











Besser leben ohne Auto



Clever
unterwegs sein,
entspannt
ankommen

| | | |
|---|-----|---|
| WARUM SIE OHNE AUTO BESSER LEBEN | 7 |  |
| RICHTIG UMSTEIGEN | 17 |  |
| ZU FUSS UNTERWEGS | 35 |  |
| MIT DEM RAD UNTERWEGS | 43 |  |
| MIT BUS UND BAHN UNTERWEGS | 75 |  |
| TRANSPORTE | 85 |  |
| AUTOFREI REISEN | 99 |  |
| Quellen und weiterführende Literatur | 116 |  |
| Weiterführende Links | 119 |  |
| Über den Verein und die Autoren | 124 |  |

WARUM SIE OHNE AUTO BESSER LEBEN

Es gibt viele persönliche Gründe, auf ein eigenes Auto zu verzichten: Gesundheit, Geld und vor allem mehr Glück und Zufriedenheit. Natürlich profitieren auch Ihre Mitmenschen und die Umwelt davon. Autofrei zu leben bedeutet also keinesfalls Verzicht. Im Gegenteil: Weniger Autos auf der Straße erhöhen die Lebensqualität ganzer Stadtteile, sodass sich nicht nur Kinder wohler fühlen.



Ohne Auto leben ...

... macht glücklich

Studien belegen, dass Menschen, die täglich zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, sich doppelt so oft als glücklich bezeichnen wie andere. Bei den Fußgängern scheint die Zufriedenheit sogar mit der Länge des Weges zu steigen. Kein Wunder, denn zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs zu sein macht unabhängig und eröffnet ganz neue Blickwinkel. So können Sie beispielsweise Ihre Routen weitgehend selber wählen – eine Fahrt durch grüne Wege, durch Parks und Wälder, entlang von Flüssen und Kanälen oder durch Wiesen und Felder macht gute Laune und lässt Sie die Jahreszeiten und die Natur viel intensiver erleben. Mit geringerer Geschwindigkeit wird der Raum größer und bietet Platz für Entdeckungen und Genuss. Blumen, Wildkräuter, Vögel oder auch ein vierblättriges Kleeblatt finden Sie schließlich nicht hinter dem Lenkrad. Und wer mag, pflückt nicht nur Blumen, sondern erntet vielleicht auch »freies« Obst am Wegesrand.

Die Auswirkungen der Entschleunigung auf den Körper sind erstaunlich. Die Glückshormone, die nach 30 bis 40 Minuten Bewegung ausgeschüttet werden, können depressiven Zuständen oder anderen psychischen Problemen entgegenwirken. Das Unterwegssein und Ankommen mit einer natürlichen Geschwindigkeit fördert einen entspannten Alltag, und die aktive Mobilität hilft sogar, Stress abzubauen. Gerade nach einem langen Arbeitstag im Büro ist ein Spaziergang eine wahre Wohltat für die Seele.

Aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln kann die Fahrtzeit zur Muße genutzt werden: Sie können lesen oder etwas schreiben, vertieft Musik oder ein Hörspiel hören, kurz die Augen schließen, ein wenig schlafen oder einfach aus dem Fenster schauen. Die Gedanken können umherschweifen, da Sie sich nicht auf den Weg konzentrieren müssen. Nutzen Sie diese Momente ganz bewusst als kleine Auszeiten vom schnelllebigen Alltag.

Der Duft des Flieders und der Wind in den Haaren

Am schönsten finde ich, dass ich als Radfahrerin zwar flott unterwegs sein kann, aber anders als mit dem Auto ganz nah am Leben bin. Ich liebe es, unterwegs meinen Mitmenschen zu begegnen. Dem Fahrradhändler zum Beispiel, an dem ich morgens vorbeiradle und der schon mal aus seinem Laden gesprungen kommt, weil ihm ein loses Kabel an meinem Rad aufgefallen ist, dem Schuhmacher, der immer freundlich grüßt, oder der alten Dame, die sich freut, dass meine Katze sie besucht. Das alles und vieles mehr würde ich nicht bemerken und erleben, wenn ich mit dem Auto unterwegs wäre.

Ich würde auch nicht die Abkürzung durch den Park nehmen oder an den stillgelegten S-Bahn-Gleisen entlangfahren können, ich würde den Duft des Flieders, der jetzt gerade wieder in der Luft liegt, nicht riechen können, die Vögel nicht singen hören und den Wind nicht spüren! Ich mag es einfach, unmittelbar teilzuhaben, die Natur zu spüren, die strahlende Sonne im Sommer, aber auch den Regen oder den Schnee und die Kälte, und ich fühle mich gut, wenn ich meine Glieder und Muskeln bemühen muss, um voranzukommen.

