



AKTIVE MOBILITÄT UND GESUNDHEIT

Referat im Rahmen des CAS Fuss- und Veloverkehrs
Hochschule Rapperswil

Sabina Ruff

Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Gesundheit was ist das?



Was ist Gesundheit?

«Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohl entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist.

Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.»

Hippokrates, ca. 400 v. Chr.

Definition Gesundheit nach WHO

«Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»

Inhalt

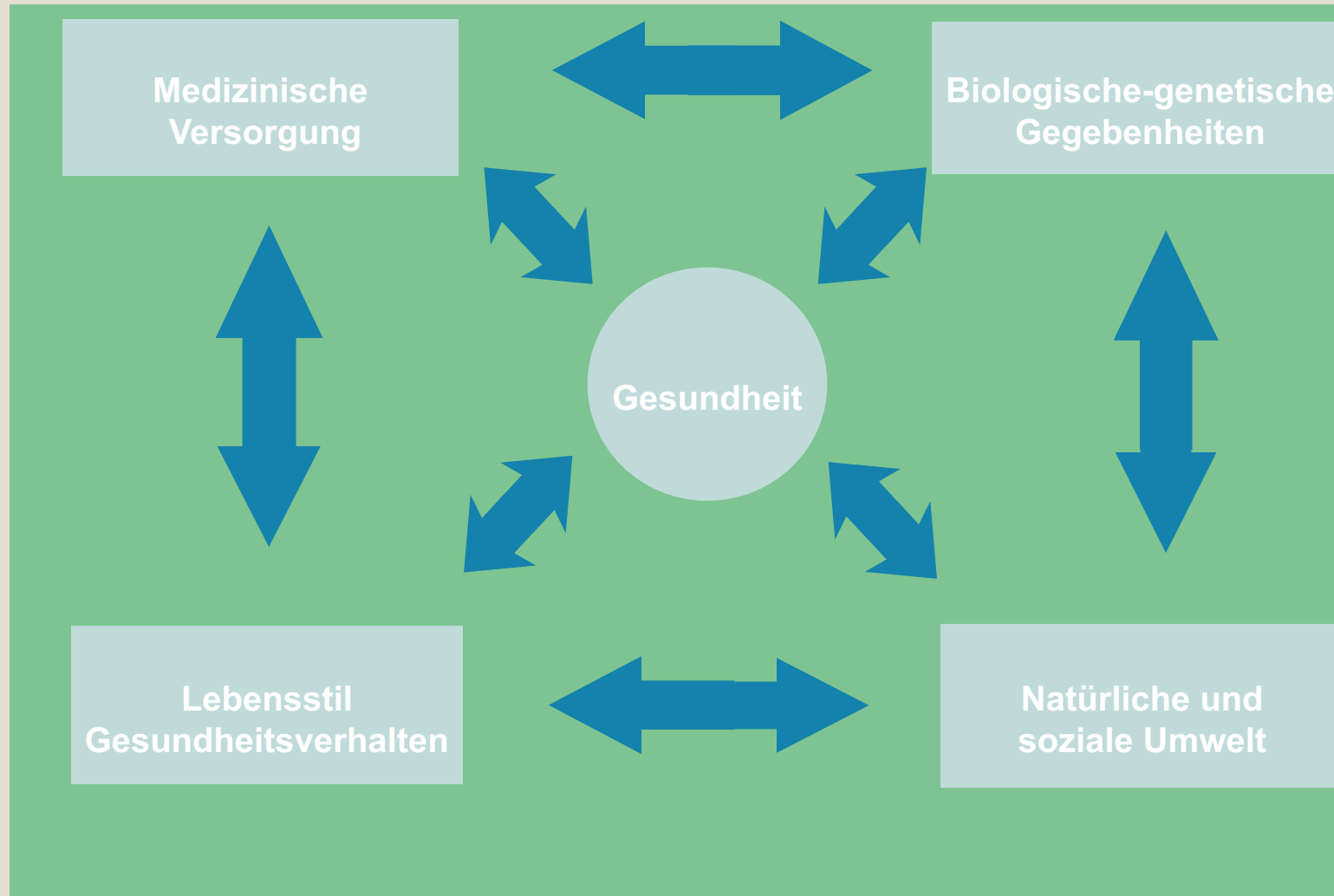
- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Einflussfaktoren Gesundheit WHO

