

Geht das zu Fuß? - Mobilität im Alter



Über uns

FUSS e.V. ist die Stimme für besseren Fußverkehr in Deutschland. Seit 1985 setzen wir uns dafür ein, dass das Gehen sicherer, leichter und angenehmer wird. Wir sind Fachverband für Fußverkehrsplanung, Dachverband für 60 Ortsgruppen und Lobby in Politik und Medien. Wir bieten Wissen, Rat und Tat zum Fußverkehr. Jetzt Mitglied werden, vor Ort mitmachen oder spenden! Für die lebendige und gesunde Stadt von morgen.



Fachverband Fußverkehr
Deutschland

Die meisten Entscheidungen über guten oder schlechten Fußverkehr fallen vor Ort - in **Tiefbau- und Verkehrsbehörden, bei der Polizei**, bei vielen Bürgerinnen und Bürgern. Unsere Ortsgruppen sind darum die Basis für besseren Fußverkehr. Ihre Mitglieder legen **lokale Ziele** fest, analysieren Mängel und Qualitäten, sprechen Behörden an, machen Aktionen und mobilisieren die Öffentlichkeit.

Arbeitskreise Verwaltung



Ältere Menschen sind zu Fuß unterwegs



- ▶ 86% aller Älteren nehmen als Fußgänger am Straßenverkehr teil.
- ▶ Ältere Menschen legen 32% ihrer Wege zu Fuß zurück.
- ▶ Alt ab 65?



Forschungsprojekt MOBIAL
„Mobilität im höheren
Lebensalter“ Prof. Dr. Limbourg

Eigenschaften des Fußverkehrs

- Relativ langsam 4- 5 km/h
- Mit Rollator 2 km/h
- Umweg empfindlich
- Schutzraum- GEHWEG (§§ 24-26 StVO)



Im Nahbereich das Mittel der Wahl

- Bis zu 1 km = ca. 15 min. Gehweg
- Mit Rollator 30 min.
- ▶ (Bäcker, Apotheke, Einkauf, Arzt - innerstädtisch anzustreben)
- ▶ Kein Parkplatz suchen zum Auto abstellen,
- ▶ kein Fahrrad gegen Diebstahl sichern...



Hindernisse

fehlende

Verkehrssicherung

Gehwegbeschaffenheit

Ampelmasten/ Laternen

Mülltonnen

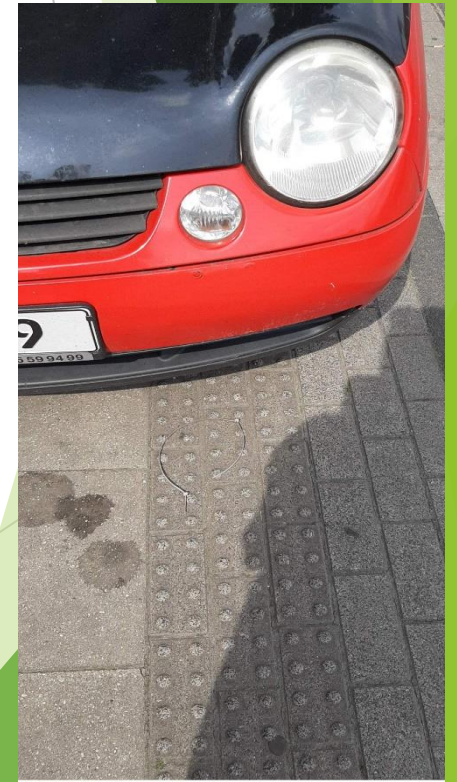
Werbetafeln

Baustellenschilder



Wer am Rollator geht, schiebt keine Mülltonne zur Seite!

Hindernis, KFZ auf Gehwegen Duldung in ganzen Stadtteilen?



Hindernis

Fehlende Breite von Gehwegen

4. Wie breit müssen Gehwege innerorts gemäß RAST 06 Ziffer 4.7 Bild 20 bzw. EFA 2002 Nr. 3.2.1 Bild 4 sein?

- Jeder Fußgänger benötigt für sich selbst einen Raum von 0,80 m („Grundmaß“).
- Zwei nebeneinander hergehende bzw. zwei sich begegnende Fußgänger benötigen einen Sicherheitsabstand von 0,20 m (2 x 0,1 Meter) zueinander.

