

# Starten Sie eine autofreie Routine

## Für ein besseres Wohlbefinden

Haben Sie schon einmal versucht, kein Auto zu benutzen? Vielleicht gibt es dort, wo Sie leben und arbeiten, eine Umweltinitiative, die es einfacher macht, mit dem Fahrrad zu fahren, zu Fuss zu gehen, zu laufen oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen? Es gibt viele Vorteile für die Umwelt, aber auch für **IHR Wohlbefinden**. Denken Sie an die Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness, mehr soziale Interaktionen in Ihrer Nachbarschaft und das gute Gefühl, die Umwelt weniger zu belasten.

### Eine autofreie Routine kann von Zeit zu Zeit zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen...

#### Physisches Wellbeing

Sitzen Sie oft für längere Zeit im dichten Verkehr hinter dem Steuer? Dann riskieren Sie gesundheitliche Probleme wie schmerzende Gelenke, Fettleibigkeit und Herzkrankheiten. Ausserdem befinden Sie sich dann mitten in den Abgasen und der Umweltverschmutzung. Wenn Sie können, versuchen Sie, zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu Ihrem Ziel zu gelangen. Mehr Bewegung kann Ihre Mobilität und Ihre Herzgesundheit fördern!



#### Soziales Wellbeing

Haben Sie angefangen, Fahrräder, E-Scooter oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen? Wenn Sie einer Gruppe von Rad- oder Rollerfahrern beitreten, könnten Sie neue Freundschaften schliessen, die Ihnen auch bei der Ausrüstung und Sicherheit helfen können. Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sorgt ausserdem für eine gute Durchmischung der Nachbarschaft. Wenn es in Ihrer Gemeinde autofreie Tage oder Zonen gibt, können Sie einen gemütlichen Spaziergang mit Freunden oder der Familie unternehmen und sich über kleine Entdeckungen am Wegesrand austauschen.



#### Emotionales Wellbeing

Autofahren kann stressig und anstrengend sein, vor allem, wenn man oft auf verstopften Strassen unterwegs ist. Ein alternatives Verkehrsmittel könnte Ihnen die Möglichkeit geben, sich auf etwas anderes zu konzentrieren, z. B. auf die Landschaft um Sie herum oder auf Ihre eigenen Gedanken.



#### Finanzielles Wellbeing

Ein Auto zu haben bedeutet auch, dass man für Kraftstoff, sowie Parkgebühren und Wartung aufkommen muss. Wenn Sie Ihr Auto weniger nutzen, können Sie im Laufe der Zeit mehr Geld einsparen, das dann für andere Prioritäten zur Verfügung steht.



### Autofreiheit kann der Umwelt und unseren Gemeinden helfen

- **Verringerung der Treibhausgasemissionen.** Autos sind für 75 % der weltweiten Emissionen verantwortlich.
- **Sauberere Luft.** Weniger Autos bedeuten eine bessere Luftqualität, vor allem in Städten und Gemeinden.
- **Entlastung des dichten Verkehrs.** Weniger Staus, vor allem zu den Hauptverkehrszeiten, machen das Leben weniger stressig.
- **Verringerung des Bedarfs an Parkplätzen.** Einige Städte haben Parkflächen in Wohn- und Gewerbeflächen, Parks und Gemeinschaftsgärten umgewandelt.



Die empfohlene Anzahl von Schritten pro Tag für einen gesunden Erwachsenen beträgt 10.000.

### Sehen Sie sich das an!

#### Ghent, Belgien

Hat 2017 den innerstädtischen Kreis in eine autofreie Zone verwandelt. Innerhalb eines Jahres verbesserte sich die Luftqualität in dem Gebiet um 18 %, so dass Radfahrer und Familien dort sauberer leben können.

#### Bogotá, Kolumbien

Mit jedem Dollar, der für La Ciclovía - eine wöchentliche autofreie Veranstaltung, bei der die Strassen für Radfahrer, Jogger und Fußgänger freigegeben werden - ausgegeben wird, spart man drei Dollar für die öffentliche Gesundheit.

#### Helsinki, Finnland

Viele kostengünstige Alternativen zum Auto, wie E-Scooter und Fahrräder, mit denen Pendler die vielen grosszügigen Radwege der Stadt nutzen können

### Das Auto ist nicht die einzige Möglichkeit, sich fortzubewegen. Probieren Sie diese bei Ihrer nächsten Strecke aus...

#### Spazieren gehen

Abgesehen davon, dass es eine einfache Übung ist, ist das Gehen kostenlos! Wenn es sicher ist und Sie Zeit haben, können Sie kurze Strecken zu Fuss zurücklegen.



#### Rad fahren

Das ist nicht nur eine gute Übung, sondern meist auch eine schnellere und sicherere Art der Fortbewegung. Studien zeigen, dass der Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad entspannender ist als mit dem Auto.



#### E-Scooter oder E-bikes

Diese umweltfreundlichen Fahrzeuge sind für Anfänger leicht zu erlernen und für Senioren und Menschen mit Behinderungen bequemer. Ausserdem sind die meisten E-Scooter faltbar, sodass Sie sich keine Sorgen um das Parken machen müssen.



#### Inline Skating oder Skateboarding

Dies ist zweifellos die tragbarste und wartungsärmste Form der Fortbewegung für kurze Strecken. Rollschuhe, Rollerblades und Skateboards sind auch sehr lustig und cool zu fahren!



Gibt es in Ihrer Gemeinde oder bei Ihrem Arbeitgeber Fahrgemeinschaften, autofreie Tage oder autofreie Zonen? Wenn nicht, starten Sie vielleicht eine Woche im Monat oder sogar nur einen Tag in der Woche mit einer autofreien Routine.

Wir alle können dazu beitragen, das Wohlergehen aller zu verbessern – auch das von **Mutter Erde!**

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.