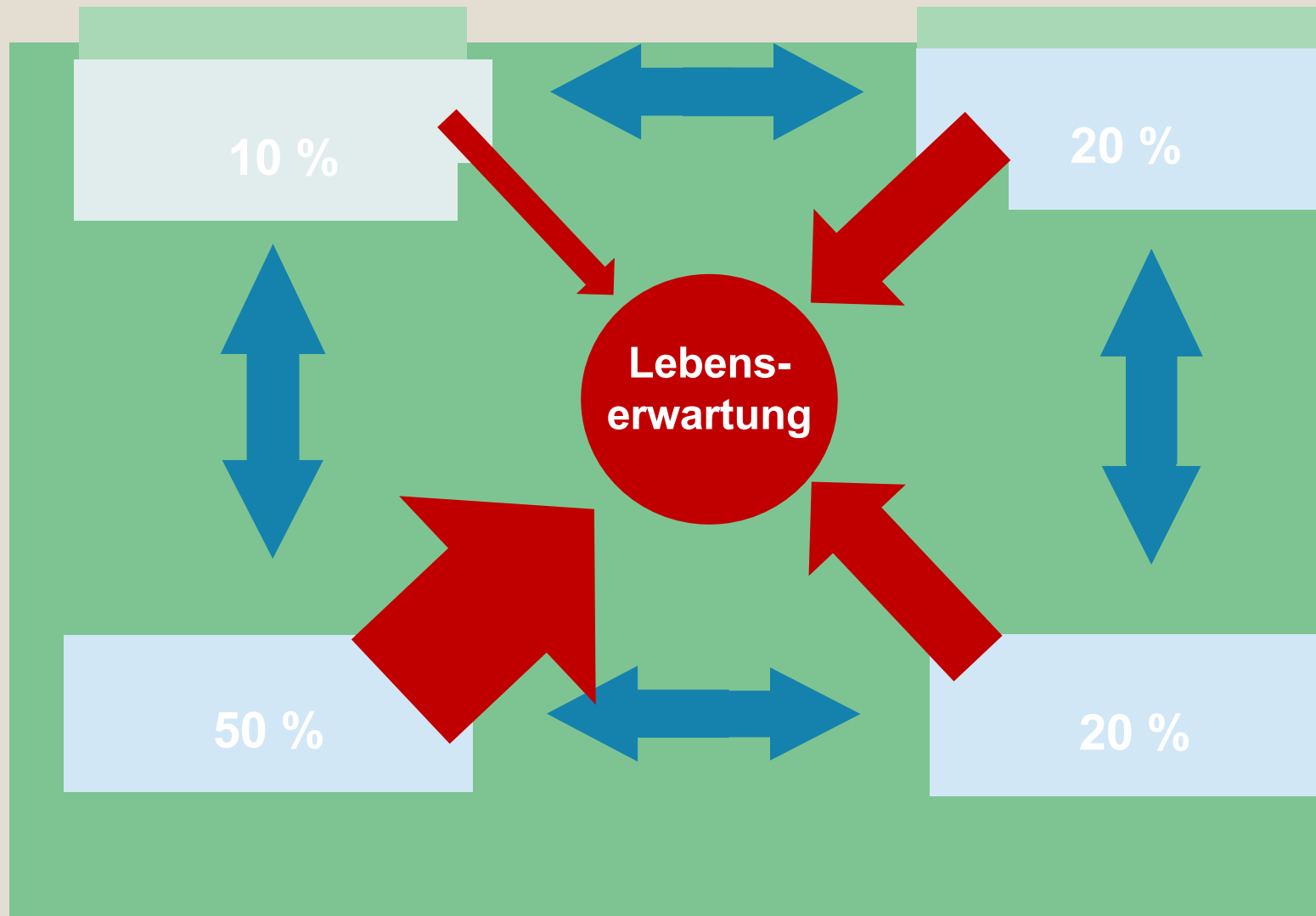
Gesundheit entsteht dort, wo wir spielen, lernen, arbeiten und lieben



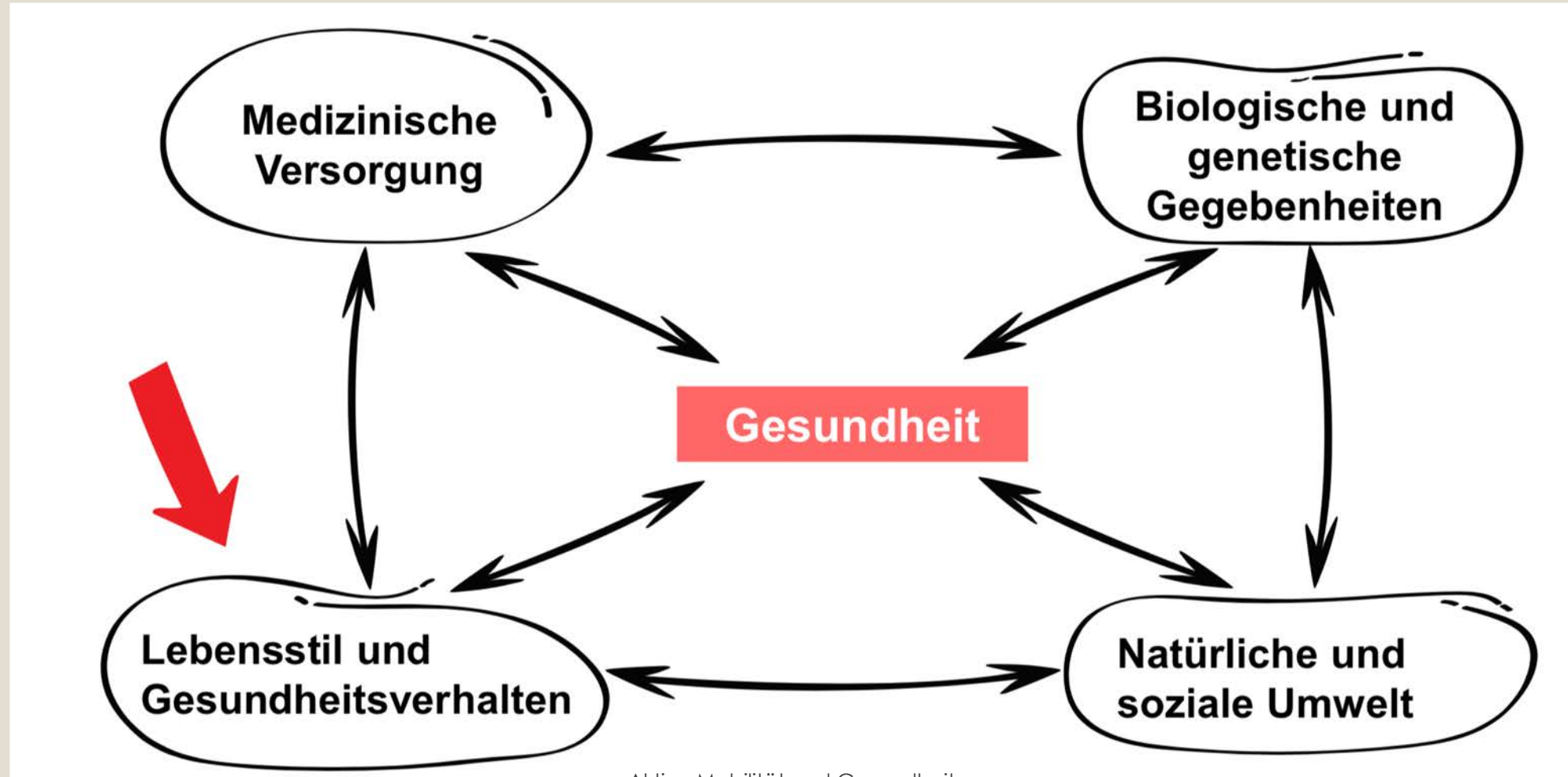
Einflussfaktoren



Einflussfaktoren



Einflussfaktoren



Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Öffentlicher Raum

Was ist öffentlicher Raum?

