



Themenheft von Hochparterre, Dezember 2021

# Bewegung, bitte!

Wege, Treppen, Tempo 30: Wie Architektur, Landschaftsarchitektur und Stadtplanung die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern können.

**HOCH  
PART  
ERRE**



## 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. Bauherrschafte, 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](http://www.hochparterre.ch), [verlag@hochparterre.ch](mailto:verlag@hochparterre.ch), [redaktion@hochparterre.ch](mailto: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, Gurtellen Druck Stämpfli AG, Bern  
Herausgeber Hochparterre in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit, [www.bag.admin.ch/bewegung](http://www.bag.admin.ch/bewegung), [www.prevention.ch/Bewegungsfreundliches\\_Umfeld](http://www.prevention.ch/Bewegungsfreundliches_Umfeld)  
Bestellen [shop.hochparterre.ch](http://shop.hochparterre.ch), Fr.15.–, €12.–

# Zurück zum menschlichen Massstab

**Zwei Voraussetzungen sorgen dafür, dass mehr Menschen zu Fuss gehen und Velo fahren: Schönheit und Sicherheit. Chur erzählt deren Aufstieg, Niedergang und Renaissance.**

Text: Köbi Gantenbein, Fotos: Ralph Feiner

Der Regierungsplatz gehört zu einem der Dutzend Plätzchen, öffentlichen Gärten und Aussenräumen, die den Charme der Churer Altstadt ausmachen. Vor ihm steht das «Graue Haus», in dem sich die Bündner Regierung im 19. Jahrhundert eingerichtet hat. Ihr langjähriger Kanzleidirektor Georg Fient (1845–1915) kam aus Luzein im Prättigau. Oft ging er von der Stadt zu Fuss nach Hause, acht Stunden. Und war er daheim, brach er bald wieder auf, stieg auf die Schesaplana oder wanderte über den Vereinapass ins Engadin. Fient war ein begeisterter Wanderer und berichtete in der «Prättigauer Zeitung» blumig von seinen Fussreisen – gerne auch in Mundart. Laufend entwickelte er so eine Theorie der Gesundheit. Wer zu Fuss geht, lernt die Heimat lieben, und er stärkt sie, weil er ein an Seele und Leib gesunder Mensch und Bürger wird. Zu Fients Zeiten kümmerten sich denn auch die Beamten der Eidgenossenschaft um die Gesundheit des noch jungen Staates und seiner Wehrmänner. 1874 gründeten sie die Eidgenössische Sportkommission, die «im vaterländischen Geist die ernste und asketische Leibesertüchtigung» zu fördern hatte. Das begründete eine seither unablässige Politik, die es sich – vom Turnverein im Bergdorf über die Primarschulen im Land bis zu den vielfältigen Bemühungen der Bundesverwaltung und der Gesundheitsförderung Schweiz – zur Aufgabe macht, in der Bevölkerung die Lust auf Bewegung und Sport zu wecken.

## **Die Hoheit des Autos**

1885, sechs Jahre bevor Georg Fient die Arbeit als Kanzleidirektor aufnahm, läutete Carl Benz in Stuttgart mit der Erfindung des Automobils das Ende des Zufussgehens ein. Gewiss, das Pferd gab es schon ewig, die Eisenbahn und das Velo seit einem halben Jahrhundert, und die ersten tollkühnen Flieger waren bereits abgestürzt –

nichts aber würde die Bewegung so verändern wie Benz' Automobil. Es wurde zum faszinierenden Widerspruch: Das Auto macht den Menschen zwanzig Mal schneller, und die Bewegung kostet seinen Körper nichts. Scheinbar. Denn der Preis dafür ist dessen Gesundheit. Den einen überfährt es, die andere lässt es einrosten, und allen nagt das Auto als einer der grossen Klimasünder zusehends an der Lebensgrundlage. Verglichen mit dem menschlichen Körper beansprucht es zwanzig Mal mehr Raum, und so hat das Auto die Städte, Dörfer, Plätze, Gassen und Strassen, die seit jeher für das Gehen eingerichtet waren, innerhalb weniger Jahrzehnte ruiniert und allen, die zu Fuss gehen wollen, die Lust dazu ausgetrieben.

Das Auto eroberte im 20. Jahrhundert auch die zivile Hoheit. Es sagt, was einen Landschafts- und Stadtraum nützlich macht: Vorfahrt, Vortritt, ihm gerecht gebaute Strassen und Plätze, um es abzustellen. Der Churer Regierungsplatz dagegen ist Teil einer Baukultur, deren Substanz aus einer Zeit kommt, in der die meisten Menschen zu Fuss gegangen sind. Er ist Teil eines Systems aus Wegen und Gassen, aus Häusern und Gärten, die für den menschlichen Massstab, für seine Anforderungen und Proportionen eingerichtet worden sind. Der Gang zu Fuss war der Massstab der Städtebauer. Keineswegs, weil sie an die gesundheitliche Kraft einer Raumfolge gedacht hätten. Sie hatten schlicht keinen Grund, einen anderen Massstab zu verwenden. Weder Chur noch sonst eine Schweizer Stadt war Paradeplatz eines Fürsten mit einer Armee von zehntausend Pferden; wer von hier aus in den Krieg zog, ging bis ins 19. Jahrhundert zu Fuss.

Der dänische Urbanist Jan Gehl siehe «Lesestoff», Seite 6, der den zeitgenössischen Städtebau für Fussgängerinnen und Velofahrer weltweit wohl am besten kennt, nimmt denn auch die traditionelle Altstadt Europas als Vorbild



Stammt aus Zeiten, in denen man zu Fuss ging:  
der Regierungsplatz in Chur.



Das Auto sagt, wo's langgeht: am Kreisel Kasernenstrasse / Richtstrasse in Chur West.

und Perspektive. Nirgendwo gebe es so schöne und sichere Fuss- und Velowege. Keine ihrer Strassen, Plätze und Gassen seien gleichförmig. Zusammenlaufend gingen sie in einem Raumgefüge auf, das keiner vom Automobil geforderten Effizienz genüge. Kein Hausvolumen und keine Fassade seien wie die anderen, und alle seien sie eng an die Strassen gebaut – die nicht nur Funktionskanäle seien, sondern auch Räume.

Ich ergänze Jan Gehl mit einem Blick auf den Regierungsplatz. Kein Detail ist wie das andere; zwanzig unterschiedliche Fenster habe ich an den Gebäuden rund um den Platz gezählt. Solche räumliche und gestalterische Differenz scheint vielen Menschen zu gefallen – und sie sind zu Fuss unterwegs. Als Alltagsfussgängerinnen, als Jogger, als Spaziergängerinnen. Der schöne Raum schafft objektive und subjektive Sicherheit: Kommt ein Auto gefahren, ist es raumbedingt langsam. Und so stehen in den politischen Forderungen an den Städtebau und an die Verkehrsplanung die Sicherheit, der Komfort dank guter Vernetzung der Wege und auch die Schönheit. Der Bundesrat legt in seinen Papieren zur Bewegungsförderung nicht nur Wert auf technische Normen für ein sicheres Vorankommen, sondern auch auf eine reichhaltige Natur und attraktive Landschaften.

#### **Altstadt und Neustadt – am besten mit Tempo 30**

Als ich vor vierzig Jahren als Reporter bei der «Bündner Zeitung» meinen Beruf begonnen habe, wohnte ich unweit des Regierungsplatzes. Eins hinter dem anderen zwängten sich die Autos durch die Altstadt. Tüchtig wehrten wir uns gegen die weitere Automobilisierung und setzten uns für die sanfte Renovation von Bild und Substanz anstatt des Abbruchhammers für Neubauten, Parkplätze und Parkhäuser ein. Wir forderten Tempo 30 überall sowie

eine Fussgängerachse, die die Altstadt mit dem Bahnhof und der Neustadt verbindet – ähnlich, wie es sie heute gibt, auch wenn wir uns für eine lebhaftere Mischung aus Wohnen, Einkaufen, Arbeit und Freizeit stark gemacht haben.