Der Bewegungsraum (Fortbewegungsraum/Verkehrsraum) von 2 Fußgängern beträgt also 1,80 Meter.

- Der Abstand von Fußgängern zu einer Hauswand oder einer vorhandenen Einfriedung von > 0,5 m Höhe beträgt 0,2 Meter.
- Als Schutz gegenüber dem schnell fließenden Verkehr ist an der Straßen-/Fahrbahnseite des Gehwegs ein Abstand von 0,50 m erforderlich.

1. Die Mindestgehwegbreite gemäß den Regelwerken RAST 06 Ziffer 4.7 Bild 20 und EFA 2002 3.3.1 Bild 4 beträgt 2,50 Meter.

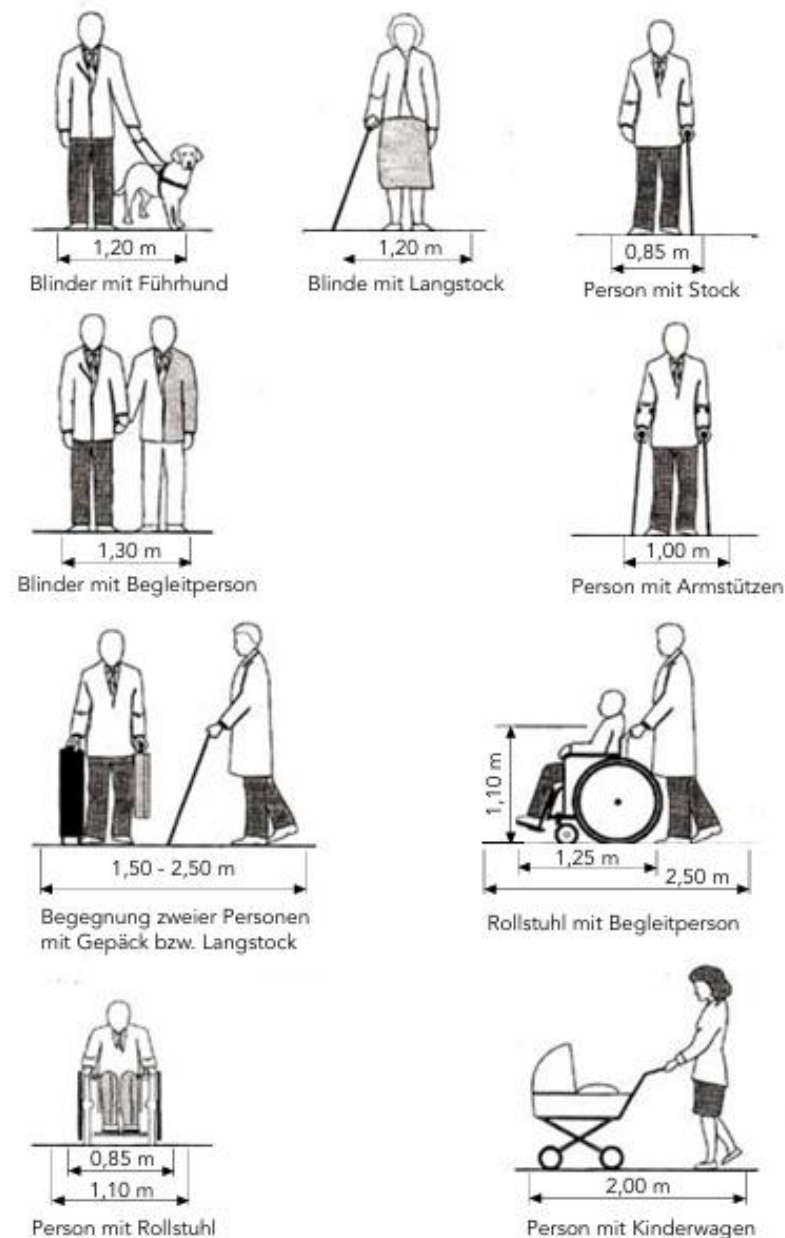


Abb. 14: Raumbedarf für Menschen mit Behinderung

Teilhabe am öffentlichen Leben durch Mobilität!