- Eine Fläche, die der Allgemeinheit frei zugänglich ist, nennt man öffentlichen Raum.
- Dieser Raum ist vielfältig – es gehören Plätze, Strassen, Trottoirs, Fussgängerzonen, Parkanlagen, Velostreifen, Märkte, Bahnhöfe oder Spielplätze dazu.

Wer nutzt den öffentlichen Raum?

- Der öffentliche Raum gehört allen. Er wird von vielen genutzt: von spielenden Kindern, Velofahrenden, Berufstätigen, Touristen, Randständigen, Familien, Veranstalterinnen und Partygängern, Konsumentinnen oder Pendlern.

Wie wird er genutzt?

- Als Transitort, zum Flanieren und Verweilen, als Treffpunkt, für Sport und Spiel, um sich zu verpflegen, für Kultur oder als Verkaufs- und Werbefläche.

Wann wird der öffentliche Raum genutzt?

- Bei jedem Wetter. Zu jeder Tages- und Nachtzeit. Das ganze Jahr über - Immer.

Veränderte Bedeutung des öffentlichen Raumes



Veränderte Nutzung des öffentlichen Raum



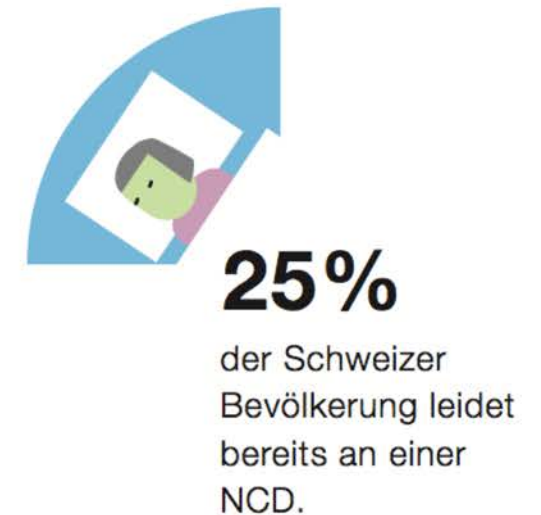
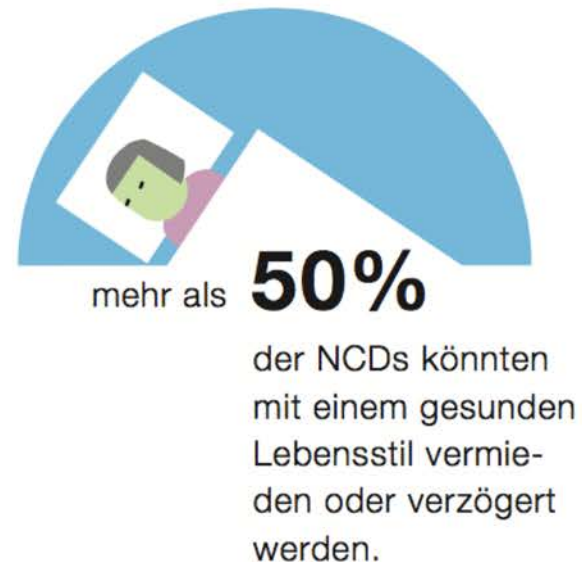
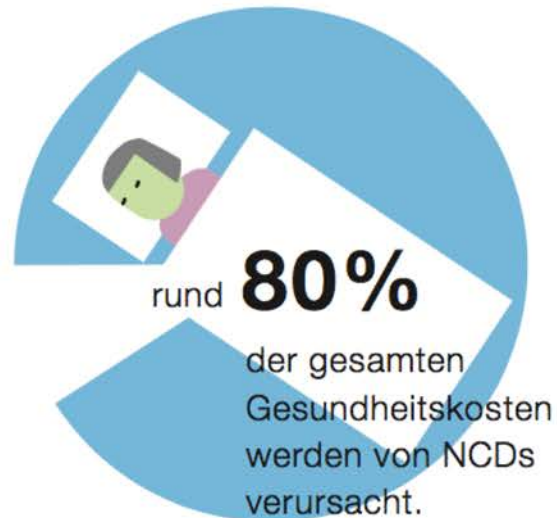
Trends & Herausforderungen

- Sozio-Demografische Entwicklung;
- 24-Stunden-Gesellschaft;
- Kommerzialisierung;
- Mobilität;
- Gesundheitsprobleme;
- Bewegungsarmut;
- Tägliche Bewegung im Freien;
- Spielen und Sport im Wohnumfeld;
- Versiegelung, Erlebnisarmut;
- fehlender Naturbezug.

Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- **Gesundheitliche Herausforderungen**
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Zahlen, Fakten und Argumente: Nicht übertragbare Krankheiten



Bundesamt für Gesundheit BAG und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK (2016): Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 (NCD-Strategie), Kurzfassung.