Geraten sind in den letzten Jahren auch schicke Treppenanlagen, die Stadt und Bischofssitz verbinden, oder eine jüngst eigens für Fussgängerinnen gespannte Brücke über den Fluss Plessur. Etliche Plätze mussten die Automobilisten räumen seither, und ein Park voller Blumen ist entstanden. Trotz Fachmarktgelage am Stadtrand und mächtigem Onlinehandel ist die Vielfalt an Läden und Wirtschaften – noch – gross.

In Churs Altstadt und in den sie umgebenden Quartieren aus dem 19. Jahrhundert leben 2000 Menschen. Die anderen 37000 leben im Westen, im Osten und im Süden in den neuen Stadtteilen, flächenmässig zwanzig Mal so gross wie die Altstadt. Churs Zwiebelschalen sind in einem Dreieck angelegt. Zwei grosse Strahlen führen von der Altstadt nach Osten und nach Westen, kleine Strahlen liegen dazwischen. Der Neuchurer Dreieck ist Stück um Stück von der Altstadt her zugebaut worden. Zur Freude von Georg Fient, dem überzeugten Fussgänger: Schönheit dank Differenzen von Haus-, Vor- und Zwischenräumen, von Wegen, Strassen, Gärten und Plätzchen. Schönheit dank Architektur von Perlen bis zum Schmarren. Das gilt für die Baumeister-Quartiere, die bis zum Zweiten Weltkrieg entstanden sind; das gilt aber auch für die grossen Stadterweiterungen des Baulöwen und Architekten Thomas Domenig in den Quartieren Solaria und Lacuna. Man spaziert hier gerne herum, weil die Aussenräume gut gemacht sind. Und wer am Rand des Dreieckes wohnt, kann in einer Dreiviertelstunde ins Stadtzentrum laufen – zur Arbeit, zum Freizeitvergnügen, zum Einkaufen. Wer das Velo nimmt, ist schneller und →

→ genauso gut gerüstet. In Befragungen zumindest erhält die Stadtverwaltung regelmässig gute Noten von den Velofahrerinnen. Und in den nationalen Hitparaden der Velogunst belegt Chur vordere Plätze.

In Churs Neustadt ist der Tiefbau für die objektive Sicherheit der Fussgängerinnen gut ausgestattet. Das zeigt auch eine erfreuliche Zahl: Mit 1,6 verunfallten Fussgängern pro 10000 Einwohnerinnen ist Chur schweizweit die sicherste Stadt. In Zürich sind es 2,7, in Locarno 3,3 Verunfallte. Die Churer gehen oft auf Trottoirs und über Zebrastreifen, Lichtampeln schützen ihren Weg. Doch das ist nur die eine Seite. Wer zu Fuss geht, braucht auch gefühlte Sicherheit. Und da müssen Churs Planerinnen und Politiker ihren «Masterplan Mobilität», den sie neulich beschlossen haben, um Massnahmen verstärken, die neben der objektiven auch die gefühlte Sicherheit gewährleisten: mehr eigene Wege für die Fussgänger, mit Sensoren gesteuerte Ampeln, die das gelbe Männchen aufleuchten lassen, wenn die Fussgängerin noch fünf Meter entfernt ist, und als günstigste Massnahme – die weder teure Sensoren noch kostspieligen Tiefbau braucht – überall Tempo 30, besser Tempo 20. Die Stadträte werfen die Hände, spielen den schnell fahrenden Bus gegen die Fussgängerinnen und Velofahrer aus – deren Gesundheit und Sicherheit von Tempo 30 massgeblich profitieren; die Politiker des Automobils fühlen sich in ihrem Menschenrecht auf freie Fahrt verletzt, und schliesslich hat die Bevölkerung eine Initiative für flächendeckendes Tempo 30 in Chur vor ein paar Jahren abgelehnt. Heute gilt dieses Mass für eine sichere und schöne Fuss- und Velostadt lediglich auf vierzig Prozent des Wegnetzes.

#### **Auf nach Westen**

Im jüngsten an die Altstadt gefügten Quartier, in Churs Westen, stechen zwei weisse Wohntürme in den Himmel. An ihrem Fuss ist in den vergangenen zwanzig Jahren ein fröhliches Babylon aus Werkstätten, Garagen, Kauf-, Büro- und immer mehr Wohnhäusern entstanden. Hier triumphiert Carl Benz, der Erfinder des Autos, über Georg Fient, den Fussgänger. Sein Gefährt bestimmt den Massstab des öffentlichen Raums von der Anzahl der Strassen über ihre Dimensionen bis zu den Details wie Randstein oder Belag. Hart wurde und wird hier gegen die Schönheit und die Sicherheit der Fussgängerin geplant und gebaut. Die Wege sind öde, die sie begleitenden Hausklötze uniform, es gibt weder Plätze noch mit Bedacht gestaltete Strassenräume. Kaum ein Blümchen wächst am Wegesrand, Freiraum ist Zufall, Tränen der Architektur nassen den Asphalt.

Es ist mir schleierhaft, wie der «Generelle Erschliessungsplan» im «Masterplan Mobilität» seine «grundeigentümergehörigen Massnahmen zugunsten der Fussgänger» in dieser Trostlosigkeit umsetzen will. Neulich schickte der Stadtrat ein räumliches Entwicklungskonzept in die Vernehmlassung, auch mit Betrachtungen zu Churs Westen. Seit fünfzig Jahren wissen wir, dass neben der Vielfalt an Nutzungen und Räumen auch das Velofahren und das Zufussgehen urbane Tristesse lindern können. Jan Gehl hat die Strukturen der Altstädte als Aussicht für guten Städtebau beschrieben und weltweit bei der erfolgreichen Umsetzung geholfen. Churs Altstadt der letzten Jahrzehnte ist ein Beispiel für eine fussgänger- und also gesundheitsfreundliche Planung. Nur eine Viertelstunde zu Fuss davon entfernt, in Churs jungem, trostlosem Quartier im Westen, haben die Politikerinnen, die Architekten und die Investorinnen all dieses Wissen in den Wind geworfen und eine urbane Wüste gebaut. Es wird viel Fantasie kosten, bis sie für Velofahrerinnen und Fussgänger gesund werden wird. ●

#### **Lesestoff**

**Jan Gehl: Städte für Menschen. Jovis, Berlin 2015, Fr. 44.–**

Der dänische Urbanist Jan Gehl fasst in diesem Buch sein Lebenswerk zusammen. Gemeinsam mit seiner Frau, der Psychologin Ingrid Gehl, hat er die Theorie der Stadt für den menschlichen Massstab entwickelt und daraus mit seinem Kopenhagener Architekturbüro weltweit massgebende städtebauliche Projekte realisiert, die den Fussgängerinnen und den Velofahrern den Vorrang geben.

**Aurel Schmidt: Gehen. Huber, Frauenfeld 2007**

Nach der Lektüre vieler Bücher über die Schönheit und den Sinn des Gehens hat Aurel Schmidt diese von der Physiologie bis zur Kunst des Zufussgehens zusammengefasst. Texte von Jean-Jacques Rousseau über Henry David Thoreau bis Robert Walser – allesamt grosse Geher – bereichern das Buch. Geherinnen hat der Autor offenbar keine gefunden. Deshalb die folgende Empfehlung:

**Katja Oskamp: Marzahn, mon amour. Geschichten einer Fusspfliegerin. Hanser, Berlin 2021, Fr. 24.90**

Die Autorin betrachtet das Gehen und die Gesellschaft von den Füßen her, dem wichtigsten Werkzeug der Fussgängerin.

