

Strukturelle Bewegungsförderung in Gemeinden: Warum und wie?

(20.3.2013)

Strukturelle Bewegungsförderung und Gesundheit

Strukturelle Bewegungsförderung will die Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität verbessern, um eine Entscheidung für mehr Bewegung in Alltag und Freizeit zu erleichtern. Grund dafür ist, dass der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit als erwiesen gilt:

„**Körperliche Aktivität** hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie eine verringerte Gesamtsterblichkeit, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Übergewicht, Osteoporose und verschiedene Krebsarten. Zudem sind Verbesserungen des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit nachgewiesen.“ (7)

Dabei visiert strukturelle Bewegungsförderung beispielsweise die **Optimierung der Infrastruktur für die Mobilität aus eigener Kraft** an. Die Auswirkungen von Mobilität aus eigener Kraft sind zurzeit Gegenstand der Forschung; bekannt ist aus unterschiedlichen Studien:

„Langsamverkehr trägt zur Gesamtaktivität bei und kann dadurch einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung leisten. Zum Beispiel führt regelmässiges zu-Fuss-Gehen im Alltag und in der Freizeit zu einem um 20-25% geringeren Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken oder frühzeitig zu sterben. Personen, welche regelmässig mit dem Velo zur Arbeit fahren, haben ein um fast 30% geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben als Personen, welche nicht mit dem Velo zur Arbeit fahren“ (7)

Für den Langsamverkehr lassen sich gemäss verschiedenen Untersuchungen auch folgende Zusammenhänge beobachten:

- Kinder, die mehrheitlich zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gehen, sind in der Regel körperlich aktiver als Kinder, die regelmässig zur Schule gefahren werden.
- Tendenziell sind auch Erwachsene, welche im Alltag häufig zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind, körperlich aktiver als Erwachsene, welche vorwiegend motorisiert unterwegs sind.
- Erwachsene, welche im Alltag häufig zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind, sind tendenziell seltener übergewichtig als solche, die mehrheitlich motorisiert unterwegs sind.

Rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer sind bereits heute im Alltag regelmässig zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Damit macht der Langsamverkehr einen bedeutenden Teil der Gesamtaktivität aus und trägt wesentlich zu den vielfältigen positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit bei. (7)

Insbesondere für Kinder und Jugendliche spielen neben der Förderung von Alltags- und Freizeitmobilität auch die **Förderung von strukturellen Bedingungen für Spiel und Sport** eine Rolle. Spielerische Bewegungsaktivitäten haben, gemäss unterschiedlichen Studien (zitiert in 5) Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit und die Lebensfreude, sie fördern die organische und motorische Entwicklung, die geistige Aufnahmefähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden und leisten einen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit.

Wie können Menschen durch Änderung der Rahmenbedingungen zu mehr Bewegung motiviert werden?

Obwohl die Forschung zu den Einflüssen des bebauten Umfeldes auf die Bewegung und auf die Gesundheit noch am Anfang steht und die Zahl der Arbeiten erst in jüngerer Zeit zunimmt, gilt bereits heute als gesichert, dass

- das Wohnumfeld das Bewegungsverhalten sowohl von Kindern wie erwachsenen Menschen fördern, aber auch behindern kann.
- das Wohnumfeld sich so verändern und gestalten lässt, dass die Leute mehr Möglichkeiten und weniger Barrieren haben, um sich regelmässig zu bewegen.

„Eine wichtige Voraussetzung für die regelmässige Fortbewegung mit Langsamverkehr ist eine attraktive, sichere und zusammenhängende **Infrastruktur**. Verbesserungen in diesem Bereich spielen deshalb eine wichtige Rolle bei der Förderung des Langsamverkehrs.“(7)

Für die Optimierung der strukturellen Rahmenbedingungen für Bewegung ist der Einbezug der Bevölkerung eine wichtige Voraussetzung. Sie sorgt dafür, dass tatsächliche Bedürfnisse aufgegriffen werden und durch die Mitwirkung eine Motivation gegeben ist, eine solche Infrastruktur zu nutzen. Die unterschiedliche Sichtweise und Augenhöhe, insbesondere auch von Kindern und Jugendlichen trägt zu neuen Ideen und einer umfassenderen Argumentation bei der Priorisierung von Vorhaben bei und ist wesentlich für eine Gestaltung ihres Bewegungsraums (5,6).

Welche strukturellen Faktoren begünstigen Bewegung?