Zahlen Fakten und Argumente – soziale Vereinsamung



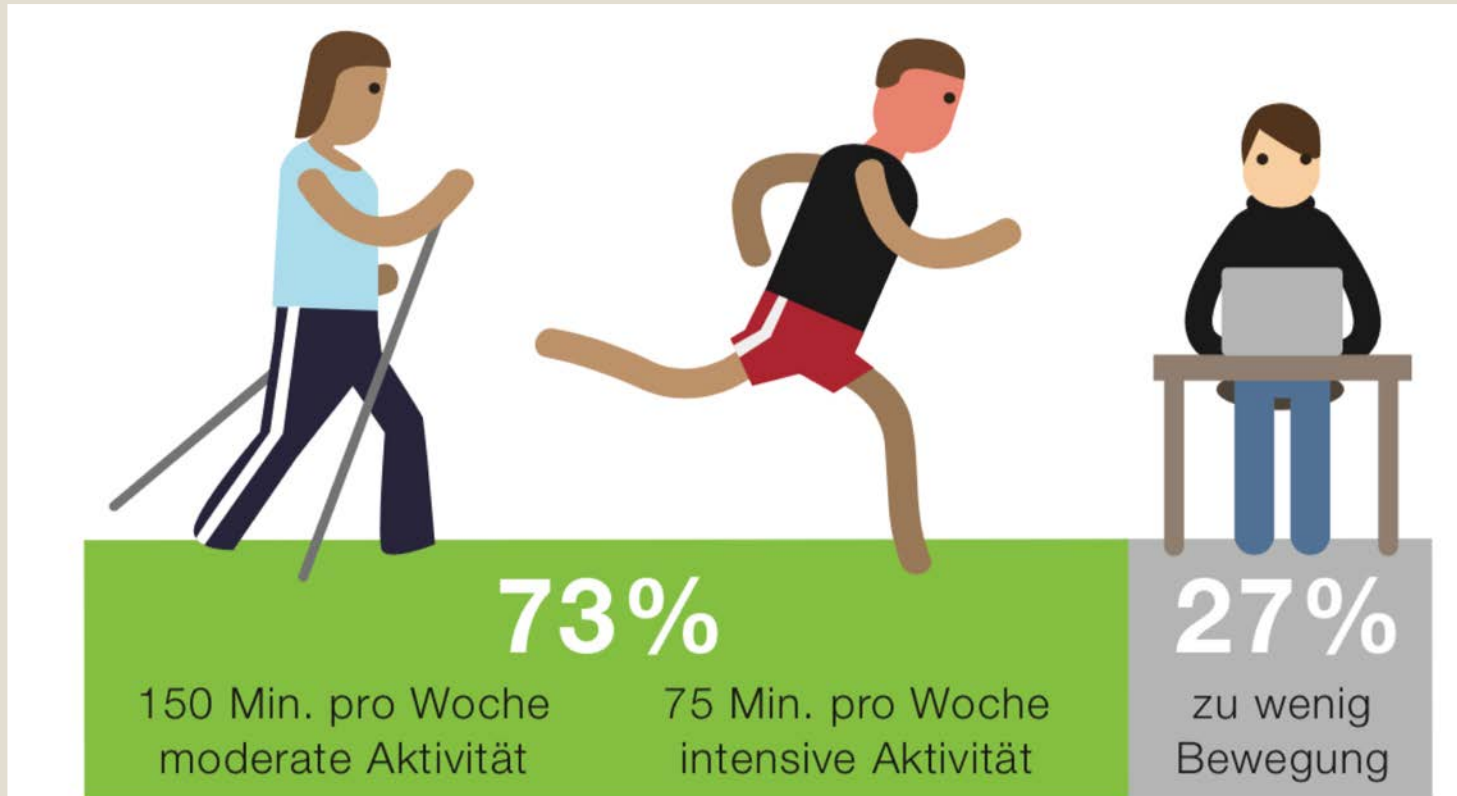
Etwa drei Viertel der Bevölkerung geben an, sich vital und energiegeladen zu fühlen.



Knapp ein Fünftel der Bevölkerung fühlt sich durch psychische Probleme beeinträchtigt.

Bundesamt für Statistik BFS (2013): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012.

Zahlen Fakten und Argumente – körperliche Inaktivität



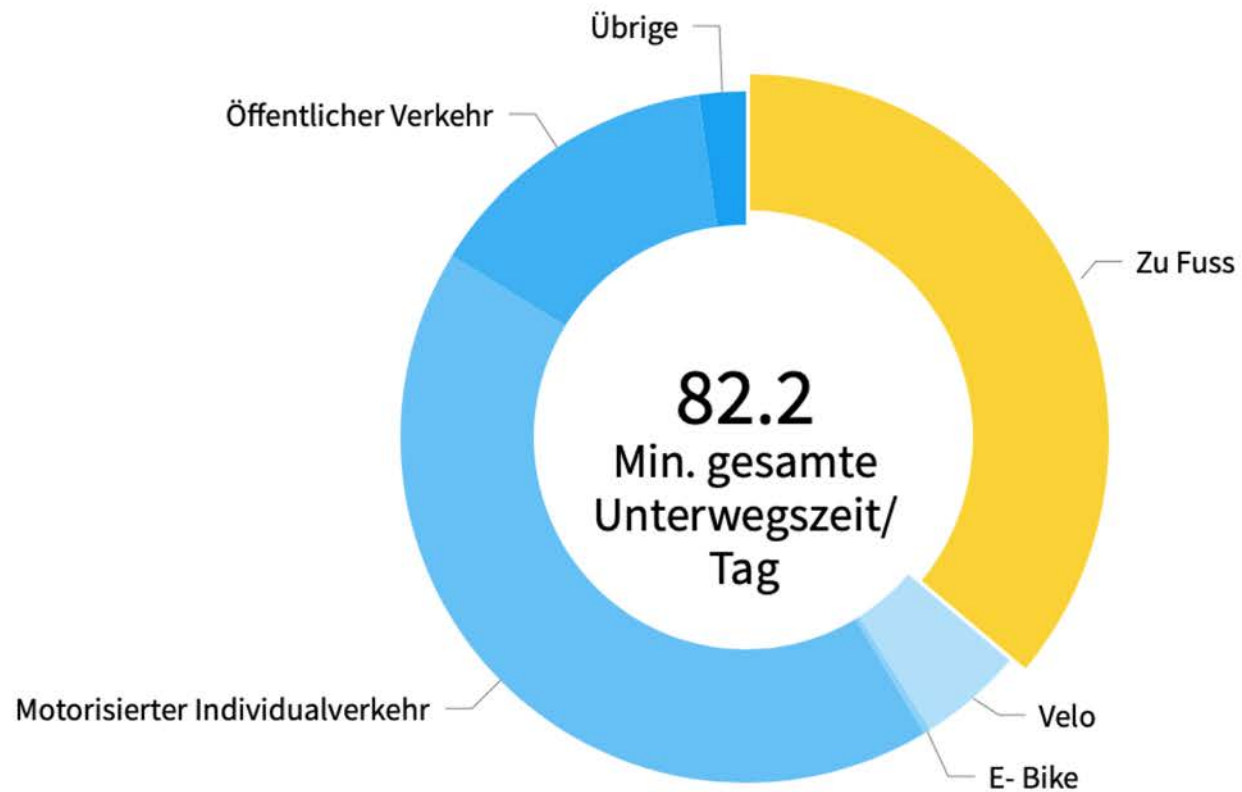
Bundesamt für Gesundheit BAG (2016): Monitoringsystem Ernährung und Bewegung MOSEB 2016: Indikatoren Bewegung, Sitzen und Kosten körperlicher Inaktivität.
Aktive Mobilität und Gesundheit