**Bundesamt für Sport (Hg.): Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument. Magglingen 2013**

Systematisch arbeiten die Autorinnen den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung auf und zeigen, wie viel Bewegung empfehlenswert ist. Dabei betonen sie die Bedeutung des Städtebaus für einen aktiven Lebensstil. Bestellen: info@hepa.ch

**Fussverkehr Schweiz, Umverkehr, Hochschule für Technik Rapperswil (Hg.): GEHund. Städtevergleich Fussverkehr. Zürich 2020**

Der Bericht untersucht 16 Schweizer Städte bezüglich Infrastruktur, Planungspraxis und Zufriedenheit der Fussgängerinnen. Wir sehen eine für sie mässig funktionierende Schweiz, kleine Differenzen zwischen den Städten und lesen nach, was konkret zu tun ist, damit Gehen gesund wird: Schönheit herstellen, die Planung verbessern, Werbung für das Gehen machen, Sicherheit bauen und diese über eine Verlangsamung des Autoverkehrs erhöhen.

Download als PDF: [fussverkehr.ch](http://fussverkehr.ch)

→ Projekte → Aktuelle Projekte

→ Gemeindevergleich Fussverkehr

Eine reiche Dokumentation bietet auch: [rue-avenir.ch](http://rue-avenir.ch)



## Vom Spaziergehen

«Spaziergehen ist leicht, aber schwer», schrieb einst ein begeisterter Flaneur. Leicht, weil man einfach nur losgehen muss – sofern man motorisch nicht eingeschränkt ist. Unser Körper in eigener Bewegung ermöglicht uns den grössten sinnlichen Zugang zu unserer Welt. Darum schätzen wir angenehme Geräusche wie das Plätschern eines Bächleins am Weg, Gerüche von Kaffee, Blumen und Bäumen, das Spiel von Licht und Schatten. Lärm und Gefahr können abschrecken. Als Spazierkünstlerin gehe ich auch mal entlang der Autobahn, weil mich all die Absurditäten unserer gebauten Umwelt interessieren. Angenehmer spaziert es sich aber weit weg von den Blechkisten. Zu Fuss nimmt man gerne Abkürzungen, besondere kleine Wege, auf denen man schnell ans Ziel gelangt. Zu Fuss hat man gerne viel Platz, damit man neben Freunden gehen, sich unterhalten und auch andere Menschen treffen kann. Zu Fuss hat man gerne Abwechslung, Menschen und Dinge, die man beobachten kann, statt ewig langer Strassen. Auch unterschiedliche Beläge sind reizvoll. Es macht Spass, Kindern beim Spazieren zuzuschauen. Sie balancieren auf Mäuerchen, hüpfen über jede Unebenheit, machen Pirouetten um Strassenlaternen. Sie verwandeln den Stadtraum in einen Spielplatz. Wie Gestalterinnen das Spazieren fördern können? Setzt den Fussgänger an die erste Stelle! Ja, und warum nun ist das Spaziergehen schwer? Weil es eine gewisse Zwecklosigkeit und Offenheit braucht, um sich diesem «schwebendsten Rausche hinzugeben, dem des Nippens an der Welt... dem Spaziergehen» (Sigmund von Radecki: Spaziergehen. In: Im Vorübergehen. Kösel, München 1959). Marie-Anne Lerjen ist Spazierkünstlerin und betreibt seit 2011 Lerjentours, die Agentur für Gehkultur.

### Das Wichtigste in Kürze

## Bewegung braucht Raum

- Das Auto beansprucht zwanzig Mal mal mehr Raum als der menschliche Körper. Wo auf das Auto ausgerichtete Normen dominieren, da geraten Strassen und Plätze zu gross für den menschlichen Massstab und nehmen einem die Lust am Zufussgehen.
- Nehmen Städtebau, Architektur und Landschaftsarchitektur den Körper und die Sinneswahrnehmungen der Menschen zum Massstab, entstehen gut erfassbare öffentliche Räume, in denen man gerne zu Fuss und mit dem Velo unterwegs ist.
- Natur und Landschaft sind Magnete für Gross und Klein und deshalb starke Motivationsförderinnen von Alltagsbewegung und Sport.
- Eigene Wege für Fussgänger und Velofahrerinnen sowie in deren Sinn gesteuerte Ampeln stärken das Gefühl der Sicherheit.
- Höchstens Tempo 30, besser Tempo 20:  
Das ist die Geschwindigkeit einer sicheren und schönen Fuss- und Velostadt.

# Routen durchs Reitmen

**Menschen ziehen Menschen an. Wer diese einfache Lösung in Stadtplanung, Städtebau und Architektur beachtet, kann viel bewirken für eine lustvolle Bewegung im Alltag.**

Text: Rahel Marti, Fotos: Seraina Wirz

Badenerstrasse 90 in Schlieren: Bis vor Kurzem konnte man sich kaum einen Ort vorstellen, der zum Wohnen weniger einladend gewesen wäre. Eingeklemmt zwischen einer Strasse und einer Bahnlinie, beide stark befahren, lag eine 20 000 Quadratmeter grosse Brache, die in den letzten Jahren vor allem mit einer Rauchsäule Schlagzeilen gemacht hatte, als Dutzende auf dem Gelände gelagerte Occasionsautos in Flammen aufgegangen waren.

Nun steht Architektin Sabina Hubacher auf einem neuen kleinen Platz an der Badenerstrasse. Im hellgelben Neubau hinter ihr hat eine Kita eröffnet. Das Büro Haerle Hubacher prägt die Bebauung des Areals, es hat den Städtebau konzipiert und drei der sechs neuen Häuser entworfen. 2020 ist die Stadtsiedlung Reitmen mit rund 190 Mietwohnungen im günstigen und mittleren Preissegment fertiggestellt worden. Sie gehört den Anlagestiftungen Turidomus und Adimora. Hinzu kommen die Kita, ein Café, ein Lebensmittelladen und ein Hauswartsbüro mit Schaufenster. Und ein kleiner Park: Die sechs Häuser stehen an den Rändern des Areals und schirmen den Lärm der Züge und Autos ab, die Mitte ist frei. «In dieser Unwirtlichkeit war unser Ziel, einen Ort zu schaffen, der die Menschen zum Bleiben bewegt», erzählt Sabina Hubacher.

Diese Fähigkeit hat ihr Büro mit seinen Bauten seit den 1990er-Jahren stetig entwickelt. «Man bleibt, wenn man am Raum teilhaben kann und sich zugehörig fühlt. Und wenn man sich kennt, wenigstens vom Sehen. Man muss den anderen Bewohnern im Alltag begegnen können.» Haerle Hubachers Wohnkonzept «Balance» – dicht angeordnete, günstig gebaute Mehrfamilienhäuser mit anpassbarem Raumsystem, die das Büro in den frühen 2000er-Jahren in Fällanden, Uster und Wallisellen realisiert hat – weist zum Beispiel aussen liegende Treppen-

häuser und Laubengänge auf. Entlang dieser Erschliessung wuchern oft Kletterpflanzen, sodass man sich in einem einfachen, aber schönen architektonischen Rahmen an der frischen Luft über den Weg läuft.

Auch die Strässchen und Plätze im Reitmen, die Haerle Hubacher gemeinsam mit dem Landschaftsarchitekturbüro Raderschallpartner bearbeitet hat, sind mit Sinn für das Zusammenleben entwickelt worden. Oft merkt man beispielsweise Rampen an, dass die Architektinnen sie vergessen haben und nur an die schöne Treppe dachten. Genauso marginalisiert fühlt man sich dann auch als Nutzerin. Im Reitmen dagegen wirkt die Rampe verführerisch: Wer vom kleinen Platz an der Badenerstrasse hochblickt, entdeckt an ihrem Ende den Beginn eines Raums, der neugierig macht – eine Arkade. Der geschützte Gang erschliesst unkonventionelle Atelierwohnungen. Schöner Nebeneffekt: Wer dort wohnt, kann dank der Rampe mit dem Velo bis vor die Tür fahren.