Zur Ausgestaltung von Bewegungszonen und Bewegungsräumen können verschiedene Erkenntnisse aus internationalen Studien berücksichtigt werden, die begünstigende Faktoren für den Fuss- und Veloverkehr aufzeigen (1):

- **Kurze Distanzen zu Zielorten:** Je kürzer Distanzen zu Zielorten, z.B. zu Läden, Schulen oder Haltestellen des öffentlichen Verkehrs sind, desto höher sind die Anteile des Fuss- und Veloverkehrs an der täglichen Mobilität.
- **Höhere Bevölkerungsdichte:** Je dichter ein Gebiet besiedelt ist, desto mehr Menschen bewegen sich mit eigener Muskelkraft.
- **Gemischte Nutzung:** Je durchmischerter das Wohnumfeld ist – Arbeitsplätze, Dienstleistungen, Schulen – desto grösser ist der Anteil der Fussgänger und Fahrradfahrer.

- **Engmaschiges Strassennetz:** Ein engmaschiges Netz an Strassen und Wegen, das für Fussgänger «durchlässig» ist, verkürzt die Distanzen zwischen den Start- und Zielorten. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man zu Fuss geht oder das Fahrrad nimmt.
- **Adäquates Strassendesign:** Eine fussgänger- und fahrradfreundliche Gestaltung des Strassenraums und des öffentlichen Raums begünstigt den Fuss- und Veloverkehr. Dazu gehören zum Beispiel bauliche Massnahmen, die den Verkehr verlangsamen und die Aufmerksamkeit der motorisierten Verkehrsteilnehmer erhöhen.
- **Bewegungsfreundliche Aussenräume:** Mit Grünflächen (Parks, bewaldete Gebiete) und ansprechend gestalteten Spielplätzen in der Wohnumgebung steigen Bereitschaft und Möglichkeit, sich mehr zu bewegen. Mit einer altersentsprechenden Gestaltung finden unterschiedliche Altersgruppen (jüngere/ältere Kinder, Jugendliche, Senioren) besseren Zugang und genügend Sicherheit für Bewegung.
- **Gute Nachbarschaft:** Auch gute Kontakte zu den Nachbarn können das Bewegungsverhalten günstig beeinflussen.

Es ist anzustreben, dass Bewegungsräume miteinander vernetzt und gut begehbar sind. Für die unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen, wie Kinder, Heranwachsende, Erwachsene, ältere Menschen sollen attraktive Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten im Sinne eigentlicher Lebensräume zur Verfügung stehen. Im Rahmen der Siedlungs- und Verkehrsplanung in der Gemeinde sind daher noch stärker als bisher die verschiedenen Ansprüche für Bewegung, Freizeit und Erholung im Alltag wie auch die Aspekte für eine Nachhaltige Entwicklung zu integrieren.

Wer steht hinter GEMEINDE BEWEGT?

Finanziell wird das Projekt GEMEINDE BEWEGT vom Bundesamt für Gesundheit BAG und dem Kanton St.Gallen getragen. Weitere Geldgeber sind Gesundheitsförderung Schweiz und die Krebsliga Schweiz. Partnerorganisationen des Projektes sind: Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, CardioVasc Suisse, Fussverkehr Schweiz, Fussverkehr St. Gallen, Krebsliga Schweiz, Krebsliga St.Gallen/Appenzell, Pro Senectute St.Gallen, Pro Velo Schweiz, Pro Velo St. Gallen, Public Health Schweiz, Schweizerische Adipositas-Stiftung, Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz (VASOS), VCS Schweiz, VCS St. Gallen/Appenzell, WWF Schweiz, WWF St. Gallen. Die operative Umsetzung wird von Public Health Services und dem Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen gewährleistet.

Literatur

- 1) Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2008): Mit Muskelkraft unterwegs. Ein Grundlagendokument. BASPO Magglingen; info@hepa.ch
- 2) Grob, Daniel, Biedermann, Andreas, Martin-Diener, Eva (2009): Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde. Synthese des aktuellen Wissensstandes, Grundlagen für Handlungsempfehlungen. Herzogenbuchsee.
www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch
- 3) Martin-Diener E, Brügger O, Martin B. (2012) Bewegungsförderung und Unfallprävention: Eine Gesamtbetrachtung. bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, SuvaLiv – Sichere Freizeit, Hrsg. Grundlagendokument für die Schweiz. Bfu Bern.
- 4) Schad, Helmut et. al (2008). Gebaute Umwelt und körperliche Aktivität. Analysen und Empfehlungen für die Schweiz. Luzern: Hochschule Luzern. Wirtschaft.
- 5) Schemel, Hans-Joachim; Müller, Carmen (2010): Bewegungsräume im Wohnumfeld zur Förderung der Gesundheit von älteren Kindern. Ein Leitfaden für Kommunen und Bürgergruppen. München 2010.
- 6) Waldner-Hilfiker, Regula (2009): Bewegungsförderung im Wohnumfeld für Kinder und Jugendliche – Literaturrecherche mit Empfehlungen zur Umsetzung. Kanton Basel-Landschaft.
- 7) Wanner, Miriam; Götschi, Thomas et al. (2011): Langsamverkehr, körperliche Aktivität und Übergewicht. Systematische Literaturübersichten und Sekundäranalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 2002 und 2007.