Darüber hinaus bin ich meist – vorbeifahrend an den Blechlawinen – auch schneller am Ziel und brauche nicht stundenlang nach einem Parkplatz zu suchen. Ich habe also weniger Stress, bin voll von positiven Eindrücken, habe etwas für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden getan und ganz nebenbei die Umwelt geschont. In Zeiten, wo alles immer schneller gehen muss, jeder in Beruf und Familie gestresst ist, sich kaum noch Zeit für ein Miteinander findet, ist es wichtig, für schöne und entspannende Momente zu sorgen. Und ich kann sie sogar auf meinen ganz alltäglichen Wegen zur Arbeit oder zum Einkaufen erleben.

Isabel Ranft, Berlin

... hält gesund

Mindestens 10.000 Schritte am Tag gelten als gesund. Fahren Sie allerdings mit dem Auto in die Tiefgarage und mit dem Aufzug ins Büro, schaffen Sie nur einen Bruchteil davon. Wer sich hingegen im Alltag mindestens eine halbe Stunde lang bewegt, bleibt fast von ganz alleine fit.

Trotz Wind und Wetter sind Fußgänger und Radfahrer in der Regel auch seltener krank. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte. Täglich eine halbe Stunde Aktivität soll außerdem das Risiko für Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder Diabetes halbieren. Gute Gründe, das Auto in Zukunft stehen zu lassen.

Und auch als Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel wie Bus oder Bahn können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Steigen Sie einfach eine oder mehrere Stationen früher aus, und gehen Sie den Rest der Strecke zu Fuß. Oder Sie fahren eine Etappe mit dem Fahrrad. So kommen Sie fit und entspannt an Ihrem Ziel an.



... spart Geld

Aber auch finanziell lohnt sich der Verzicht aufs eigene Auto. Laut den Listen des ADAC kostet ein »Kleinstwagen« (Citroen C1) monatlich 317 Euro, ein Mercedes E 200 als Modell der oberen Mittelklasse verschlingt sogar 911 Euro pro Monat, denn zu den Spritkosten müssen noch Versicherung, Steuer, Wertverlust des Autos, Reparaturen etc. addiert werden. In einem Menschenleben sind das ungefähr 100.000 bis 500.000 Euro. Nicht umsonst wird immer wieder von der »Armutsfalle Auto« gesprochen.

Ein gutes Paar Schuhe hingegen kostet etwa 100 Euro, und die Monatskarte für die öffentlichen Verkehrsmittel erhalten Sie ab etwa 50 Euro. Selbst eine BahnCard100, die ein Jahr lang unbegrenzte Nutzung der Bahn und dank des City-Tickets auch vieler innerstädtischer Netze ermöglicht, gibt es für 4.270 Euro (2. Klasse, 7.225 Euro für die 1. Klasse) – den jährlichen Kosten des oben genannten »Kleinstwagens«. Schon ab zehn Euro im Monat bekommen Sie ein gutes Fahrrad, welches Sie acht Jahre lang treu begleitet. Das Ganze inklusive Verschleißteile und jährlicher Inspektion. Leben Sie ohne Auto, können Sie das gesparte Geld für sinnvollere Dinge ausgeben oder einfach weniger arbeiten. Gerade für Menschen, die beruflich viel unterwegs sind, kann es sich außerdem rechnen, wenn sie die Fahrtzeit als Arbeitszeit nutzen.

OHNE AUTO KÖNNEN SIE ZEIT SPAREN

Sie haben keine Zeit, zu Fuß zu gehen, Rad zu fahren oder den Bus zu nehmen? Wenn Sie in diese Überlegung die Zeit einrechnen, die Sie für den Kaufpreis und die Haltungskosten Ihres Autos arbeiten müssen, sieht der Vergleich ganz anders aus:

Ausgehend von einem Mittelklassewagen wie dem VW Golf VII, betragen die monatlichen Kosten etwa 520 Euro. Bei einem fiktiven Nettogehalt von 2.000 Euro/Monat arbeitet man folglich ein Viertel der monatlichen Arbeitszeit nur für das Auto. Von durchschnittlich 21 Arbeitstagen werden damit etwa fünf Tage oder 40 Stunden für das Auto benötigt. Wird dieser Aufwand gleichmäßig auf die Arbeitstage verteilt, sind das fast zwei Stunden. Um diese Zeit verlängert sich sozusagen die Fahrt zur Arbeit. Autofahren spart am Ende also weder Zeit noch Geld.

... steigert die Lebensqualität in der Stadt

Ein Auto benötigt meist drei Stellplätze – zu Hause, auf der Arbeit und in der Freizeit. Doch der Platz in den wachsenden Städten ist knapp und sollte gerechter verteilt werden. Angesichts fehlender Wohnungen sind große Parkplätze vor Supermärkten und Autokolonnen, die die Straßen verstopfen, einfach nicht mehr zeitgemäß. Außerdem belasten Lärm, Feinstaub und Stickoxide die Gesundheit der Menschen in den Städten. Jedes Auto weniger ist ein Beitrag zu mehr Lebensqualität.