## **Springen, hüpfen, kurven**

Davon abgesehen liegen die Eingänge in die sechs Häuser im Innern des Geländes. Ein Strässchen führt zu den Türen, vorbei an loungig möblierten Terrassen und sorgsam betopften Gärtchen. Man sieht, man hört und ja, man riecht die anderen, daran lassen die vielen Grills keinen Zweifel. Am grossen Brunnen treffen sich die Kinder auf ihren Trottinetten, sie üben Penaltyschiessen an einer schön lackierten Hauswand, nehmen die drei Stufen hinunter zur Wasserstelle am Spielplatz auf einmal. Ihnen kann niemand den richtigen Weg vorschreiben, klar ist nur: Es ist immer der kürzeste. Waghalsig springen sie über die Betonrahmen der Pflanzflächen, auf die sich die Grossen mit dem Handy setzen. Versteckenspielen geht



**Stadtsiedlung Reitmen, 2020**  
 Badenerstrasse 90–114, Schlieren ZH  
 Bauherrschaft: Anlagestiftungen  
 Turidomus und Adimora, geführt von  
 Pensimo Management, Zürich  
 Architektur: Haerle Hubacher, Zürich  
 (Gesamtkonzept sowie Häuser 3, 4, 5);  
 Steib Gmür Geschwentner Kyburz,  
 Zürich (Häuser 1, 2, 6)  
 Landschaftsarchitektur: Raderschall-  
 partner, Meilen  
 Baumanagement und Baurealisation:  
 GMS Partner, Zürich  
 Baukosten (BKP 1–9): Fr. 82 Mio.



Siedlung Reitmen in Schlieren: Die Säulenhalle unter dem «Ozeandampfer».

in den über das Areal verstreuten Waldfragmenten zwar noch nicht ganz so gut, doch ist die Vegetation erst einmal zugewachsen, wird sie manchen Unterschlupf gewähren.

Bewegung, Spiel und Sport können sich im Reitmen vermischen. Mitten durch die Siedlung verläuft auf einem schnurgeraden Strässchen die städtische Veloroute – eine Auflage des «Gestaltungsplans Schlieren West», um die Parkallee für den Fuss- und Veloverkehr fortzusetzen, die nun vom Bahnhof durch die Quartiere bis hierher reicht. Die schönste Route durch das Reitmen – auch für Erwachsene – führt unter dem «Ozeandampfer» hindurch, einem weissen Haus, das zwischen allen anderen steht und deshalb auf Säulen angehoben wurde, sodass man darunter hindurch- und weitergehen kann. Flach und banal ist auch hier nichts, man kurvt um die mächtigen, ovalen Säulen, nimmt ein paar Stufen oder springt als Abkürzung wie die Kinder über einen Absatz. Es gibt zwei Eingänge, von denen einer in die Tiefgarage führt, man trifft sich bei den Briefkästen, man sieht in eine Waschküche hinein. Im Reitmen geht man sich nicht aus dem Weg, sondern in den Weg. Haerle Hubacher war die soziale Begegnung stets ein Anliegen. Hier in Schlieren zeigt sich, dass damit fast immer Bewegung verknüpft ist – und welche grundlegende Bedeutung die Begegnung für die Bewegung im Alltag daher hat.

#### Wildheit als Trostpflaster

Inzwischen ist Sabina Ruff dazugekommen. Die Expertin für Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung ist vom Bundesamt für Gesundheit mandatiert, Architektinnen, Landschaftsarchitekten und Stadtplanerinnen die Bedeutung der Alltagsbewegung zu vermitteln. Auch sie sieht im Reitmen «viele Ansätze, die für Bewegung und Begegnung erfreulich sind – im Vergleich zu konservativen Über-

bauungen sogar herausragend». Dennoch kommt ein aus ihrer Sicht zentraler Aspekt zu kurz: die Möglichkeit, dass die Menschen – auch als Mieterinnen – den Aussenraum nicht nur entgegennehmen und sich konzeptgemäss darin aufhalten, sondern ihn auch prägen und sich zu eigen machen können. Anfangs begleitet eine Siedlungscoachin die Bewohner im Reitmen, etwa wenn es darum geht, wie sie die Gemeinschaftsräume nutzen könnten. Dabei handelt es sich jedoch um fertig gebaute Räume. Auch im Aussenraum seien die meisten Flächen klar einer Nutzung zugewiesen und könnten kaum anders gedeutet werden, kritisiert Sabina Ruff. «Der Belag ist oft versiegelt, und viel Platz ist mit fixen Installationen verbaut, etwa mit Betonbänken. Die Kinderspielgeräte sind langweilig, konventionell, ohne Selbstbaumöglichkeit. Die Waldfragmente bringen zwar ein paar Streifen Wildheit hinein, aber das sind bloss Trostpflaster.» Ruffs Zauberworte sind «Aufforderungscharakter» und «Explorationscharakter». Sie legt die Latte hoch: Ein Wohnumfeld soll offen, flexibel und unfertig sein, wenn die Menschen einziehen. Denn wer sich für seinen Lebensort engagieren, sich darin ausdrücken und entfalten kann, setzt sich dafür gerne in Bewegung. Und wer sich einbringen kann, fühlt sich zugehörig. Diese soziale Teilhabe stärkt die Gesundheit – hier die psychische.

#### Baustruktur und Gesundheit

Was für das direkte Wohnumfeld gilt, setzt sich in Quartier, Gemeinde und Stadt fort. Menschen ziehen Menschen an, bestätigt Alexander Erath, Professor für Verkehr und Mobilität an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Er ist Autor der Studie «Fussverkehrspotenzial in Agglomerationen» siehe «Lesestoff», Seite 11. Im Auftrag des Bundesamts für Strassen hat er den Zusammenhang von Baustruktur →



Die Säulenhalle ermöglicht Durchblicke und Durchgänge.



Trottinett-Treff am Brunnen.

→ und Bewegung untersucht. Es zeigte sich, dass Menschen eher bereit sind, weiter zu gehen, wenn sie andere Menschen sehen. Übertragen auf suburbane Baustrukturen bedeutet das, Wege zu bündeln. Plant man zu viele Wege, besteht die Gefahr, dass die Menschen sich zu sehr verstreuen. «Besser weniger Routen planen, die dafür rege benutzt und belebt werden», empfiehlt Erath.

Neben Alter oder Geschlecht beeinflusst also auch die gebaute Umwelt die Gesundheit. Wichtig sei vor allem die Qualität des Wegnetzes, so Alexander Erath. Idealerweise könnten die Menschen ihre alltäglichen Ziele wie Schule, Arbeit, Einkaufen oder Freizeit zu Fuss oder mit dem Velo erreichen. Das Fussverkehrspotenzial – die Anzahl der Alltagsaktivitäten in fussläufiger Distanz – steigt mit der Anzahl der «Points of Interest»: «Je mehr attraktive Angebote es in meiner Nähe gibt, desto häufiger erledige ich meine Besorgungen im Quartier und desto eher gehe ich dabei zu Fuss.» Ob die Menschen diese Möglichkeiten auch nutzen, hängt von der Gestaltung eines Wegs ab. Städtebaulich konsistent gestaltete Strassenräume, die von Bäumen oder Grünräumen gesäumt sind, breite Trottoirs, belebte Erdgeschosse: All das führt dazu, dass wir nicht nur öfter zu Fuss gehen, sondern auch die Distanzen für kürzer halten. Die Unterschiede betragen jeweils rund zehn Prozent, zeigt Eraths Studie. «Wir haben Tausende Kilometer Wanderwege. Dasselbe brauchen wir in den Agglomerationen, mitten durch die bebauten Gebiete», sagt Alexander Erath. Doch vielerorts sind die Trottoirs erbärmlich langweilig und die Velowege gefährlich.

