

# Geh! Sund - Aktive Mobilität und Gesundheit



**Unsere Gemeinde –  
gesund und lebenswert  
Vaduz 30. Okt. 2017**

**Thomas Schweizer**

Geschäftsleiter Fussverkehr Schweiz,  
Projektleiter Aktive Mobilität & Gesundheit

# Inhalt

 **Bewegung und Gesundheit – Hintergründe**

 **Bewegungsempfehlungen**

 **Handlungsfelder zur Beeinflussung der Bewegung**

- **Beeinflussung durch Empfehlungen**
- **Beeinflussung durch Raum- und Verkehrsplanung**
- **Beeinflussung durch soziale Angebote**

 **Fazit**

# Wirkung der Bewegung

## Regelmässige Bewegung

-  fördert das Wohlbefinden
-  fördert die physische und geistige Gesundheit.
-  wirkt präventiv gegen Krankheiten
-  fördert soziale Kontakte und Lebensqualität
-  bringt ökonomische Vorteile
-  trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei.

(Quelle: Toronto Charta für Bewegung, 2010)

## Wirkung der Bewegung



# Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

*Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistbare Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele dieser positiven Effekte erreichen.*

*Die Toronto Charta für Bewegung umfasst vier Aktionen basierend auf neun Leitsätzen. Sie ist ein Aufruf an alle Länder, Regionen und Gemeinschaften, sich für mehr politisches und soziales Engagement einzusetzen, um gesundheitsfördernde Bewegung für alle zu unterstützen.*

### Warum eine Charta für Bewegung?

Die Toronto Charta für Bewegung ist ein Beratungsinstrument und ein Aufruf zum Handeln, um nachhaltige Möglichkeiten für einen körperlich aktiven Lebensstil für alle zu schaffen. Organisationen sowie Individuen, die sich für die Förderung von körperlicher Aktivität interessieren, können die Charta nutzen, um Entscheidungstragende auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene zu beeinflussen und zu vereinen, um schließlich gemeinsame Ziele zu erreichen. Angesprochen sind Organisationen der Bereiche Gesundheit, Transport, Umwelt, Sport und Freizeit, Erziehung, Stadtentwicklung und -planung sowie Organisationen der Regierung, der Zivilgesellschaft und des Privatsektors.

Toronto Charta für Bewegung, Globales Komitee für Bewegung (GAPA), Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (ISPAH), 2010

Die «Toronto Charta für Bewegung» ist ein Aufruf an alle Länder, Regionen und Gemeinschaften, sich für mehr politisches und soziales Engagement einzusetzen, um gesundheitsfördernde Bewegung für alle zu unterstützen

# Gesundheitsverständnis

## Enges Gesundheitsverständnis

- 🚶 Keine Einwirkungen auf den Menschen, welche offensichtlich krank machen wie Luftverschmutzung, Lärm, Verunreinigungen und andere Krankheitsverursacher  
-> Abwesenheit von (physischen) Krankheit

## Weites Gesundheitsverständnis

- 🚶 Gesundheit wird ganzheitlich gesehen, also neben physischen kommen die psychischen und die sozialen Komponenten dazu
- 🚶 Gesundheitsförderung orientiert sich an der gesamten Bevölkerung und nicht an Risikogruppen.
- 🚶 Gesundheitsförderung beeinflusst Bedingungen und Ursachen. Dies macht Kooperation notwendig. Sich ergänzende Ansätze werden in der Gesundheitsförderung verbunden.
- 🚶 Gesundheitsförderung bemüht sich um Mitbestimmung und Mitwirkung.
- 🚶 Gesundheitsförderung ist eine gesellschaftliche Aufgabe, keine medizinische Dienstleistung. Dennoch haben Gesundheitsberufe in der Gesundheitsförderung eine wichtige Funktion.

# Zusammenhang zwischen Aktiver Mobilität und Gesundheit

## Regelmässige Bewegung wirkt!

### Bei Erwachsenen

Abnahme ↓:

- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen

## Regelmässige Bewegung wirkt!

### Bei Erwachsenen

Verbesserung ↑:

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität

## In der Schweiz

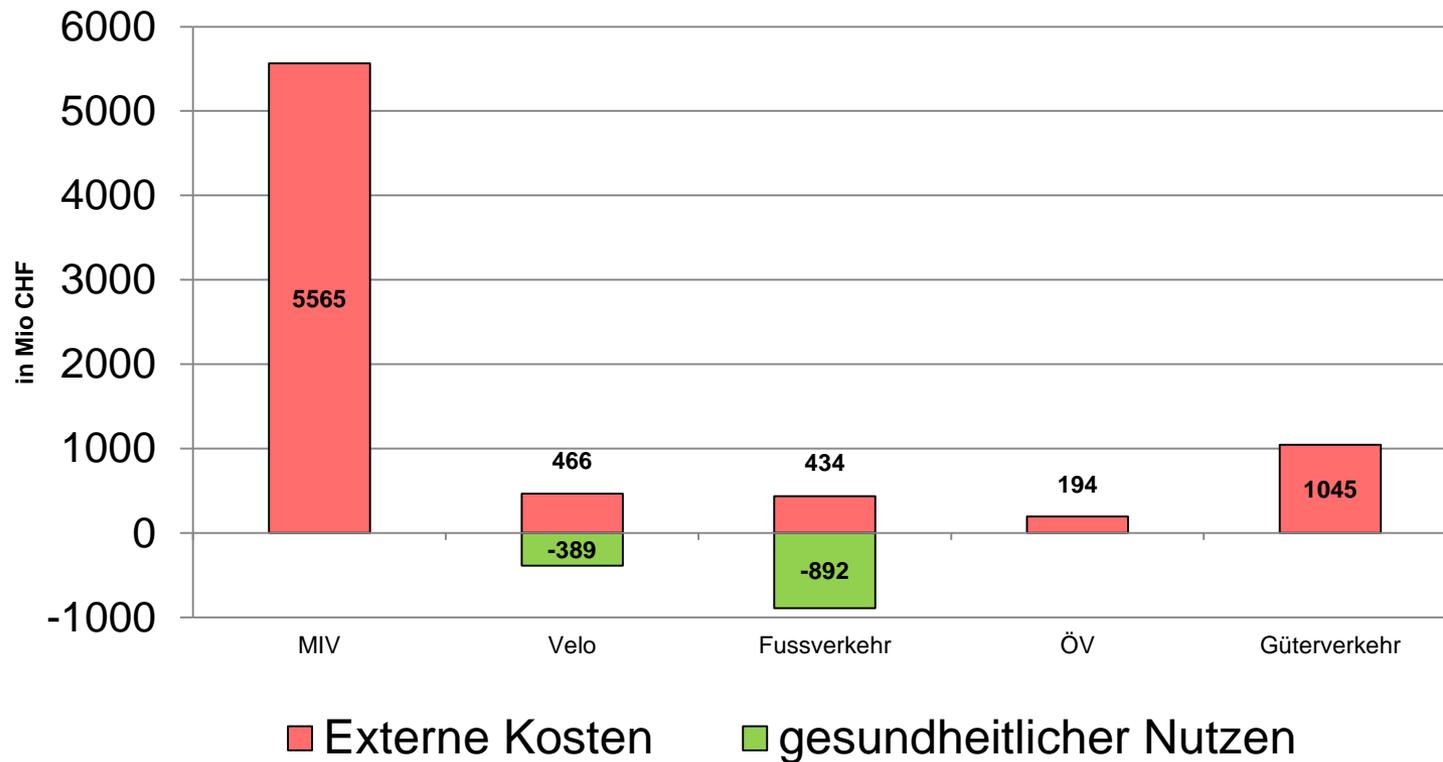
Ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Sie erfüllen die Bewegungsempfehlungen nicht, welche vom Bundesamtes für Gesundheit BAG erarbeitet wurden

MOSEB Ernährung & Bewegung in der Schweiz 2016. Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2016

- Bewegungsmangel ist in der Schweiz verantwortlich für
- 2'900 vorzeitigen Todesfälle.
- 2.1 Mio Erkrankungen
- 2.4 Mia Franken Behandlungskosten
- Zusätzlich indirekte Kosten, z. B. in Form von Produktionsausfällen

Ökonomische Abschätzung der volkswirtschaftlichen Gesundheitsnutzen des Langsamverkehrs in der Schweiz, Universität Zürich, 2012

## Externe Kosten und Gesundheitsnutzen nach Verkehrsträger



Jeder zu Fuss zurückgelegte Kilometer entlastet das Gesundheitswesen um 11 Rappen

Quelle: Bundesamt für Raumplanung ARE: Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs in der Schweiz 2010–2012, 2016

# Bewegungsempfehlungen



«Gesundheitswirksam bewegen»

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Erwachsene



oder



MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



Zusätzlicher Nutzen  
durch weiterführendes  
Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**