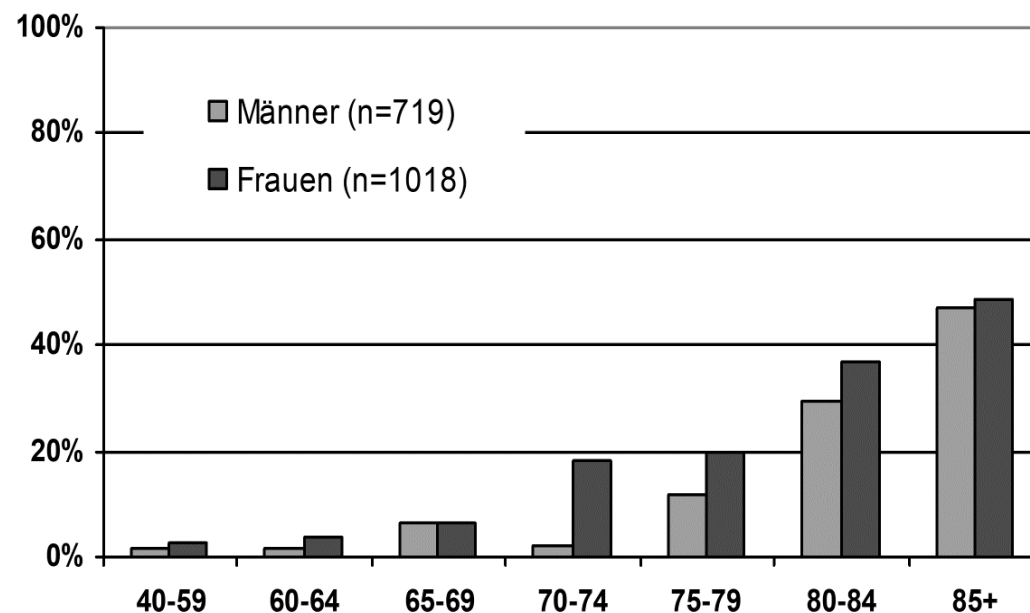
- ▶ Recht auf Mobilität? - Grundrecht?
- ▶ Grundbedürfnis und Schutz der Würde, Art 1 GG
(wie Essen und Trinken, sich bewegen dürfen...)
- ▶ Freie Entfaltung der Persönlichkeit, Art 2 GG
- ▶ Art 11 GG Freizügigkeit
- ▶ Art 3 GG Gleichheitsgrundsatz
- ▶ UN- Behindertenrechtskonvention- Barrierefreiheit - Sozialgesetzbuch
- ▶ Gesellschaftliches Leben- draußen, „rausgehen können“
- ▶ Virtuelle Räume können die Realität nicht ersetzen!





Alle wollen alt werden, keiner will alt sein!

Für meine Fußwege benötige ich eine Gehhilfe





Im Verkehr zurechtkommen - Veränderungen im Alter

- ▶ **Sehen** - Brille (Grauer Star, Makuladegeneration, Nachtblindheit)
- ▶ **Hören** - Hörgerät (Frequenzen, Tinnitus)
- ▶ **Reagieren können?** - Wie schnell nimmt man relevante Änderungen in der Umgebung wahr und stellt sein Verhalten darauf ein (Anhalten, Schnellerwerden, Ausweichen...)
- ▶ **Muskelabbau** - fehlende Spannkraft, Veränderung des Fußhebemechanismus, Fallverhalten
- ▶ **Ablenkung** - Beginnende Demenz, Beeinträchtigung durch Medikamente

Medikamentenkonsum im höheren Lebensalter

- Ältere Menschen konsumieren 54% aller Arzneimittel (Anteil an der Bevölkerung 19 %)
- Auf den Einfluss von Medikamenten werden ca. 10-25% der Unfälle im Seniorenalter zurückgeführt.

