

Wer schön wohnt, bewegt sich mehr : Bewohner zu Bewegung animieren

Autor(en): **Braubach, Matthias**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **83 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-107749>

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.



Eine grüne Umgebung mit Fusswegen sowie Spiel- und Sportmöglichkeiten animieren die Bewohner, sich mehr zu bewegen.

Bewohner zu Bewegung animieren

Wer schön wohnt, bewegt sich mehr

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt: Das Wohnumfeld hat einen Einfluss auf unser Bewegungsverhalten und somit auf unsere Gesundheit.

Von Matthias Braubach*

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit ist erwiesen. Bewegung wird heute aber auch immer mehr zu einem Thema der Stadtplanung: Welchen Einfluss hat das Wohnumfeld auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung? Angesichts des alarmierenden Bewegungsmangel und der zunehmenden Fettleibigkeit in vielen europäischen Ländern ist dies eine ganz wichtige Frage.

Bewegungsförderliches Wohnumfeld

Ein Projekt der Weltgesundheitsorganisation WHO hat nun bestätigt, welche Bedeutung die unmittelbare Wohnumgebung hat: Eine Vielzahl von Charakteristika im Wohnumfeld wirken nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf das Bewegungsverhalten der Menschen ein.

Folgende Faktoren haben sich bei der Wohnumfeldgestaltung als bewegungsförderlich erwiesen:

- Strassenverkehrssicherheit: geringe Verkehrsdichte, Geschwindigkeitsbeschränkungen, Ampelkreuzungen, gut gepflegte Trottoirs

- Sicherheitsgefühl: tiefe Kriminalitätsrate, ausreichende Strassenbeleuchtung, keine Graffiti, kein Unrat und Schmutz im Wohngebiet
- Zugang zu Grün- und Freiflächen: Parks, Spielplätze und Sportanlagen für soziale Aktivitäten in der Nähe
- Nicht-motorisierte Mobilitätsangebote: Velo- und Fusswege, Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln
- Attraktive Wohngegend: ästhetisch ansprechende Gebäude mit Begrünung
- Infrastruktur: ausreichende Wohndichte und gemischte Landnutzung, um kurze Wege zu zentralen Einrichtungen wie Schule, Arbeitsplatz, Läden, Verwaltung usw. zu ermöglichen
- Nachbarschaft: vernetzte, zu Fuss begehbarer Quartiere

Aktivierung aller Altersgruppen

Auch andere wissenschaftliche Studien aus Europa, Nordamerika und Australien haben wiederholt gezeigt, dass Anwohner, die ihre Wohnumgebung als sicher und ästhetisch ansprechend empfinden und den täglichen Bedarf wohnungsnah vorfinden, körperlich aktiver sind. Sie sind demzufolge auch seltener von Übergewicht oder Fettleibigkeit betroffen als Bewohner, deren Wohnumfeld nicht über diese Charakteristika verfügt. Je nach Bevölkerungsgruppe sind andere Faktoren für mehr Bewegung wichtig. Bei Kindern und Jugendlichen wird die spielerische und sportliche Bewegung gefördert, wenn Sport- und Spielangebote in der Nachbarschaft verfügbar sind. Für die tägliche Bewegung insbesondere von älteren Menschen ist relevant, dass öffentliche Einrichtungen (Geschäfte, Apotheken, Arztpraxen usw.) bequem und

sicher zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar sind. Damit sich auch Betagte und Personen mit physischen Einschränkungen im Wohnumfeld körperlich aktiv betätigen können, ist darüber hinaus Barrierefreiheit von Bedeutung.

Diese Erkenntnisse sind für die nationalen Gesundheitssysteme bei der Prävention von Übergewicht entscheidend: die Wohnumgebung wird zum Ort für Bewegungsförderung. Europäische Praxisbeispiele haben gezeigt, dass es bereits einige vielversprechende Ansätze gibt: zum Beispiel die Gestaltung von Grünflächen und Spielplätzen in der Nachbarschaft, die Verschönerung, Beleuchtung und Verkehrsberuhigung eines Wohngebietes oder auch der komplette Neubau eines Stadtteils, der Anreize zu nicht-motorisierter Mobilität gibt.

Fazit: Wohnumgebungen sollten für alle Altersgruppen Möglichkeiten für Sport, Bewegung und Freizeit bereithalten. Zudem sollten die Wohnquartiere so gebaut sein, dass sie nicht-motorisierte Bewegung zur einfachsten Variante für Mobilität im Alltag machen. Damit könnten besonders jene Menschen erreicht werden, die nicht motiviert sind, sich sportlich zu betätigen, sich aber im Alltag regelmässig zu Fuss oder mit dem Fahrrad bewegen, wenn dies schneller, zeitsparender und günstiger ist als mit dem Auto.

wohnenextra

Foto: Archiv wohnen

* Der Autor ist Technical Officer Housing and Health bei der WHO, Europäisches Zentrum für Umwelt und Gesundheit. Der Beitrag ist eine gekürzte Fassung eines Artikels im «Public Health Forum».