Besonders für Familien bleiben Städte nur attraktiv, wenn es für Kinder Platz zum Spielen und gesunde Luft zum Atmen gibt. In einer nahezu autofreien Stadt können sich die Kleinen wieder auf den Straßen austoben: Hüpfspiele wie »Himmel und Hölle«, Ballspiele, Inliner, Waveboards, Roller und Fahrräder – das alles spielt beziehungsweise fährt sich gut auf einer verkehrsberuhigten Straße.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der allzu oft im Kindersitz des »Elterntaxis« gebremst wird. Gewiss: Mit kleinen Kindern kann der kürzeste Fußweg eine gefühlte Ewigkeit dauern, bietet aber gleichzeitig unendlich viel Raum für Entdeckungen. Im Fahrradsitz oder -anhänger nehmen die Kleinen Wind und Wetter bewusst wahr. Später können Schüler dann alleine zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren – und dabei groß und selbstständig werden, da sie nicht ständig unter Aufsicht sind. Die regelmäßige Bewegung hat außerdem positive Effekte auf die Konzentrations- und die Aufnahmefähigkeit der Kinder.

Aber nicht nur Kinder profitieren von autofreien Straßen, je mehr Leben sich draußen abspielt, umso lebendiger wird ein Stadtviertel. Was man alles mit den vielen Parkplätzen anfangen könnte, zeigt der alljährliche Aktionstag Park(ing) Day. Die Idee stammt ursprünglich aus San Francisco und findet mittlerweile in vielen Städten auf der ganzen Welt Anklang. Einen Tag lang werden Parkplätze im öffentlichen Raum zu grünen Oasen, einem Treffpunkt für Anwohner und Besucher oder einfach zu Fahrradstellplätzen umfunktioniert. Es ist höchste Zeit, dass Sie sich Ihre Stadt zurückerobern!



... ist gut für die Umwelt und das Klima

Der Autoverkehr trägt in Deutschland mit bis zu 18 Prozent zu den Emissionen von Treibhausgasen bei. Dieser Anteil steigt, da das Wachstum des Autoverkehrs die Fortschritte beim Kraftstoffverbrauch aufhebt. Bereits durch die Produktion werden je nach Wagentyp pro Fahrzeug bis zu 43 Tonnen CO₂ emittiert. Die Herstellung von Stahl verbraucht sehr viel Energie. Bis zu einem Autoblech steht dem Stahl dann noch ein langer und energieintensiver Weg durch verschiedene Walzstraßen bevor.

Weitere Schädigungen durch Stäube, Stickoxide und die Gewinnung von Metallerzen ruinieren die Ökobilanz eines Neuwagens. So hinterlassen die für den Autokatalysator benötigten Rohstoffe Rhodium, Platin und Palladium schwere Verwüstungen in den Hauptlieferländern Südafrika und Russland. Die Metalle der Platingruppe tragen einen riesigen ökologischen Rucksack mit sich: Für ein Gramm Metall werden 300 Kilogramm Erz benötigt. Hinzu kommen Schwermetallemissionen während des Abbaus und im Betrieb.