Zahlen, Fakten und Argumente

Bewegung Schweizerbevölkerung

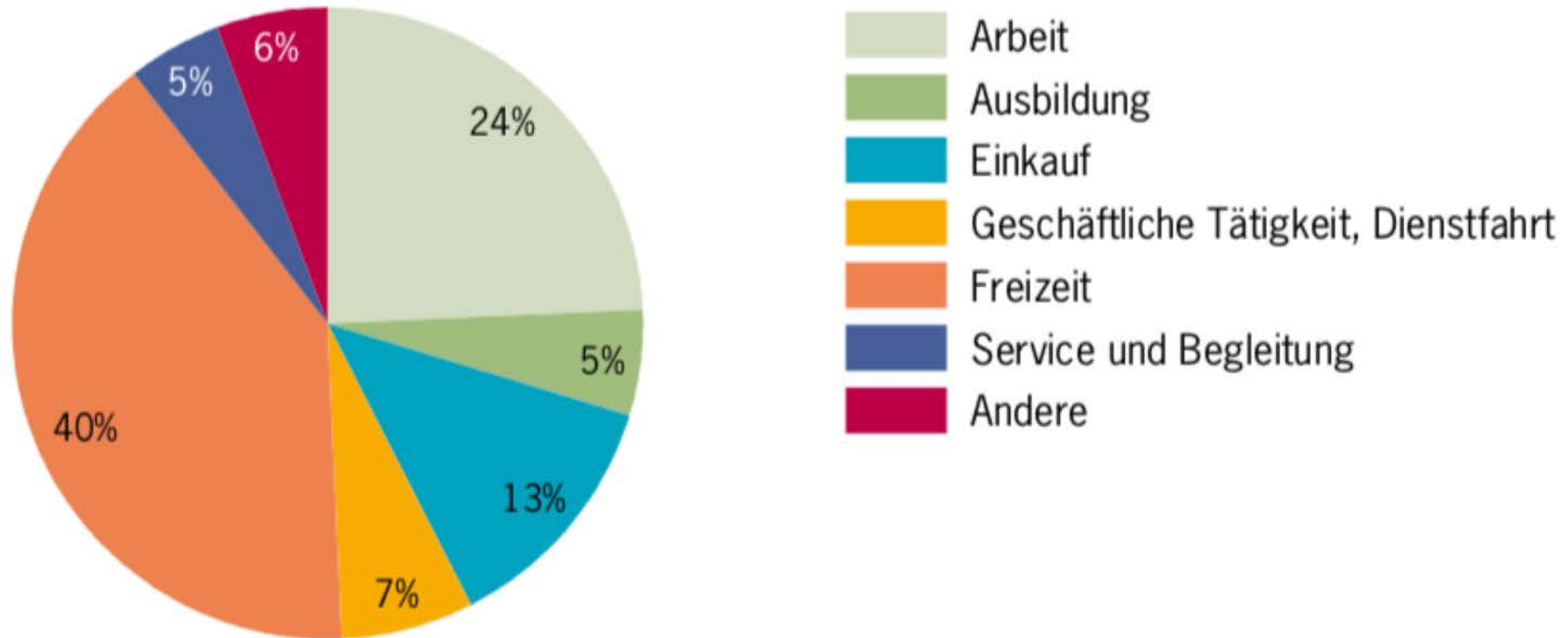
1. Rund 60% der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig oder gar nicht!
2. Direkte ökonomische Konsequenzen
 - ⇒ 2.1 Millionen CHF für vorzeitige Todesfälle (Erwerbsausfall)
 - ⇒ 2.4 Milliarden CHF direkte Krankheitskosten

