkeit verringern kann.²⁸

Kühlende Beschattung als Hitzeschutz

Die Gehgeschwindigkeit nimmt mit dem Alter ab. Tätigkeiten wie die Orientierung im Straßenraum können die Geschwindigkeit um über 40 Prozent verringern. Personen über 65 Jahren brauchen so für einen Kilometer fast sechs Minuten länger als Jugendliche.^{29,30} An heißen Tagen erhöht sich das Risiko von Erschöpfung und gesundheitlichen Problemen. Zudem geben 57 Prozent der über 65-Jährigen an, sich bei



Foto: Vriendenvanz.nl

Gesundheit mit Parkour fürs Gehen fördern

Mit dem Projekt „Kwiek“ wurden in den Niederlanden und Belgien 80 Bewegungsrouten speziell für ältere Menschen geschaffen. Ziel ist es, Spaziergänge mit einfachen Übungen für Kraft, Balance und Beweglichkeit zu verbinden. Entlang festgelegter Routen, oft rund um Pflegeeinrichtungen, dienen Alltagsobjekte wie Bänke oder Treppen als Trainingsstationen. Die einfachen Übungen sind ohne Hilfsmittel machbar und meist direkt auf dem Gehweg markiert. Kwiek stärkt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die soziale Teilhabe, da die Routen Begegnungen im Stadtteil fördern. Das Projekt zeigt, wie öffentlicher Raum bewegungsfreundlich gestaltet werden kann.^{a,b}

Hitze weniger zu bewegen.³¹ Eine Zunahme der Hitzetage stellt für viele ältere Personen ein erhebliches Risiko dar und kann zu weniger und eingeschränkter Mobilität führen. Begrünung und Wasserflächen können die Hitzebelastung reduzieren und die Oberflächentemperatur im Vergleich zu bebauten Flächen um bis zu acht Grad Celsius reduzieren.^{32,33}

Stressfreie Straßenquerungen ermöglichen

Bei der Auslegung von Ampeln für Gehende wird üblicherweise eine Geschwindigkeit von 1,2 Metern pro Sekunde angenommen, was für ältere Personen oder Personen mit Rollatoren und anderen Gehhilfen Stress verursachen kann.³⁴ Damit auch langsamere Personen die Straße in der vorgesehenen Zeit queren können, sollte die Bemessungsgeschwindigkeit reduziert werden. Mittelinseln können als sichere Zwischenaufenthaltsorte dienen und das Überqueren, auch dort wo es keine Ampeln gibt, erleichtern. Auch der Einsatz von smarten Ampeln, die erkennen, wenn mobilitätseingeschränkte Personen die Straße überqueren möchten, kann dazu beitragen, die Grünphase bedarfsgerecht zu verlängern.³⁵

Verkehrsberuhigung schafft sicheren Raum

Die Bevölkerung in Österreich wird immer älter, gleichzeitig sind Menschen ab 65 Jahren im Straßenverkehr besonders gefährdet. Gehen ist im Alter eine der wichtigsten und häufigsten Mobilitätsformen, weshalb diese Altersgruppe auf eine sichere und attraktive Infrastruktur fürs Gehen besonders angewiesen ist. Darüber hinaus hat Gehen eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit, da es wesentlich zur Aufrechterhaltung der eigenen Mobilität, Selbstständigkeit und körperlichen sowie geistigen Fitness beiträgt. Zudem sind gute Bedingungen fürs Gehen auch wichtig für die Nutzung des Öffentlichen Verkehrs. Der Einbeziehung von Menschen im höheren Alter in die lokalen Planungs- und Umsetzungsprozesse kommt eine entscheidende Rolle zu, da sie ihre Bedürfnisse und ihr Wohnumfeld gut kennen.

Von Tempo 30 profitiert Jung und Alt

Seit Juli 2024 können Städte und Gemeinden einfacher Tempo 30 in Bereichen mit besonderem Schutzbedarf einführen. Dazu zählen neben Kindergärten und Schulen auch Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Auch in anderen Bereichen dient Tempo 30 der Erhöhung der Verkehrssicherheit und sollte großflächig eingesetzt werden. Neben Verbesserungen der Infrastruktur und einer aufs Gehen ausgelegten Stadtplanung können auch Initiativen zum gemeinsamen Gehen motivierend wirken. Damit wird auch Einsamkeit entgegengewirkt. Von einem sicheren, barrierefreien und attraktiven Verkehrssystem profitieren nicht nur Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, sondern sämtliche Altersgruppen.

Quellen online unter:
www.vcoe.at/factsheets



>> VCÖ-Empfehlungen

Sichere und barrierefreie Infrastruktur fürs Gehen schaffen

- Bedürfnisse von mobilitätseingeschränkten Personen in die Verkehrsplanung aktiv miteinbeziehen. „Healthy Streets“-Ansatz in der Planung nutzen.
- Gehsteige mit Breite von mindestens zwei Metern, ebener sowie rutschfester Oberfläche und abgesenkten Bodenkanten umsetzen.
- Für stressfreie Straßenquerungen Geh tempo von 0,8 Meter pro Sekunde als Bemessungsgrundlage für Fußverkehrsampeln nehmen.
- Im öffentlichen Raum ausreichend Sitzgelegenheiten, insbesondere bei Haltestellen des Öffentlichen Verkehrs, sowie schattige Aufenthaltsmöglichkeiten schaffen.
- Mit Fußgängerzonen sicheres Gehen begünstigen.

Gehen für selbstständige und gesunde Mobilität fördern

- Gute Erreichbarkeit ohne Umwege von Geschäften, Ärztinnen und Ärzten, Parks, Freizeiteinrichtungen, Haltestellen und Bahnhöfen sicherstellen.
- Initiativen für gemeinsames Gehen auf Gemeindeebene veranstalten.

Tempo 30 insbesondere vor Senioreneinrichtungen einführen

- Unfallrisiko in Bereichen mit besonderem Schutzbedürfnis durch Tempo 30 statt Tempo 50 reduzieren.



Foto: VCÖ / Rita Newman

Katharina Jaschinsky VCÖ - Mobilität mit Zukunft:

„Je älter wir werden, desto wichtiger wird eine sichere Infrastruktur fürs Gehen – sie trägt entscheidend dazu bei, Stürze zu vermeiden, die Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu erhalten.“

klimaaktiv mobil berät und unterstützt relevante Akteur:innen, Entscheidungsträger:innen und Investor:innen bei der Entwicklung und Umsetzung klimaschonender Maßnahmen im Verkehrsbereich. **Info: klimaaktivmobil.at**

 Bundesministerium
Innovation, Mobilität
und Infrastruktur

klimaaktiv

mobil