Auf welche Weise und wie oft wir uns im Alltag bewegen, ist also nicht allein eine Frage der Lust oder der Selbstdisziplin, sondern hängt auch mit Siedlungsstrukturen, Verkehrsangeboten und Landschaftsqualität zusam-

men. Der Bundesrat gibt Planerinnen in der «Strategie Gesundheit2030» deshalb die Stossrichtung 7.2 auf den Weg: «Hohe Natur- und Landschaftsqualitäten (erlebnisreiche Naherholungsgebiete, reichhaltige Tier- und Pflanzenwelt, gute Luftqualität, akustische Qualität) fördern nachweislich Erholung und Gesundheit und sind für einen Grossteil der Bevölkerung eine wichtige Motivation für Sport und Bewegung. Die Natur- und Landschaftsqualitäten sollen deshalb als Beitrag zur strukturellen Gesundheitsförderung im Rahmen der Planung bewusst berücksichtigt und mittels Aufwertungsmassnahmen gefördert werden.»

#### Wohnzimmer im Treppenhaus

Zum Abschluss begutachten Sabina Hubacher und Sabina Ruff die Treppenhäuser im Reitmen. Dank raumhoher Fenster ist es auf jedem Geschoss taghell. Ruff lobt den mutigen Umgang mit Farben: «In der Regel wird in Überbauungen die Farbe Weiss durchgezogen. Hier wirkt das sorgfältige Farbkonzept einladend und stiftet Zugehörigkeit.» Im «Ozeandampfer» greift die Treppe schwungvoll ins Foyer und lockt mit Parkett in einem warmen Farbton. «Betrtritt mich!», sagt sie, und gefügig setzt man den Fuss auf. Zum Lift müsste man um die Ecke biegen. Als Architektin will Sabina Hubacher Treppenhäuser, die das Gegenteil von Schlupflöchern sind: «Heimkommen, andere antreffen, sich als Teil einer Gemeinschaft verstehen», dafür seien Treppenhäuser da. Die Menschen sollen schon an der Haustür nach Hause kommen, nicht erst an der Wohnungstür. Schon oft hat das Büro Haerle Hubacher für Ein- und Aufgänge Holz verwendet. Das Material verleiht einem Treppenhaus fast schon Wohnzimmerstatus. «Verglichen mit dem üblichen Hartbetonbelag ist der Aufpreis gering und der Effekt gross», so Hubacher.



Wohngefühl im Treppenhaus ...



... mit viel Tageslicht, Holz und schönen Leuchten.



Bänke und Stufen am Spielplatz.

Und noch etwas fällt auf: In manchen Hauseingängen sind neben den Briefkästen und Kinderwagenräumen Bänke montiert. Sich kurz setzen und die Postkarte der Freundin lesen, dem Kind die Schuhe binden, die Einkaufstasche deponieren oder warten, bis endlich alle parat sind: Eine Bank bei der Haustür schreibt schnell Geschichten. Auch sie kostet nicht viel. Sabina Ruff gibt einzig zu bedenken, dass die Idee nicht fortgeführt ist: In den oberen Stockwerken fehlen die Bänke, um den Erlebnisraum Treppenhaus zu vervollständigen.

Das Reitmén zeigt zweierlei: Die Bewegung im Alltag braucht die Aufmerksamkeit von Architekten, Landschaftsarchitektinnen und Stadtplanern. Und die Rezepte sind meistens einfach. Wichtig ist es, beim Planen daran zu denken, und zwar gleich zu Beginn. ●



In Gehdistanz: der Lebensmittelladen auf dem Areal.

### Lesestoff

**Gesundheitsförderung Schweiz**  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) →  
 Kantonale Aktionsprogramme →  
 Ernährung und Bewegung bei älteren  
 Menschen → Fokusthemen →  
 Bewegungsfreundliches Umfeld

**Gesundheitspolitische Strategie  
 des Bundesrats 2020-2030**  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) → Strategie und  
 Politik → Gesundheit2030

**Alexander Erath, Michael A. B. van  
 Eggermond, Jonas Bubenhofer: Fussver-  
 kehrspotenzial in Agglomerationen**  
 Forschungsprojekt SVI 2015 / 006 im Auf-  
 trag des Eidgenössischen Departements  
 für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommu-  
 nikation (Uvek) und des Bundesamts für  
 Strassen (Astra)

→

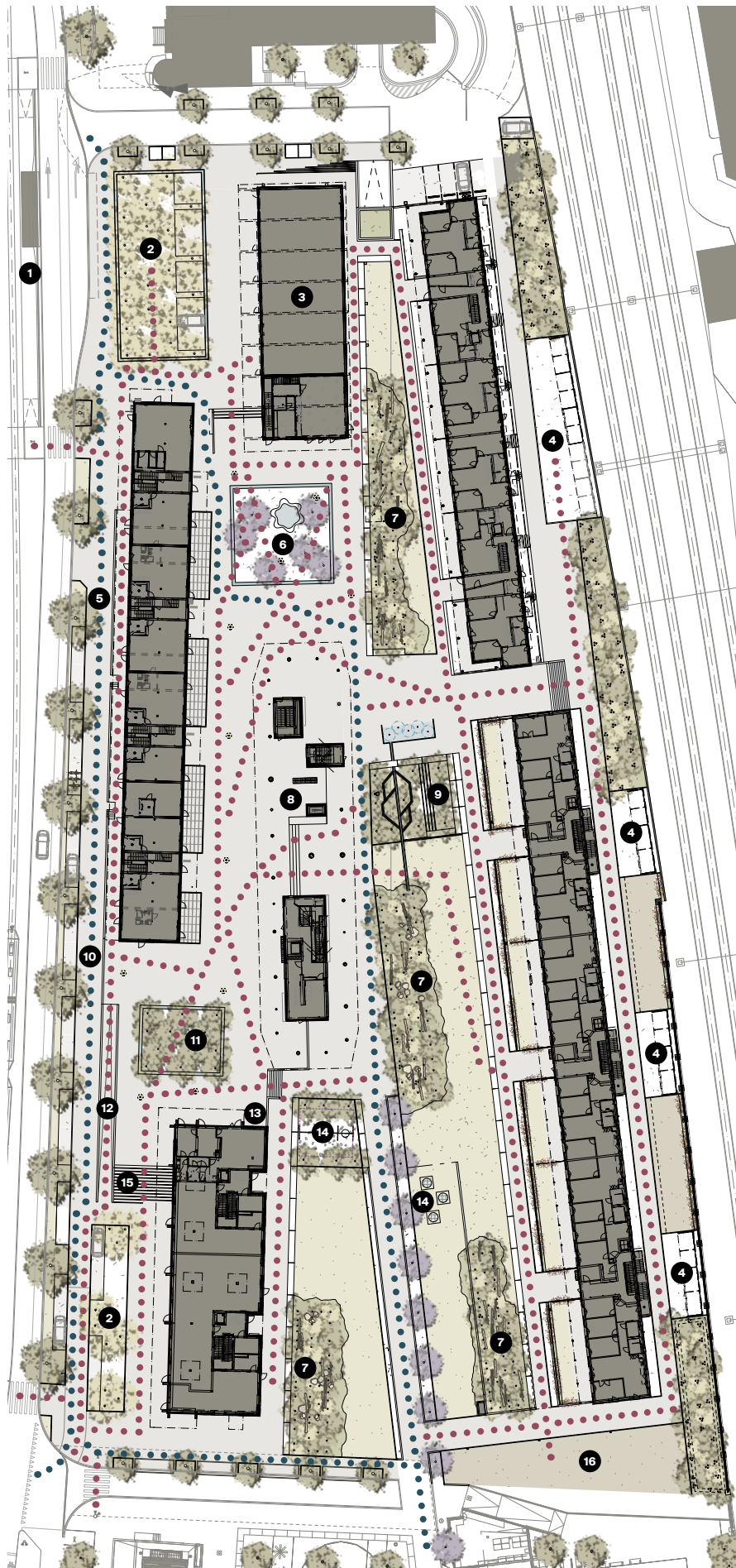
**Situation mit Routen**

- Fussrouten
  - Velorouten
  - 1 Haltestelle Limmattalbahn (ab Ende 2022)
  - 2 Bäume, Besucherparkplätze
  - 3 Lebensmittelladen
  - 4 gedeckte Velostellplätze
  - 5 Arkade
  - 6 Platz mit Brunnen
  - 7 Waldfragment
  - 8 Säulenhalle
  - 9 Wasserspiel
  - 10 separate Erschliessungsstrasse
  - 11 Bäume
  - 12 Rampe
  - 13 Büro und Werkstatt Hauswart
  - 14 Spielgeräte
  - 15 grosse Treppe
  - 16 Gärten für Mieter
- Bearbeitung: Hochparterre