Modalsplit Mobilität

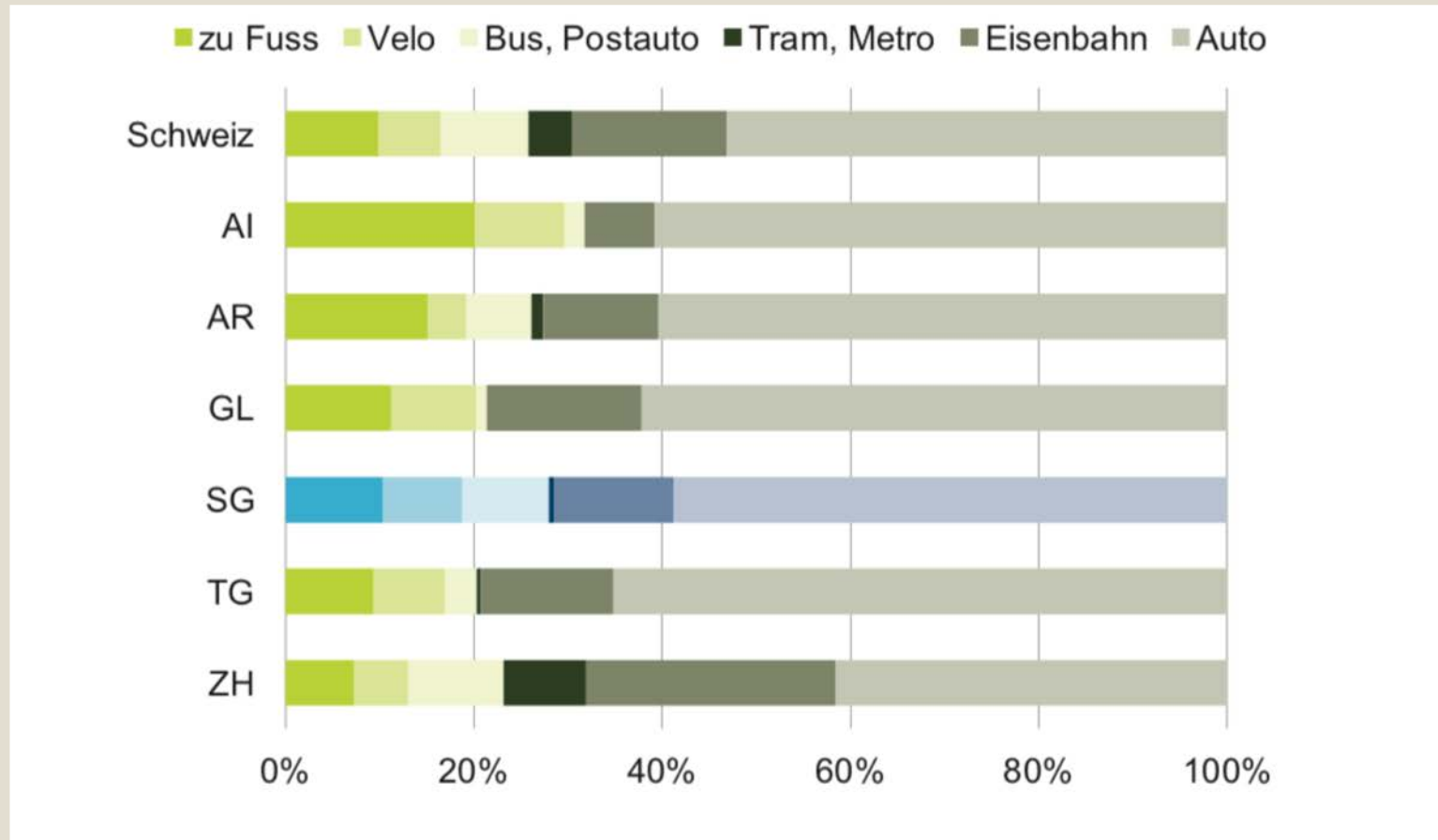


© Obsan 2019

Verkehrszwecke und Tagesdistanzen



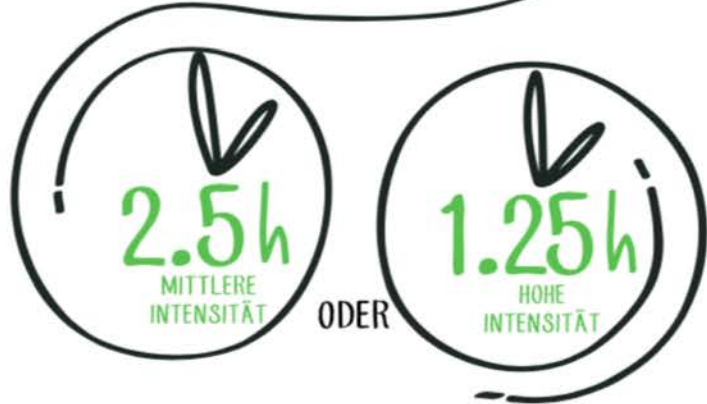
Hauptverkehrsmittel Pendler



Basisempfehlung für Erwachsene



Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität...



...oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.

Regelmässige Bewegungen bewirkt bei Erwachsenen:

Verbesserung :

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

Regelmässige Bewegung bewirkt bei Erwachsenen:

Abnahme :

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

Regelmässige Bewegung bewirkt bei Senior*innen:

Verbesserung :

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität
- **Selbständigkeit**
- **Denkfähigkeit**

Regelmässige Bewegung bewirkt bei Senior*innen

Abnahme ↓ :

- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen
- **Unfälle durch Stürze**

Regelmässige Bewegung bewirkt bei Kinder

Verbesserung :

- Herz, Kreislauf, Ausdauer
- Muskelkraft
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit

Abnahme :

- Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Risikoprofil für Stoffwechselkrankheiten
- angstverbundene Symptome
- depressive Symptome

Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- **Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde**
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Potenziale und Wirkungsfelder

