Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Hochparterre : Zeitschrift für Architektur und Design**

Band (Jahr): **34 (2021)**

Heft [17]: **Bewegung, bitte!**

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Inhalt

4 Zurück zum menschlichen Massstab
Auf schönen und sicheren Wegen unterwegs in Chur.

8 Routen durchs Reitmen
Für mehr Bewegung vor der Haustür.

14 Noch mehr Bewegung im Alltag
Neun weitere Beispiele aus der ganzen Schweiz.

16 Bildstrecke
Sitzen bis zum Umfallen: starke Bilder von Régis Golay.

22 Jeder Schritt zählt
Architektonische Tricks gegen das Dauersitzen im Büro.

26 Zwei ungleiche Schönheiten
Die Architektur beeinflusst, ob Treppen genutzt werden oder nicht.

Bloss keine Anstrengung!
Die einen sollten und wollen nicht. Die anderen möchten und können nicht. Die Bilder des Fotografen Régis Golay für dieses Themenheft zeigen unsere liebe Mühe mit der Alltagsbewegung.

Editorial

Bewegung gestalten

Auf Dutzende Arten könnten wir uns bewegen – und begnügen uns im Alltag doch oft mit Gehen, Sitzen und Stehen. Danach vielleicht noch mit dem Velo nach Hause düsen – und basta. Waren Kraft und Bewegung seit Menschengedenken meist beschwerlicher Teil des Alltags, haben wir uns dieser Mühen entledigt und es uns bequem gemacht. Zu bequem. Wir leiden unter dem vielen Sitzen.

Anfang des 20. Jahrhunderts halfen bauliche Massnahmen, übertragbare Krankheiten wie Tuberkulose oder Cholera einzudämmen. «Heute braucht es einen neuen Effort: eine Umgebungsgestaltung, die nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht vorbeugt», bringt es Sportwissenschaftler Bengt Kayser auf Seite 25 auf den Punkt.

Einladende Fuss- und Velowege und angenehme Treppen: Das klingt nach Nice-to-have. Ist es aber nicht. Gesundheit hat viel mit ausreichend Bewegung zu tun, und diese wiederum hängt mit der Qualität der gebauten und der landschaftlichen Umgebung zusammen. Bauherrschaften, Architektinnen, Stadtplaner und Landschaftsarchitektinnen stehen deshalb mit in der Verantwortung, gegenwärtigen Volkskrankheiten vorzubeugen.

Die Zusammenhänge zwischen der Qualität der Umwelt und der Art, auf welche Weise und wie oft wir uns im Alltag bewegen, sind eng. Obwohl sie leicht zu erkennen sind, werden sie beim Planen und Bauen wenig beachtet. In diesem Themenheft lesen Sie mehr über diese Zusammenhänge und über Räume, die Platz bieten für Auslauf. Die Rezepte sind einfach: Gut konzipierte, schöne und sichere Fuss- und Velowege – durch das Quartier oder die offene Landschaft – wecken unsere Bewegungslust. Generell zählen Natur und Landschaft zu den stärksten Beweg-Gründen. Und vergessen wir die gute Gesellschaft nicht: Auch Begegnungen mit anderen bringen uns in Bewegung. Ach ja, und zu den Bildern im Heft: Der Fotograf Régis Golay führt uns unsere Probleme vor. Schmunzeln Sie mit! **Rahel Marti**

Impressum
Verlag Hochparterre AG **Adressen** Ausstellungsstrasse 25, CH-8005 Zürich, Telefon +41 44 444 28 88, www.hochparterre.ch, verlag@hochparterre.ch, redaktion@hochparterre.ch
Verleger Köbi Gantenbein **Geschäftsleitung** Andres Herzog, Werner Huber, Agnes Schmid **Verlagsleiterin** Susanne von Arx **Konzept und Redaktion** Rahel Marti
Fotografie Régis Golay, https://federal.li **Art Direction** Antje Reineck **Layout** Jenny Jey Heinicke **Produktion** Linda Malzacher **Korrektorat** Marion Elmer, Lorena Nipkow
Lithografie Team media, Gurtnellen **Druck** Stämpfli AG, Bern
Herausgeber Hochparterre in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch / bewegung, www.prevention.ch / Bewegungsfreundliches_Umfeld
Bestellen shop.hochparterre.ch, Fr. 15.–, € 12.–