**Stadtplan Schlieren**

- 1 Siedlung Reitmen
- 2 Bahnhof Schlieren
- ← Langsamverkehrsachse Parkallee



0 10 20m



## Mutig gestalten!

Meinen rund sieben Kilometer langen Arbeitsweg lege ich bei fast jedem Wetter mit dem Velo zurück. Das tut meinem Körper und meinem Geist gut. Morgens gehe ich gedanklich den bevorstehenden Arbeitstag durch, abends kommen mir immer wieder Ideen, die vor dem Bildschirm nicht entstehen wollten. Auf den Streckenabschnitten mit velofreundlicher Infrastruktur fliessen die Gedanken spürbar besser, weil ich dem restlichen Verkehr weniger Aufmerksamkeit schenken muss. Aus der Wirtschaftspsychologie wissen wir, dass die «choice architecture» – die Art, wie uns Wahlmöglichkeiten präsentiert werden – unser Verhalten bei alltäglichen Entscheidungen beeinflusst. Bei der Gestaltung eines Gebäudezugangs etwa spielt es eine wichtige Rolle, für die Nutzung welcher Verkehrsmittel dieser optimiert wird. Ein Veloparkplatz gleich neben dem Eingang erspart den Umweg über den Velokeller oder die Garage und erinnert jeden Tag daran, dass das Velo nicht bloss für die Freizeit, sondern auch für die Nutzung im Alltag geeignet ist. Oft fehlt der Mut für eine bewegungsfreundliche Gestaltung. Wenn Architektinnen und Bauherrschaften sich etwa bei Bauprojekten in der Agglomeration zu stark an den vorherrschenden Verkehrsgewohnheiten orientieren, manifestieren sie ein nicht zukunftsfähiges System, anstatt einen Beitrag zum Umbau in eine Agglomeration der kurzen Wege zu leisten. **Alexander Erath ist Professor für Verkehr und Mobilität an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Muttenz.**



## Spielraum für Unerwartetes lassen

Bewegung im Alltag bedeutet bei mir, frühmorgens das Velo von der Wohnung auf die Strasse hinunterzutragen, siebzig Stufen in einem Treppenhaus aus dem 19. Jahrhundert, das offen, hell und grosszügig ist. Loszufahren bei Wind und Wetter, die Lust am Wind in den Haaren, die Lust auf Einsichten am Wegesrand und die Lust, durch die Strassen zu flitzen. Dann das Rad auf die Velostation zu hieven und die endlosen Stufen in den Tiefbahnhof hinunterzusteigen. So trainiere ich ganz nebenbei Kraft, Ausdauer, Stabilität und Balance. Ich wünsche mir Treppenhäuser, die kein lästiges Nebenprodukt und kein reines Mittel zum Zweck sind, sondern zu Aufenthalt und Begegnung einladen und multifunktional sind. Ich wünsche mir Räume, die anregen und die man interpretieren kann. Ich wünsche mir städtebauliche und architektonische Konzepte, die wir umwidmen, neu ordnen und veränderten Lebensbedingungen anpassen können. Ich wünsche mir von der öffentlichen Hand die Courage, mit Investorinnen und Planern zu diskutieren und den Menschen gewidmete Projekte zu realisieren. Ich wünsche mir Wettbewerbe, die dazu einladen, Räume zur Mehrfachnutzung zu entwerfen, und die viele verschiedene Grundrisse und anpassungsfähige Wohnungen einfordern. Sie sollen so offen formuliert sein, dass sie Spielraum für Unerwartetes lassen. Sie sollen Vergemeinschaftung, Nachbarschaft und Begegnung hoch gewichten. Das Wohn- und Arbeitsumfeld darf nicht als Restfläche betrachtet werden. Architekten schaffen Raum, die Menschen erwecken ihn zum Leben – das schafft Gesundheit. **Sabina Ruff ist Dozentin und Expertin für Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung.**

### Das Wichtigste in Kürze

## Einladende Wege

- Menschen ziehen Menschen an, Begegnung löst Bewegung aus.
- Anregende Aussenräume sind die beste Motivation für die Alltagsbewegung im Wohnumfeld: möglichst unversiegelt, mit hoher Biodiversität, vielseitig nutzbaren Einrichtungen und wenig Parkplätzen. Die Qualität von Natur und Landschaft im Siedlungsraum ist entscheidend – auch für den Klimaschutz.
- Ein guter Aussenraum erlaubt Bewegung, Spiel und Sport, was besonders Kinder freut.
- Städtebaulich konsistent gestaltete Strassenräume, von Bäumen oder Grünräumen gesäumt, breite Trottoirs, belebte Erdgeschoss – die Rezepte sind bekannt.
- Wege sollen neugierig machen und ein Erlebnis bieten – wie im Reiten etwa die Rampe zur Arkade oder die Säulenhalle unter dem «Ozeandampfer».
- Aufforderungs- und Explorationscharakter: Ein Wohnumfeld soll offen, flexibel und unfertig sein, wenn die Menschen einziehen.
- «Points of Interest» schaffen: Je mehr attraktive Angebote in der Nähe sind, desto häufiger erledigt man seine Besorgungen im Quartier und desto eher geht man dabei zu Fuss oder mit dem Velo.
- In Treppenhäusern mit Wohnzimmeratmosphäre steigt man gerne hoch.
- Bänke in Eingangsbereichen und Treppenhäusern bringen vielseitigen Nutzen.





1



2



3



4

## Noch mehr Bewegung im Alltag

### 1 Umgebungsgestaltung

Projekt: Agglomeration Freiburg, Modellvorhaben 2014–2018  
Rund um eine Schule in Marly haben Kinder den öffentlichen Raum mitgestaltet. Unter dem Motto «Fribourg (ou)vert» wurden an der Route de Villars in Freiburg drei Innenhöfe aufgefrischt, und auch im Schönbergquartier wurden öffentliche Räume umgestaltet. Im Vorfeld hatte die Agglomeration Freiburg Bedarf und Möglichkeiten für Verbesserungen in den öffentlichen Räumen herausgeschält. Anschliessend konnte die Bevölkerung konkrete Orte vorschlagen und deren Gestaltung im Rahmen von Workshops mitentwerfen. Foto: Daniela Gaspoz-Fleiner

### 2 Auf alten und neuen Wegen

Projekt: Regio Frauenfeld, Modellvorhaben 2020–2024  
Oft werden Schleichwege und Trampelpfade in Planungen ignoriert. Doch schöne und sichere Wege tragen zur Lebensqualität bei. Und wer sie kennt, fühlt sich

heimisch. In Frauenfeld, Matzingen und Neunforn sollen solche Verbindungen nun erfasst, alte reaktiviert und – wo möglich – abseits des Strassenverkehrs neue geschaffen werden. Die Bevölkerung bringt das Wissen über einstige Wege, aber auch ihre heutigen Bedürfnisse ein. Ziel ist eine Methodik, die auch andere Gemeinden anwenden können. Foto: Brigitte Fürer