1. Freizeit- und Erholungsräume



Potenziale und Wirkungsfelder

2. Nachbarschafts- und Sozialraum



Potenziale und Wirkungsfelder

3. Mobilität, attraktive Wege und Bewegungsräume



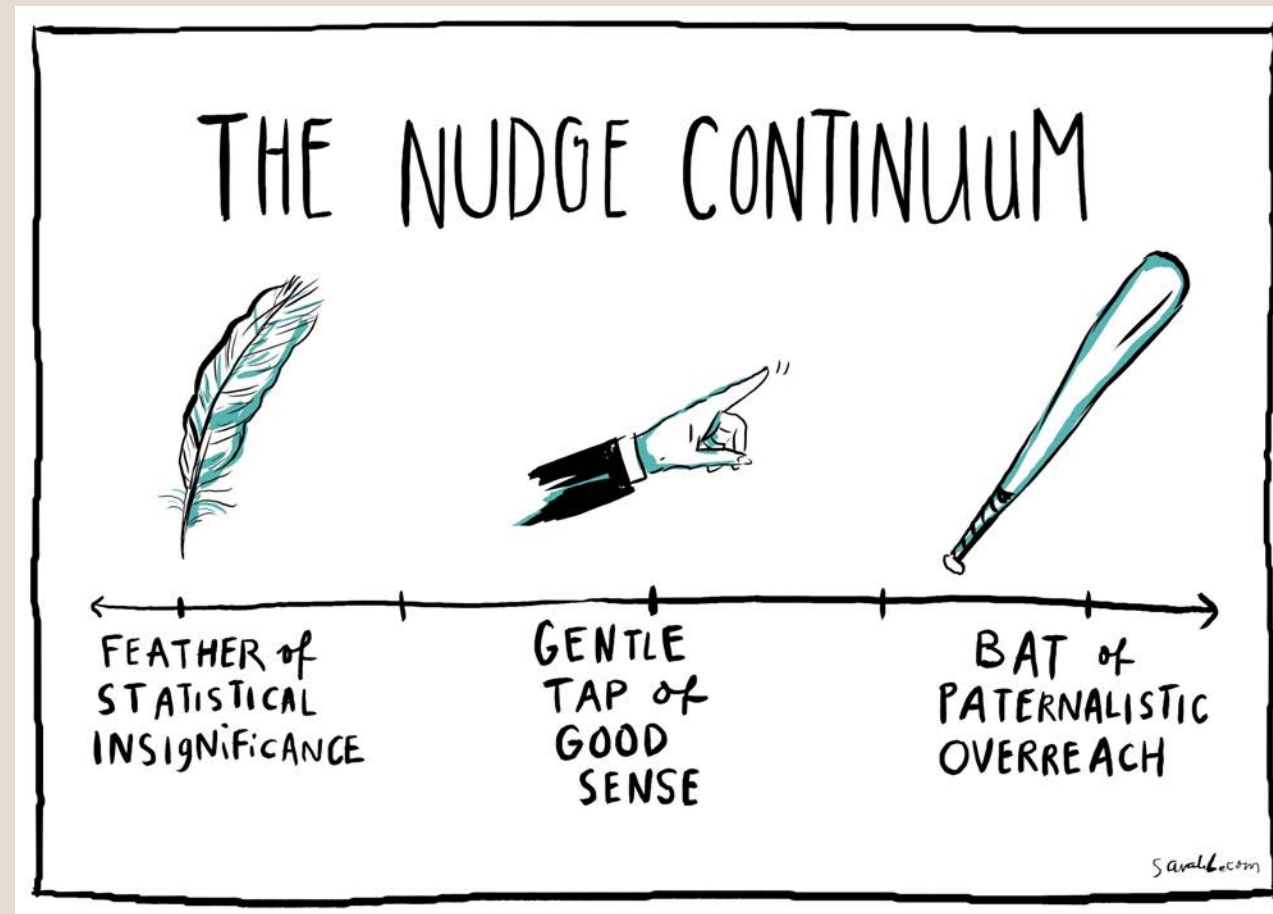
Handlungsfelder

- **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



Verhältnisse anpassen



Nudge the People



Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Handlungsfelder

- Freizeit und Erholungsräume
- Nachbarschafts- und Sozialraum
- Mobilität und attraktive Wege und Bewegungsräume

Beeinflussung durch Planung und Bau



Man kann es Menschen erleichtern...



... oder erschweren, sich aktiv durch die Stadt zu bewegen.



1. Freizeit und Erholungsräume



2. Nachbarschaft und soziales Umfeld

- Strassenfeste
- Treffpunkte
- Partizipation








3. Bewegungsräume

- Neue Bewegungsräume schaffen,
- Bestehende Räume aufwerten,
- Räume verbinden,
- Bestehende Infrastruktur uminterpretieren,
- Bestehende Bewegungsräume besser nutzen.



Bewegungsräume schaffen

-  **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.

Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- **Good Practice**
- Fazit
- Fragen und Diskussion

Fusswegnetzplanung

- Teil eines gesamtheitlichen Planungsprozesses
- Teil der Fussverkehrsplanung
- Verbindungen innerhalb des Siedlungsgebietes

Fussverkehrsplanung

Netzplanung

- Analyse des bestehenden Netzes
- Netzentwicklung
- rechtliche Sicherung

Massnahmenplanung

- systematische Schwachstellenanalyse
- Massnahmenvorschläge

Projektierung und Realisierung

- Bauprojekte
- Realisierung

Unterhalt und Kommunikation

- baulicher Unterhalt
- betrieblicher Unterhalt
- Wegweisung, Beschilderung
- Information

Qualitätsanforderungen



attraktiv



sicher



hindernisfrei



zusammenhängend und dicht

Attraktivität

Direkte Verbindungen:

- Distanzen
 - Höhen-
differenzen
 - Wartezeit
- } minimieren



Gehkomfort

- Wegbreite
- Belag
- störungsfreie Wege
- geringes Längsgefälle



Umfeldqualität

- Belebte Umgebung
- Begrünung
- räumliche Gliederung
- Möblierung



Sicherheit

Sicherheit vor Übergriffen



Verkehrssicherheit



... beim Queren
Aktive Mobilität und Gesundheit



... im Längsverkehr

Best Practice Rapperswil-Jona

Spiel- und Pausenplatzkonzept
Erlebnis Schulweg



JULI 2017

«Erlebnis Schulweg»

Pilotprojekt in zwei Kindergärten des Quartiers

Bollwies in Rapperswil-Jona

Version V2 / 31.07.2017

Jenny Leuba
Pascal Regli
Charlotte Berthoud

www.fussverkehr.ch

Die beste Planung integriert die Betroffenen

Partizipationsprozesse können im Rahmen der Erstellung von Grundlagen der Planung (Leitbilder, Strategien, Konzepte, Masterpläne, Studien) oder innerhalb einzelner Projektphasen stattfinden. Mit dem Ziel:

- Ansprüche klären und Vorstellungen sammeln.
- Konflikte benennen und Übereinstimmungen finden.
- Ziele definieren und Massnahmen formulieren.
- Entwicklungsmöglichkeiten eruieren und diskutieren.
- Ergebnisse prüfen und Entscheide kommentieren.

Dies führt zu:

- Erweiterung der Problemsichten
- Belebung des Engagements der Akteure
- Bessere Akzeptanz
- Qualitativ besser Ergebnisse

Inhalt

- Gesundheit was ist das?
- Einflussfaktoren auf Gesundheit
- Öffentlicher Raum – eine Annäherung
- Gesundheitliche Herausforderungen
- Potenziale und Wirkungsfelder Gemeinde
- Wie kann ein Raum gesundheitsfördernd gestaltet werden?
- Good Practice
- Fazit
- Fragen und Diskussion



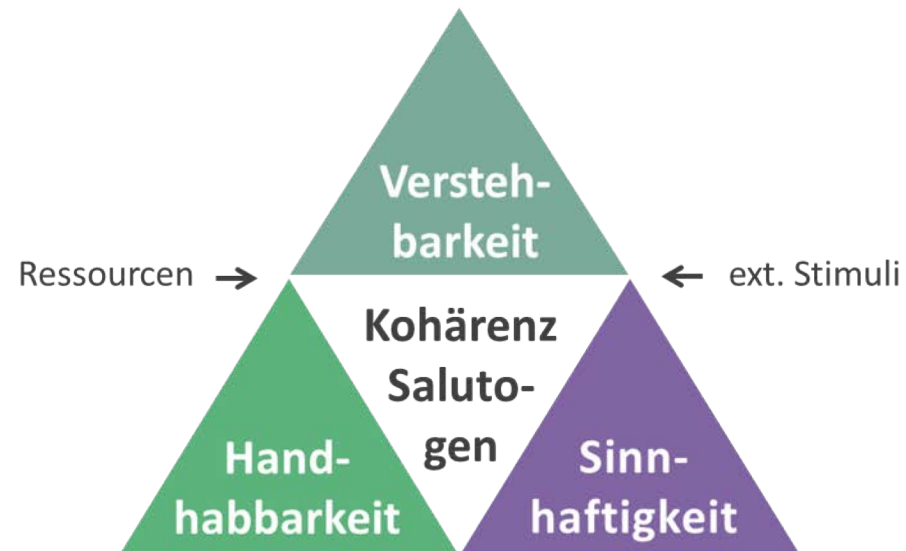
Gibt es in Ihrer Gemeinde spannende Spielplätze und sichere Schulwege?