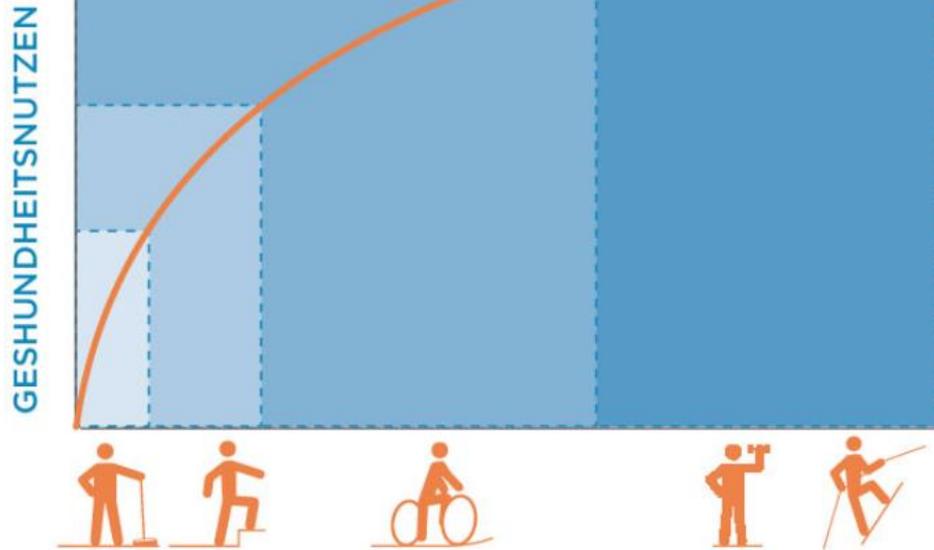


Mit Bewegungsempfehlungen erreichen wir v.a. die bereits Aktiven

# Bewegungsempfehlungen



## Dosis-Wirkungskurve



AUSMASS DES BEWEGUNGSVERHALTENS GEMÄSS  
DER PYRAMIDE S. 26

### Legende



Leichte  
Alltagsaktivitäten



2½ Stunden pro Woche  
leicht «ins Schnuufe» kommen,  
zum Beispiel 5 Mal ½ Stunde  
pro Tag; auch möglich durch  
«ins Schwitzen» kommen