### 3 Aus Liebe zur Treppe

Projekt: Projektgruppe Stägstadt, [www.staegstadt.ch](http://www.staegstadt.ch)  
Etwa 13 000 Treppenstufen gibt es in St. Gallen. Die Projektgruppe Stägstadt sieht darin nicht bloss willkommene Abkürzungen, sondern auch Wahrzeichen, kostenloses Fitnessgerät und Begegnungsort. Am jährlichen Stägstadttag gibt es auf den Treppen auch Spiele, literarische und musikalische Darbietungen. Das Engagement erhielt eine Erwähnung im Rahmen des Fussverkehrspreises «Flâneur d'Or» sowie einen Preis der Internationalen Bodensee-Konferenz in der Ka-

tegorie Kreativität. Das Buch «Treppenlandschaft St. Gallen» erläutert die vielen Stufen historisch und städtebaulich. Foto: Klaus Stadler

### 4 Bewegung vor der Haustür

Projekt: Stadt Yverdon-les-Bains, Modellvorhaben 2020–2024  
In fünf Minuten in einer Stadtoase: Das will die Stadt Yverdon-les-Bains für alle ihre Einwohnerinnen erreichen. Neue Freiräume sollen geschaffen und bisher unattraktive Plätze besser erschlossen und gestaltet werden, damit man sich vor der Haustür bewegen und erholen kann. Neben der Gesundheitsförderung ist das Ziel auch eine Verbesserung des Images mancher Quartiere. Zudem will das Modellvorhaben messen, ob die Menschen dank der nahen Grünflächen gesünder werden. Foto: Zaniah

### 5 Bessere Begegnungszonen

Projekt: Fussverkehr Schweiz; Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz; Stadt Bern; Stadt Zürich;



5



6



7



8

Berner Fachhochschule; Atelier OLGa, Lausanne, Modellvorhaben 2020–2024 Die Städte Bern und Zürich haben viele Begegnungszonen mit Tempo 20 geschaffen, doch begegnen kann man sich auf diesen Quartierstrassen und -plätzchen selten – auch weil sie oft noch vor allem für den rollenden Verkehr konzipiert sind. Für eine stärkere Aneignung verbindet das Projekt nun Verkehrsplanung, Gestaltung und Soziokultur. Der partizipative Ansatz ist zentral: Mitmachaktionen beleben den Strassenraum temporär, etwa mit Möbeln und Pflanzen. Die Erfahrungen sollen in ein Handbuch münden. Foto: Guillaume Perret

#### 6 Sehen und gesehen werden

Projekt: Allemann Bauer Eigenmann Architekten, Zürich  
Im Pflegeheim Heiligkreuz in St. Gallen öffnet sich das Foyer zu einem Lichthof, der sich durch das Gebäude zieht und das Tageslicht bis ins Erdgeschoss lässt. Auch die grosszügigen Sichtbetontreppen füh-

ren durch den Lichthof. Zahlreiche Fenster öffnen Ein- und Ausblicke vom Hof in die Geschosse. Da die Brüstung niedrig und der Handlauf fliegend aufgesetzt ist, kann das Geschehen auch beobachten, wer auf einem der Sessel ausruht oder im Foyer wartet. Wer die Treppe nimmt, sieht und wird gesehen. Text: Raya Badraun, Foto: Hannes Henz

#### 7 Geländerbahnen

Projekt: Laboratorio di Ingegneria dello Sviluppo Schürch (LISS), Ponte Capriasca; Studioser, Zürich; Gemeinde Castel San Pietro, Modellvorhaben 2020–2024 Kleine Elemente im öffentlichen Raum von Castel San Pietro im Valle Muggio sollen das Älterwerden erleichtern. Das Pilotprojekt will Betagte körperlich, sozial und kognitiv fördern – etwa mit Sitzgelegenheiten oder einem Handlauf, der entlang von Treppen und Wegen Halt bietet. Als generationenübergreifendes Element dient dieser Handlauf auch als Murelbahn für Kinder. Er soll 2022 realisiert werden.

LISS bearbeitet zudem ein Modellvorhaben, das digitale Möglichkeiten auslotet, mit denen soziale Kontakte und damit die Lebensqualität der Älteren aufrechterhalten werden können. Collage: Studioser

#### 8 Bahn frei

Projekt: Voie verte, Kanton Genf und SBB Genf packte die Chance und schuf entlang der neuen Bahnlinie Cornavin–Eaux-Vives–Annemasse (CEVA), deren Gleise grösstenteils unterirdisch verlaufen, eine «Voie verte». Auf dieser Freiraumachse sind die Bahnen für Fussgängerinnen und Velofahrer klar und grosszügig zonierte. Die «Voie verte» stärkt die ökologische Vernetzung und schenkt den Genferinnen eine neue Möglichkeit, sich gesund, zügig und umweltfreundlich fortzubewegen. Sie wird stark genutzt und ist ein voller Erfolg. Foto: Matthieu Gafso

#### Schaltkreise schliessen (ohne Bild)

Projekt: Gesundheitsförderung Schweiz; Kanton Zug

Im Kanton Zug haben das Amt für Sport und Gesundheitsförderung und das Amt für Raum und Verkehr vereinbart, dass bei wichtigen Planungs- und Baubewilligungsverfahren Gesundheitsfachleute einbezogen werden. Das kann regionale Entwicklungskonzepte, Ortsplanungsrevisionen, Planungen und Bauvorhaben von Sportstätten oder Orte der Naherholung betreffen. Die Vereinbarung kam im Mai an einem runden Tisch zustande; nun sollen Erfahrungen in der Zusammenarbeit gesammelt werden.















# Jeder Schritt zählt

**Längst wissen wir, dass Arbeit im Sitzen der Gesundheit schadet. In Givisiez überlisten Elemente der aktiven Architektur den menschlichen Hang zur Trägheit.**

Text: Gabriela Neuhaus, Fotos: Yann Mingard

Eigentlich wissen wir es alle. Allzu oft spüren wir es auch, wenn die Beine schwer werden oder der Rücken schmerzt: Langes Sitzen ist ungesund und verkürzt die Lebenszeit. Untersuchungen zeigen, dass anhaltendes Sitzen den Stoffwechsel verlangsamt und das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Übergewicht, Krebs oder psychische Krankheiten erhöht. Der Arzt und Forscher James A. Levine prägte den Begriff der «Sitzkrankheit» und bezeichnete das Sitzen als «eine Art neues Rauchen». Folgerichtig versuchen Gesundheitsfachleute, die Bewegung am Arbeitsplatz zu fördern.

«Damit die Menschen auch handeln, braucht es die richtige Motivation», fasst Irene Etzer-Hofer ihre Aufgabe zusammen. Sie leitet die Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und hat im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit untersucht, wie Sport- und Bewegungsangebote von Unternehmen sich auf die Gesundheit und die Produktivität der Mitarbeitenden auswirken. Zusammengefasst: Massnahmen direkt am Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit sind am wirksamsten. Doch Mitarbeitende haben unterschiedliche Bedürfnisse und Defizite. Es gelte, die jeweilige Situation zu analysieren und verschiedene Angebote auszuloten, so die Gesundheitsfachfrau. Hier entscheidet sich jemand für die angeleitete Rückengymnastik während der Arbeitszeit, dort bevorzugt jemand regelmässige Bewegungseinheiten, die man in den Arbeitsablauf integriert, zum Beispiel in Form von «Walking Meetings» (sogenannte «Weetings»). Die Suva empfiehlt als Faustregel für den Büroalltag eine Kombination aus 60 Prozent dynamischem Sitzen, 30 Prozent Arbeit im Stehen und 10 Prozent gezieltem Umhergehen.