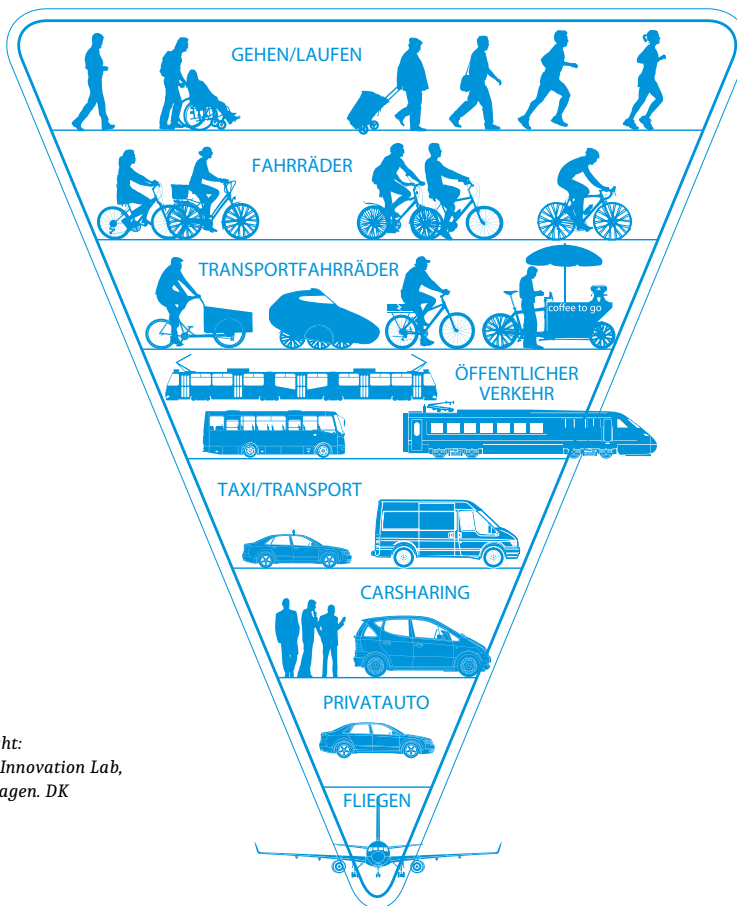


Doch nicht nur CO₂, auch giftige Stickoxide (NO_x) werden insbesondere von Dieselaautos in großen Mengen ausgestoßen. Viele Städte haben aufgrund des emittierten Feinstaubes »Umweltzonen« eingerichtet, in die ältere Fahrzeuge nicht einfahren dürfen. Nur reicht das erwiesenermaßen nicht aus, um die Bevölkerung vor den Abgasen wirksam zu schützen. Auch die Natur leidet unter den Stickoxiden. Sie schädigen die Pflanzenwelt und tragen zur Versauerung sowie Überdüngung der Böden bei.

Und es lauern noch weitere Gefahren für unsere Gesundheit. Der Feinstaub, der durch Abgase, Abrieb von Bremsen und Reifen entsteht, kann die Atemwege beeinträchtigen und sogar bis in die feinsten Verästelungen der Bronchien vordringen. Dabei handelt sich nicht nur um Rußpartikel, sondern auch um Metalle wie Blei, Cadmium und Nickel sowie krebserregende Polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) wie Benzo(a)pyren. Ein weiteres Problem des Autoverkehrs stellt die fortschreitende Versiegelung von Böden für den Bau von Straßen und Parkplätzen dar. Sie führt zur Zerschneidung von Landschaften und zum Verlust grüner Oasen. Der Raum für den Autoverkehr (ohne Parkplätze) versiegelt rund fünf Prozent der Gesamtfläche Deutschlands, das ist mehr als die Fläche aller Wohngebäude. Die Folgen sind enorm: Die Lufttemperatur in Ballungsräumen erhöht sich im Vergleich zum Umland. Zudem kann weniger neues Grundwasser entstehen, weil der Regen über Kanäle abgeleitet wird und nicht im Boden versickern kann.

... ist mehr als eine gute Lösung

Autofrei zu leben bedeutet, ein großes Angebot von Möglichkeiten zur Fortbewegung zu nutzen. Verkehrsplaner sprechen von Multimodalität. Für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil sollte die Nutzung der verschiedenen Verkehrsmittel der umgekehrten Verkehrspyramide entsprechen. Ihre alltägliche Mobilität erledigen Sie am besten mit Zutaten aus den oberen Ebenen. Mit Zuzußgehen und Radfahren als aktiver Mobilität können Sie weite Teile Ihrer Transportbedürfnisse befriedigen. Aufgrund der gesundheits- und gemeinschaftssinnfördernden Effekte sowie der geringen Geräusch- und Umweltbelastung sind diese zukünftig wichtige Fortbewegungsmittel in Städten. Die Nutzung von Autos – privat oder geteilt – wird abnehmen. Fliegen sollte die absolute Ausnahme sein.



Copyright:
Bicycle Innovation Lab,
Copenhagen. DK

Nicht erst seit dem Dieselskandal und alarmierenden Feinstaub-Meldungen in den Städten ist klar: Es ist höchste Zeit, das Auto abzuschaffen – Ihren Mitmenschen, Ihnen selbst und der Umwelt zuliebe!

Mit diesem Ratgeber gelingt der Umstieg ins autofreie Leben problemlos – egal, ob als Single oder mit Familie. Dank zahlreicher Tipps und Anregungen sind Sie in Zukunft clever und entspannt unterwegs. Diensträder machen die Parkplatzsuche obsolet, Lastenräder sind wahre Transportwunder, und Apps navigieren Sie bequem durch jede Stadt. Die Alternativen zum Autofahren sind vielfältig und leicht umsetzbar. Steigen Sie also ein ins autofreie Leben!

- Tipps, Checklisten und jede Menge Inspiration von Experten des Vereins autofrei leben!
- Der Einstieg ins Leben ohne Auto leicht gemacht
- Wichtige Adressen, Apps und Web-Links rund ums Thema

100%
Recycling-Papier
ohne
Folienkaschierung
mineralölfreie
Druckfarben

autofrei
leben!