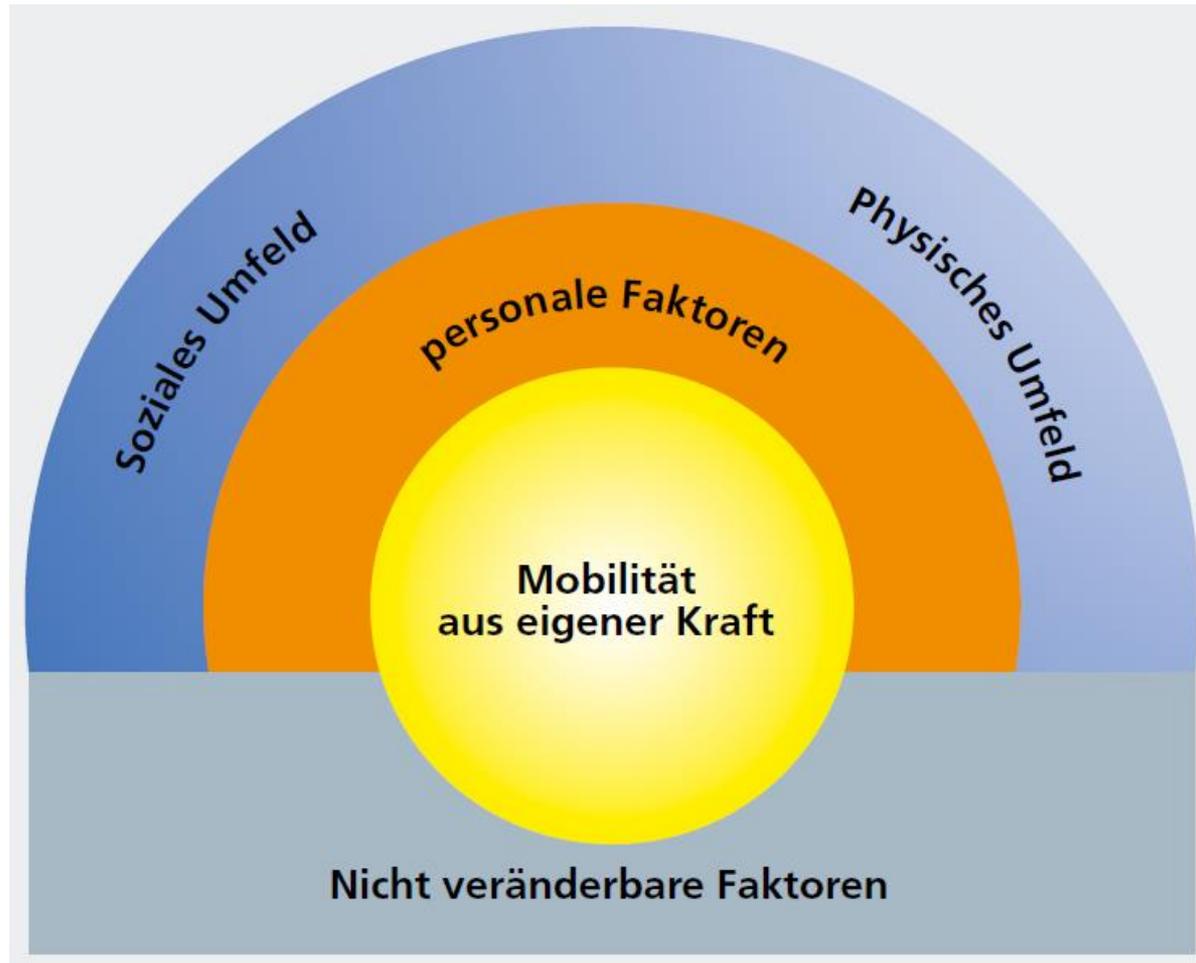


Training von Ausdauer, Kraft  
und Beweglichkeit (für ältere  
Personen auch Gleichgewicht),  
mehrmals pro Woche



Zusätzliche  
Sportaktivitäten

# Handlungsfelder zur Beeinflussung der Bewegung

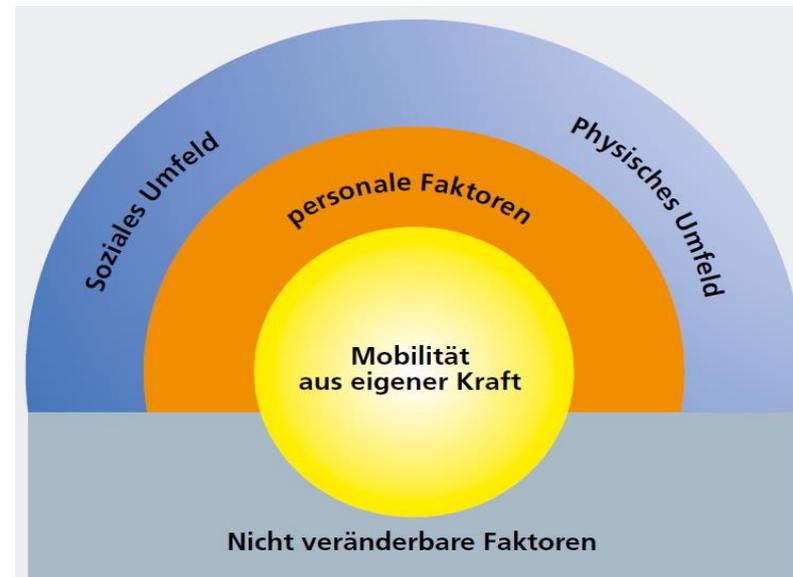


BASPO et al. 2008: 16

# Handlungsfelder zur Beeinflussung der Bewegung

- *Nicht veränderbare Faktoren:*  
Alter, Geschlecht, vererbte Konstitution, kulturelle Prägung
- *Personale Faktoren:*  
Einstellung; Bewegungsverhalten; persönliche Ziele
  - Beeinflussung durch Empfehlungen
- *Physisches Umfeld:*  
Siedlungsstruktur, Wohnumfeld, Mobilitätsangebote
  - Beeinflussung durch Planung, Bau und Reparatur
- *Soziales Umfeld:*  
Familie, Freunde, Arbeitsumfeld
  - Beeinflussung durch Angebote, Vorbilder und Standards

Gesundheitswirksame Bewegung.. hepa.ch, 2013, S. 23-24



# 1. Beeinflussung durch Empfehlungen: z.B. durch Kampagnen

 Übung 25

**Steigen Sie  
aus. Zwei Sta-  
tionen früher.  
Bewegung  
entspannt.**

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



# 1. Beeinflussung durch Empfehlungen: z.B. durch Kampagnen

 Übung 7

**Steigen Sie  
auf. Aber auf  
der Treppe  
und nicht mit  
dem Lift.**

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



## 2. Beeinflussung durch Planung, Bau und Reparatur

**Berücksichtigung von gesundheitlichen Aspekten bei der Raum- und Verkehrsplanung**

**Ausgangspunkt:**

Kampagnen, medizinische Beratung, Marketing etc. zur **Verhaltensänderung** reichen nicht aus.

