

Am liebsten geht sie zu Fuß

Für Sabine Raetzel ist Gehen ein Teil ihres Lebens

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
JUTTA PÖSCHKO

Waiblingen.

Mit dem Auto im Stau stehen, auf die S-Bahn warten, den Bus verpassen: Wer von A nach B kommen will, braucht mitunter gute Nerven. Leute gibt es aber auch, die setzen auf das älteste Fortbewegungsmittel überhaupt: Sie gehen am liebsten zu Fuß. Sabine Raetzel zum Beispiel. Die ehemalige Stadträtin und engagierte Waiblingerin sagt: „Gehen ist ein Teil meines Lebens.“

Handtaschen und hohe Absätze: Für so einen Schnickschnack hat Sabine Raetzel (71) nichts übrig. „Ich habe nur noch bequeme Schuhe, mit denen ich gut laufen kann“, sagt sie. Eine Umhängetasche oder einen Rucksack benutzt sie statt eines Handtäschchens, eine Regenjacke statt eines sperrigen Regenschirms. Und die Frisur muss praktisch sein und wetterfest. Denn laufen, zu Fuß gehen: Das ist ein wichtiger Teil ihres Lebens.

Sabine Raetzel ist schon immer viel gelaufen. Zum Sitzen verdonnert war sie als Steuerberaterin, aber auch in endlos langen „Sitz-ungen“ im Gemeinderat – da kam ihr die Bewegung gerade recht. Und so kam es, dass sich Raetzels nie unter den Autofahrern wiederfanden, die auf Parkplatzsuche ums Kino kreisten oder sich über eine vollgeparkte Tiefgarage beim Bürgerzentrum ärgerten: Ins Theater, zum Bürgertreff und ins Kino geht Sabine Raetzel ebenso zu Fuß wie zu Treffen des Arbeitskreises Waiblingen engagiert, dessen Vorsitzende sie noch immer ist.

Von der Korber Höhe in die Stadt: Da kommen Kilometer zusammen

Von der Korber Höhe runter in die Stadt und wieder rauf: Da kommen Kilometer zusammen. Auch wenn Sabine Raetzel in letzter Zeit wegen ihrer Arthrose zurück immer wieder mal den Bus nimmt. Vor allem im Winter sei der Weg problematisch. „Ab 17 Uhr ist es finster, und es wird unterschiedlich gestreut.“ Unangenehm findet sie beim Laufen auch, dass ab der Haltestelle Sämann ein ganzes Stück auf der Korber Straße total unbeleuchtet sei.

Solche Probleme kennen Autofahrer nicht. Dafür haben sie hohe Kosten, Stress bei der Parkplatzsuche – und oft viel zu we-



Passionierte Geherin: Sabine Raetzel

Bild: Habermann

nig Bewegung. Für Sabine Raetzel bedeutet Bewegung dagegen pure Lebensqualität. Von Mai bis September geht sie jeden Morgen zum Schwimmen ins Freibad. Ins Freibad, das von der Korber Höhe aus doch ziemlich weit entfernt ist, fährt sie mit dem Auto, verbindet das dann aber gleich mit Erledigungen. Im Herbst und Winter schwimmt sie zweimal in der Woche im Hallenbad und geht dann noch zum Nordic Walken.

Auch im Urlaub ist bei Raetzels Bewegung angesagt: Ihr liebstes Hobby ist es, zu Fuß neue Städte zu erkunden. Einmal im Jahr machen sie eine Wanderreise. Regelmäßig organisieren sie Touren für ihre Wandergruppe auf der Korber Höhe. „Wandern ist für mich Sport, die Natur genießen, in andere Gegenden kommen ... Spaziergehen ist dagegen gar nicht ihr

Geschmack: „Ich bin eine Anti-Spaziergängerin“, sagt die 71-Jährige lachend. Auf asphaltierten Wegen im Schlenderschritt ein halbes Stündchen um den Block – so was mochte sie nie: „Ich bin eine absolut zielgerichtete Geherin.“

Eine halbe Stunde Gehzeit rechnet Sabine Raetzel bis zum Marktplatz, zurück 40 Minuten. Im Alltag ist das eine Menge Zeit, findet sie. „Zu Fuß gehen ist auch eine Art von Luxus, weil man lange braucht. Das kann ich mir nicht immer leisten.“ Auch im Ruhestand ist die ehemalige Steuerberaterin, Stadträtin, Mutter und Oma engagiert – außer in ihrem Stadtteil und im Arbeitskreis Waiblingen Engagiert auch im Frauenrat. Dann ist der Bus für sie eine Alternative, weniger das Fahrrad. Seit sie ihre zweite Hüft-OP hatte, fühle sie sich ein bisschen unsicher mit dem Rad, sagt sie.

Seit kurzem besitzt sie ein Pedelec, an das sie sich aber noch nicht ganz gewöhnt hat. Gehen ist für sie immer die bessere Variante, schon allein deshalb, weil man viel mehr von der Umwelt mitbekommt als beim Radfahren: „Da muss man zu sehr auf den Verkehr achten.“

Das Laufen genießt sie dagegen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit: „Ich sehe die Natur. Schneeglöckchen, Magnolien, verfärbtes Laub. Für mich ist das eine Wohltat.“

Das Zitat

■ Ich bin eine Anti-Spaziergängerin. Da habe ich mich schon immer gedrückt.