- Schmerzmittel
- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Psychopharmaka (z.B. Anti-depressiva)



09.09.2026

Häufigkeit von Demenzerkrankungen 2002

Altersgruppe	Häufigkeit
65 – 69 Jahre	1,2 %
70 – 74 Jahre	2,8 %
75 – 79 Jahre	5,8 %
80 – 84 Jahre	13,3 %
85 – 89 Jahre	22,6 %
90 Jahre und älter	33,5 %



Theoretisch ist Zufußgehen gesund



VU- Statistik 2025
420 Tote
Fußgänger bundesweit





Unfälle mit Fußgängern - Speed kills -

- Über 90% innerorts PKW/Fußgänger

§ 3 Abs. 1 Satz 2 StVO

Zulässige **Höchst**geschwindigkeit.

§ 3 (2a) StVO

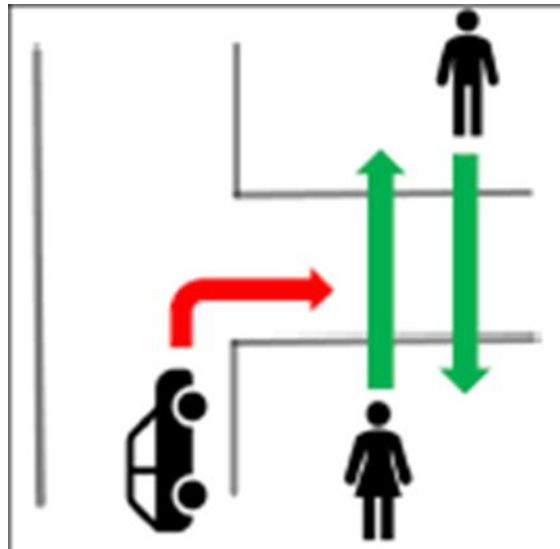
Kindern, Hilfsbedürftige, **Ältere Menschen**
...durch die Geschwindigkeit die Gefährdung dieser
Verkehrsteilnehmer ausgeschlossen ist...



Unfälle mit Fußgängern - Abbieger -

Abbiegeunfälle § 9 (3) Satz 3 StVO

§ 9 (6) StVO LKW 3,5t, Schrittgeschwindigkeit





Unfälle mit Fußgängern - Sichtbeziehung -



Hervortreten hinter
Hindernissen:

SUV, Wohnmobile,
Kleintransporter,
Falschparker

Wohin führt das US-
Zollabkommen?



Ampelschaltungen für Zufußgehende

3 Phasen, konfliktfrei, altersgerecht



Akustische Ampelsignale für
Sehbehinderte



Ausreichend lange Grünphasen
an Fußgängerüberwegen



Unfälle mit dem Radverkehr

Mülheim. Eine Fußgängerin (74) starb in Mülheim, nachdem sie mit einem jugendlichen Radfahrer zusammengeprallt war.

13 Tote

720 Schwerverletzte (2022)

Besonders Fußgänger werden bei solchen Unfällen mit hoher Wahrscheinlichkeit verletzt, Ältere häufig schwer.

Der Unfallverursacher bei Fuß-Rad-Unfällen ist überwiegend der Radfahrer.

<https://www.ardmediathek.de/video/morgenmagazin/wie-kann-strassenverkehr-auch-fuer-fussgaenger-sicherer-werden/das-erste/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL21vcmdlbm1hZ2F6aW4vNjE2N2Q3YmYtNzg2ZS00YTMxLTk4NWltOGRhMTc2YzRiNmUx>

In rund einem Viertel der Fälle floh der Verursacher vom Unfallort.