**Ziel:**

Auch **Verhältnisse** müssen geändert werden, um langfristig aktive Lebensstile zu erleichtern.



# Bewegungsräume in den Gemeinden

-  **Neue Bewegungsräume schaffen**  
Plätze, Wege, Grün-, Frei- und Spielflächen erstellen
-  **Bestehende Räume aufwerten**  
Bestand analysieren, Schwachstellen beseitigen, neue Angebote in bestehenden Räumen schaffen (mehr Natur in der Wohnumgebung, Sitzbänke, Brunnen, Aufenthaltsbereiche usw.)
-  **Räume besser verbinden**  
Analyse der Wege, Netzlücken schliessen, Schwachstellen beseitigen.
-  **Bestehende Infrastruktur uminterpretieren**  
Brachflächen (temporär) bespielen, Strassenfeste
-  **Bestehende Bewegungsräume besser nutzen**  
Öffnungszeiten anpassen: Schulhöfe öffnen, Freibäder als Grünflächen 365 Tage nutzbar machen.

# Zusammenarbeit von Public Health- Fachleuten und Planenden

## Planungsfachleute.....

- 🚶 Ist die Gesundheitsförderung/Bewegungsförderung in Planungsberichten als Teilziel enthalten? (Leitbilder, Berichte zu Richt- und Nutzungsplanung, Umgebungs- Grün- und Freiraumplanung usw.)
- 🚶 Welche Angebote / Massnahmen sind in besonderem Masse förderlich für die Gesundheit?
- 🚶 Welche Angebote / Massnahmen wirken sich eher negativ auf die Gesundheit aus?
- 🚶 Habe ich Public-Health-Fachleute involviert?
- 🚶 Wurde das Thema im Laufe des Bearbeitungsprozesses mit den Beteiligten diskutiert?
- 🚶 Konnten den Beteiligten die Zusammenhänge von gebauter Umwelt und Bewegungsförderung aufgezeigt werden.

# Zusammenarbeit von Public Health- Fachleuten und Planenden

## Public-Health-Fachleute

- 🚶 Ist **Alltagsbewegung** ein Aufgabenfeld meines Pflichtenheftes? Wenn nein, wer ist in der Gemeinde dafür zuständig oder ist das Thema unbearbeitet?
- 🚶 Gibt es in der Gemeinde, im Quartier **Mängel und Hindernisse** in Bezug auf die Alltagsbewegung?
- 🚶 **Probleme beim Fuss- oder Velowegnetz?**
- 🚶 **Öffentliche Flächen**, Spielplätze, Treffpunkte mit ungenutztem Potenzial?
- 🚶 Habe ich **Kenntnisse** über anstehende Veränderungen (z.B. Neuplanungen, Stadt-/ Quartiersentwicklung), welche sich auf die Gesundheit/Bewegungsförderung positiv oder negativ auswirken könnten?
- 🚶 Bin ich in **Prozesse**, welche sich mit baulichen Rahmenbedingungen auseinandersetzen eingebunden oder werde ich mindestens punktuell kontaktiert und kann Aspekte einbringen?



Soziale Angebote, Strassenfeste, Treffpunkte, Partizipation



Soziale Angebote, Treffpunkte

## Beeinflussung durch soziales Umfeld



Standards setzen und durchsetzen

## Beeinflussung durch soziales Umfeld



Mit dem guten Vorbild **vorangehen**

# Fazit

- 🚶 Bewegungsmangel ist eines der bedeutendsten Public Health-Probleme des 21. Jahrhunderts.
- 🚶 Zu Fuss Gehen im Alltag ist die einfachste, billigste und wirksamste Massnahme für mehr Bewegung.
- 🚶 Eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Umwelt ist die Schlüsselstrategie.
- 🚶 Damit können alle Bevölkerungsgruppen erreicht werden.
- 🚶 Mit Bevölkerungs-Beteiligung kann die Wirkung erhöht werden.
- 🚶 Die Umsetzung benötigt einen intersektoralen Ansatz. (Health in all policies)





## **Geh so oft es geht !**

Thomas Schweizer, Geschäftsleiter Fussverkehr Schweiz

[Thomas.schweizer@fussverkehr.ch](mailto:Thomas.schweizer@fussverkehr.ch)



**Fussverkehr Schweiz**  
**Mobilité piétonne Suisse**  
**Mobilità pedonale Svizzera**