

## Kurzbeschreibung

# Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde

April 2010

**Bewegung ist gesund – doch dem natürlichen Bewegungsdrang des Menschen sind heute oft enge Grenzen gesetzt: In vielen Gemeinden fehlt es an sicheren, bewegungsfreundlichen Strassen und Plätzen. Die Trägerinnen und Träger des Projekts „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ möchten Personen unterstützen, die in ihrem Dorf oder ihrer Stadt die Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität im Alltag verbessern wollen. Zu diesem Zweck ist ein Synthesebericht erarbeitet worden, der die wichtigsten Massnahmen und besten Vorgehensweisen enthält und nun allen interessierten Personen zur Verfügung steht.**

Ausreichende körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit. Bei Kindern ist der positive Effekt besonders ausgeprägt:

- Kinder, die sich ausreichend bewegen können, werden seltener übergewichtig.
- Sie haben eine bessere Fitness und stärkere Knochen
- Ihr Risikoprofil bezüglich Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten ist besser als bei Kindern, die sich wenig bewegen
- Beim aktiven Spiel pflegen Kinder den Kontakt zu Gleichaltrigen. Dies wirkt sich günstig auf die sozialen Kompetenzen und die Integration aus.

Dennoch ist die schweizerische Bevölkerung körperlich zu wenig aktiv, wie verschiedene Studien zeigen. Bei Erwachsenen ist Bewegungsmangel einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Krebs und Osteoporose. Zudem hellen Bewegung und Sport die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Körperlich aktive Menschen leben länger, sind weniger pflegebedürftig und im Alter autonomer.

Nicht nur intensiver Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Gehen oder Fahrradfahren können einen beträchtlichen Schutzeffekt haben. Letztere werden durch die Siedlungs- und Verkehrsplanung der Gemeinden beeinflusst. Dabei wirkt sich eine bewegungsfreundliche Umwelt sowohl günstig auf die Gesundheit als auch auf die Umwelt aus: Bewegungsfreundliche Siedlungsstrukturen können Luftverschmutzung, Lärm und Ressourcenverbrauch reduzieren.

Das Projekt „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ will dazu beitragen, die Rahmenbedingungen für vermehrte Bewegung zu verbessern. Kinder sollen ausser Haus mehr spielen, sich ohne Gefahr zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule oder anderswohin innerhalb der Gemeinde begeben und Sport treiben können. Günstige Voraussetzungen für mehr Bewegung bei Kindern wirken sich auch positiv für die körperliche Aktivität im Erwachsenenalter und insbesondere bei älteren Menschen aus.

In einer ersten Projektphase wurden die internationalen und nationalen Analysen und Empfehlungen zur Förderung der Bewegung in der Gemeinde gesichtet. Ebenfalls gesammelt und analysiert wurden Implementationsstrategien. Es resultierten einerseits ein Massnahmenkatalog für strukturelle Verbesserungen, welche die Bewegung von Kindern und Jugendlichen fördern und andererseits ein Vorschlag für die am besten geeigneten Implementationsstrategien. Der Synthesebericht wurde im April 2009 fertig gestellt. Er ist unter [www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch) erhältlich.

Die Erkenntnisse aus der ersten Projektphase sollen in der zweiten Phase in geeigneter Weise aktiv an die betroffenen BehördenvertreterInnen, PlanerInnen und interessierten Akteure der Zivilgesellschaft disseminiert werden. Dies soll durch direkte Versände, via spezialisierte Medien, an Tagungen, mittels Fortbildungsangeboten und weiteren Massnahmen geschehen.

Das Projekt „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ wurde von den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz initiiert und in gemeinsamer Träger- und Partnerschaft mit Mitgliedern der NGO-Allianz „Ernährung, Bewegung und Körpergewicht“ realisiert (Public Health Schweiz, CardioVasc Suisse, Radix Gesundheitsförderung, Forum Obesity Schweiz). Weitere Träger sind die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, der WWF, der Verkehrsclub der Schweiz VCS, Fussverkehr Schweiz, Pro Velo Schweiz, Velokonferenz Schweiz und Pro Juventute Schweiz. Die Bundesämter für Gesundheit, für Sport, für Strassen und für Raumentwicklung wirkten in der Projektsteuerung mit. Die erste Projektphase wurde vom Bundesamt für Gesundheit finanziert.