Getrennte Wege für Radfahrer und Fußgänger



Fußverkehr ist nicht nur die Grundbewegungsart sondern auch Zubringer für alle Verkehrsarten



Barrierefrei zur Haltestelle



BARRIEREFREI ZUR HALTESTELLE

Ein Projekt des FUSS e.V. Essen mit Unterstützung des Allbau, der Ruhrbahn, des
Fußverkehrsbeauftragten und des Seniorenrates der Stadt Essen

Es ist
wissenschaftlich
bewiesen, dass
die Qualität des
Fußverkehrs
maßgeblichen
Einfluss auf den
Gebrauch des
öffentlichen
Nahverkehrs
hat. (Helge
Hillnhütter)



Fußwegenetze

Fehlende Überlegung zu Fußverkehrsnetzen
Discounter auf der gegenüberliegenden Seite

LSA in 200 m

niemand läuft 400 m

und wartet auf Grünphase der LSA

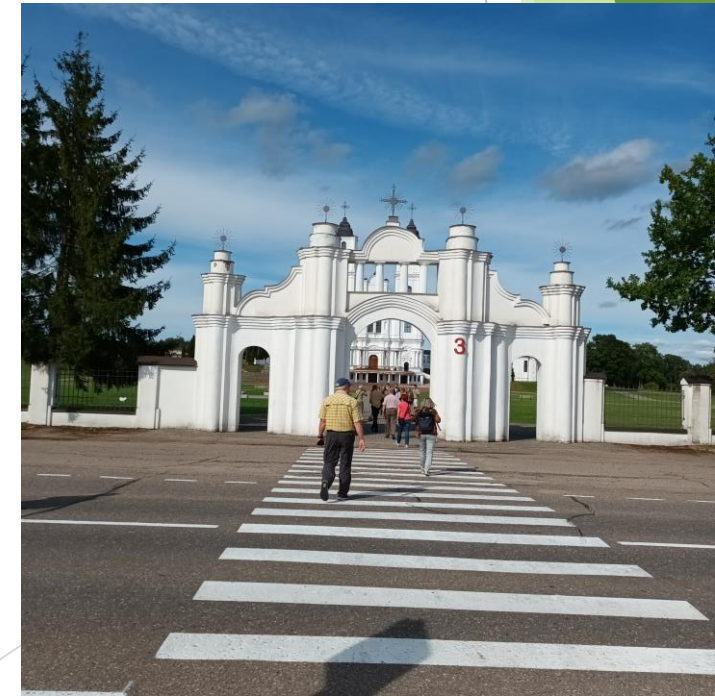
Querung an ungeschützter Stelle

- Lückenschluss von Wegenetzen



Aufenthaltsqualität - Walkability

Bänke und Toiletten



Nationale Fußverkehrsstrategie

Weiterentwicklung - Fußverkehrsplan

Fußverkehr als gleichberechtigte Mobilitätsform
Schutz von Zufußgehenden
Steigerung der Lebensqualität
Förderung der Gesundheit
Unterstützung der lokalen Wirtschaft
Förderung von Klima- und Umweltschutz
Verbesserung der sozialen Teilhabe und Inklusion

Maßnahmen in 5 Handlungsfeldern:
Gesetzliche Rahmenbedingungen
Kommunale Planung
Finanzierung und Förderung
Strukturen und Bewusstsein
Forschung und Entwicklung



Erwartungen des FUSS e.V.

- ▶ Der Strategie muss der Fußverkehrsplan folgen!
- ▶ Augenhöhe mit anderen Verkehrsarten
- ▶ Bürgernähe der Polizei durch Fußstreifen.
- ▶ Aufnahme von Alleinunfällen von Fußgängern (Thema beim AK VII des VGT 2026).
- ▶ Einschreiten gegen Gehwegparken und unerlaubtem Radfahren auf Gehwegen
- ▶ Anschaffung von Scan- Fahrzeugen...



Wege beginnen und enden zu FUSS!

- ▶ Wir wünschen uns einen FUSS in der Tür!
- ▶ Informationen und Kontakt FUSS e.V.
- ▶ Fachverband Fußverkehr Deutschland
- ▶ FUSS e.V. Bundesgeschäftsstelle
- ▶ Exerzierstraße 20 | D-13357 Berlin (Mitte)
- ▶ Tel.+49 (0)30 4 92 74 73
- ▶ www.fuss-ev.de , info@fuss-ev.de ,
- ▶ essen@fuss-ev.de
- ▶ Wolfgang Packmohr, PD a.D.
- ▶ Bundesvorstand FUSS e.V., Vorstand DVR
- ▶ Lehrbeauftragter HSPV NRW