Haben Familien die Gelegenheit, sich an Orten in Ihrer Gemeinde zu treffen und auszutauschen?

Fühlen sich ältere Menschen in Ihrer Gemeinde gut eingebunden?

Salutogenese

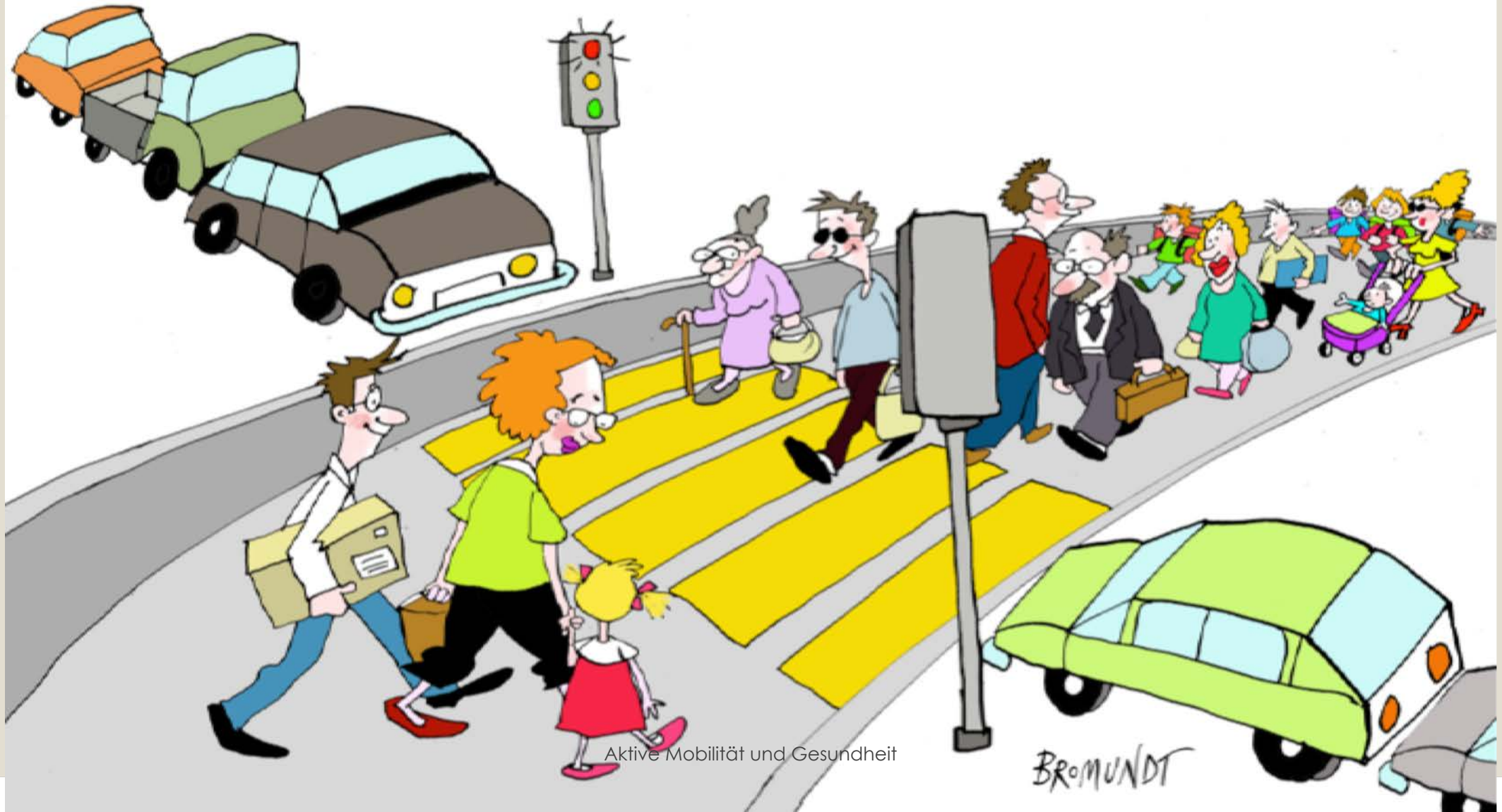
„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

PERSPEKTIVENWECHSEL



Fragen und Diskussion

Quellenangaben

Folie 9: https://zora-cep.ch/daten/start/Zora_Portrait_WEB.pdf

Folie 13: Quelle: <https://www.espazium.ch/ffentlicher-raum-im-umbruch>

Folie 14: Quelle: <https://www.espazium.ch/ffentlicher-raum-im-umbruch>

Folien 6, 17, 18, 19, 31, 32, 33,34, 54 : Kanton St.Gallen, Gesundheitsdepartement Amt für Gesundheitsvorsorge, Gemeinden und Netzwerke Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen, gesundheit.sg.ch, zepra.info

Folie 20, 21, 22: Mobilität in der Schweiz, Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2015. Bundesamt für Statistik, Bundesamt für Raumentwicklung (2092), Neuchâtel und Bern.

Folien 20. 21. 22: BFS, ARE, Mikrozensus Mobilität <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/mobilitaet-verkehr/personenverkehr/verkehrsverhalten.html>

Folien 24, 25, 26, 27, 28, 29: hepa Bewegungsempfehlung. <https://www.hepa.ch/de/themen/ausgleichsbewegung.html>

Folien 35, 40, 41, 45, 47 – 51: Thomas Schweizer, Geschäftsführer Fussverkehr Schweiz <https://fussverkehr.ch>

Folie 55: <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>

Folie 23 & 56 Tiefbauamt Kanton St. Gallen, Fachstelle Fuss- und Veloverkehr.

Folie 62: <https://www.der-bank-blog.de/29-fragen-fuer-eine-erfolgreiche-strategie/strategie/23594/>