Sabine Raetzel

Wer läuft, ist sicherer unterwegs

Verkehrsclub Deutschland untersuchte die Verkehrssicherheit in bundesdeutschen Großstädten

Waiblingen.

Mehr als jeder vierte Weg in deutschen Städten wird zu Fuß zurückgelegt. Jede und jeder ist irgendwann am Tag einmal zu Fuß unterwegs. Dies scheint so selbstverständlich, dass diese Gruppe der Verkehrsteilnehmer kaum im Fokus der Verkehrssicherheitsarbeit steht. Doch wie sicher sind wir unterwegs? Ist die Infrastruktur so ausgelegt, dass sie den Fußgängern entgegenkommt und gar das Zufußgehen fördert?

Der Verkehrsclub Deutschland hat dies in insgesamt 80 deutschen Großstädten mit mehr als 100 000 Einwohnern zwischen 2009 und 2013 untersucht, darunter befanden

sich auch neun Städte aus Baden-Württemberg: Freiburg, Heidelberg, Heilbronn, Karlsruhe, Mannheim, Pforzheim, Reutlingen, Stuttgart und Ulm.

Den Schulweg üben

Das Ergebnis überrascht nicht wirklich: Fußgänger sind in Städten, gemessen am Anteil der zurückgelegten Fußwege, relativ sicher unterwegs, schreibt der Verkehrsclub. Innerorts verunglückten in den vergangenen fünf Jahren bundesweit durchschnittlich zwölf Prozent aller im Straßen-

verkehr Verunglückten zu Fuß, in den untersuchten Städten in Baden-Württemberg waren es 10,4 Prozent aller im Straßenverkehr Verunglückten.

Allerdings zeigen sich im baden-württembergischen Städtevergleich große Unterschiede: In Pforzheim lag der Anteil mit durchschnittlich 13,6 Prozent annähernd doppelt so hoch wie in Freiburg mit 7,8 Prozent. „Dies verwundert nicht, dominiert doch in Pforzheim der Autoverkehr mit 58 Prozent, während in Freiburg und Heidelberg nur ein Drittel aller Wege mit dem Pkw, dafür zwei Drittel mit Bus, Bahn, Rad oder zu Fuß zurückgelegt werden“, so Mat-

thias Lieb vom VCD. Ein Stadtverkehrskonzept mit weniger Autoverkehr und mehr Anteil an Radverkehr, ÖPNV und Fußgängern sei also ein starker Beitrag zu mehr Verkehrssicherheit und Lebensqualität in den Städten.

Damit speziell Kinder sicher unterwegs sind, sollte der Schulweg geübt werden. Darauf verweist jetzt auch die Stadt Waiblingen: „Absolvieren Sie den Schulweg gemeinsam mit Ihrem Kind und berücksichtigen Sie dabei seine unterschiedlichen Rollen als Fußgänger, Mitfahrer im Auto, Radfahrer und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel.“

10 000 Schritte sind gesund

Der Waiblinger Orthopäde Dr. René Zink sagt, wie und warum

Waiblingen (jup).

Gehen macht Spaß, sagt Sabine Raetzel. Dass es gesund ist, das Leben verlängert und ganz einfach gut tut, bestätigt auch der Waiblinger Orthopäde René Zink: „Herz, Kreislauf und die Muskulatur werden gestärkt. Der Stoffwechsel wird angeregt.“

Allerdings, schränkt der Mediziner ein, gilt das nur, wenn man nicht immer nur bergab geht. Die gesunde Mischung macht's also. Wer sich gesund bewegen will, sollte zudem auf seine Schuhe achten. Hohe Absätze sind jedenfalls nicht geeignet. Am besten seien Schuhe mit weichen Gummisohlen. 10 000 Schritte pro Tag sollten es aber schon sein, wenn sich das Gehen positiv auswirken soll. „10 000 Schritte verlängern das Leben und halten gesund“, sagt René Zink. Und sie halten den Kopf frei – eine Wirkung des Laufens, die nicht vergessen werden sollte.

Der Waiblinger Mediziner selbst steigt dreimal in der Woche aufs Laufband, um dort seine Strecke abzulaufen. Wer gestün-

der leben will, sollte sich aber nicht gleich wieder überfordern, warnt er: „Lieber nehme ich mir etwas vor, das ich auch hinbekomme, als hinterher an unerreichbaren Zielen zu scheitern.“

Ein Projekt zu diesem Ziel hat die Berliner Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde unter dem Motto „10 000 Schritte im Land der Ideen – Kluge Köpfe laufen“ ins Leben gerufen. 10 000 Schritte am Tag sollen Krankheiten verhindern wie Übergewicht, Bluthochdruck, Altersdiabetes, Herzinfarkt, Osteoporose und Krebs. Altersdiabetes, Rückenschmerzen und Depressionen sollen gelindert, das Abnehmen erleichtert, die Fitness verbessert werden.

Nur ein Postbote schafft mehr

In Deutschland werden 10 000 Schritte am Tag von den meisten Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern nicht erreicht. Eine Telefonistin erreicht nach Angaben der Charité im Schnitt 1200 Schritte, ein Manager 3000 Schritte, ein Verkäufer 5000 Schritte pro Tag. Nur ein Postbote schafft 15 000 Schritte pro Tag.



Raus aus dem Auto: Das ist gut für die Umwelt und für die Fitness obendrein.

Bild: Büttner