## **Mit architektonischen Eingriffen zu mehr Bewegung**

Die gebaute Umgebung kann einiges zur körperlichen Aktivität beitragen. Das schreiben der Freiburger Architekt Paolo Basso Ricci von RBRC architectes und der Mediziner Bengt Kayser, Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne, in ihrem Artikel zum Thema aktive Architektur. Ob und wie die architek-

tonische Gestaltung das Bewegungsverhalten beeinflusst, wurde bisher vor allem im angelsächsischen Raum untersucht. In der Schweiz steckt die Forschung dazu erst in den Anfängen. Paolo Basso Ricci erfuhr in Diskussionen mit einem befreundeten Arzt davon – und fing Feuer. Die Erkenntnisse seiner Recherchen setzte er 2015 im Entwurf für den Um- und Erweiterungsbau der Kantonalen Sozialversicherungsanstalt (KSPA) in Givisiez im Kanton Freiburg um und gewann den Wettbewerb. «Erst als bekannt war, dass unser Büro das Projekt umsetzen kann, erläuterte ich der Bauherrschaft die Elemente der aktiven Architektur, die dem Entwurf zugrunde liegen», erzählt Basso Ricci. Die Verantwortlichen bei der KSPA reagierten positiv und liessen das Projekt wissenschaftlich begleiten.

Unterstützt von der kantonalen Gesundheitsdirektion und in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg sollte ermittelt werden, ob die bewegungsfördernden Eingriffe die gewünschte Wirkung erzielen. Noch vor dem Umbau befragte Monica Aceti, Soziologin am Institut für Bewegung und Sport der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg, die Mitarbeitenden der KSPA ein erstes Mal. «Ich bat sie, die Stunden zu zählen, die sie im Lauf eines Tages sitzend verbringen – ob am Frühstückstisch, im Auto, im Büro oder abends vor dem Fernseher. Manchen wurde erst in diesem Moment bewusst, dass sie 12 bis 15 Stunden pro Tag sitzen.» Durch die Umfrage lernte Monica Aceti die Verhaltensmuster und die Wünsche der Mitarbeitenden besser kennen. Ein Vergleich der Daten vor und nach dem Umbau sollte zeigen, ob und wie stark sich die getroffenen Massnahmen auf die Gesundheit am Arbeitsplatz auswirken. Da die Mitarbeitenden aber erst allmählich aus dem Homeoffice zurück ins Büro kommen, konnte das bislang nicht gemacht werden.

## **Das Verhalten ohne Zwang beeinflussen**

Menschen, die sich auch in der Freizeit wenig bewegen und kaum Sport treiben, können gesundheitlich schon gewinnen, wenn sie Treppen steigen, anstatt den Lift zu nehmen. Im Neubau der KSPA spielt die Treppe deshalb die zentrale Rolle. Die Architekten wiesen ihr nicht nur die



Das Treppenhaus des Bürogebäudes in Givisiez ist nüchtern gestaltet und wirkt gewöhnlich. Doch es stecken zahlreiche Überlegungen zur Bewegung im Büroalltag dahinter.

**Umbau und Erweiterung Kantonale Sozialversicherungsanstalt, 2020**  
 Impasse de la Colline 1, Givisiez FR  
 Bauherrschaft: Kantonale Sozialversicherungsanstalt Freiburg  
 Architektur: RBRC, Freiburg  
 Bauleitung: Chappuis, Freiburg  
 Bauingenieure: Gex & Dorthe, Bulle  
 Landschaftsarchitektur: MG associés, Vuissens  
 Kunst und Bau: Véronique Chuard, Freiburg  
 Anlagelkosten (BKP 1–9): Fr.25 Mio.

Erschliessung im Alltag zu, sondern auch die Funktion als Fluchttreppe. Dadurch war es mit geringen Mehrkosten möglich, das Treppenhaus feuerfest zu verglasen, sodass es von den Korridoren aus einsehbar ist. Zudem verdecken jene Türen, die in das Treppenhaus führen, beim Öffnen den Blick auf die Lifte. Beides lenkt einen unbewusst zur Treppe. «Solche Strukturen, die das Verhalten ohne Zwang beeinflussen, sind ergiebig und wertvoll», sagt Monica Aceti. Und Architekt Paolo Basso Ricci empfiehlt seinen Kollegen: «Keine Ausreden mehr – sorgt mit allen Treppen für mehr Bewegung, auch mit Fluchttreppen!»

In den Fluren mit Tageslicht laden Nischen zu Pausen und spontanen Treffen ein. Die Cafeteria für die 250 Mitarbeitenden liegt im Erdgeschoss – wer einen Kaffee will, muss dorthin. «Auf jedem Stockwerk sind Kopierer, Drucker und Toiletten zentral organisiert, damit man immer wieder aufsteht», so Paolo Basso Ricci. Für Mitarbeitende, die mit dem Velo kommen oder in der Mittagspause joggen gehen, gibt es Duschen. «Die aktive Architektur setzt das Konzept der aktiven Mobilität im öffentlichen Raum im Innern fort», beschreibt Basso Ricci sein Anliegen.

Kaum zum Projekt zählten Überlegungen zur Gestaltung und Verbesserung der Fuss- und Velowege von weiter her, etwa von Freiburg – obwohl es für die Mobilität im Alltag wünschenswert ist, ganz oder teilweise zu Fuss ins Büro zu gehen, auch aus Umweltschutzgründen. Hingegen gelang es Paolo Basso Ricci, die unmittelbare Umgebungsgestaltung in das Konzept der aktiven Architektur einzubinden und sie sogar auf einen Teil des öffentlichen Raums auszuweiten. Stand das Bürogebäude zuvor mitten auf einem unwirtschaftlichen Parkplatz, liegt es nun in einem Park. Bäume werden künftig Schatten spenden, und den gewonnenen Freiraum nutzen nicht nur die Angestellten der KSVa, sondern auch diejenigen der umliegenden Betriebe und sogar Anwohnende. Galt es früher, auf dem Weg zum Haus eine gefährliche Kreuzung zu überwinden, erreichen Fussgängerinnen und Velofahrer es nun über sichere und freundliche Wege. Die Zahl der oberirdischen Parkplätze wurde von 130 auf 70 fast halbiert, dafür stehen nun überdachte Veloparkplätze zur Verfügung.

#### **Kleine Massnahmen mit enormem Potenzial**

Ein einladendes Treppenhaus, die Kaffeemaschine im Erdgeschoss, ein Park um das Gebäude: Bahnbrechend wirken die Ideen zwar nicht, doch Sportwissenschaftler Bengt Kayser betont die seltene Ganzheitlichkeit, mit der die aktive Architektur in Givisiez umgesetzt wurde. Auch wenn die Massnahmen nach Selbstverständlichkeiten klingen: Im Bauwesen sind sie es bei Weitem nicht. Bauherrschaften lassen sich davon bremsen, dass eine attraktive und grosszügige Erschliessung etwas mehr kostet und zudem Flächen beansprucht, die sich nicht vermieten oder verkaufen lassen. Dabei liesse sich ein einladendes Treppenhaus durchaus in einer höheren Miete in Wert setzen – heutzutage wohl sogar mit dem Argument der Gesundheitsförderung. Gerade öffentliche Bauherrschaften könnten argumentieren, dass sich zusätzliche Erschliessungsflächen langfristig auszahlen, weil sie dem anhaltenden Sitzen vorbeugen und im Endeffekt Gesundheitskosten senken. Weil ohne Anreiz wenig passiert, wären ein Label, Kriterien in Wettbewerben und Empfehlungen des SIA wünschenswert, um die bewegungsmotivierende Architektur zu fördern.

Auch Monica Aceti hofft, dass das Vorbeugen chronischer Krankheiten in der Architektur stärker mitgedacht wird. «Auch ohne dass es bisher möglich war, in Givisiez Daten zu sammeln, darf man von einem Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Arbeitsleistung und Wohlbefinden ausgehen», ist sie überzeugt. «Wer sich bewegt, fühlt sich besser. Das beeinflusst die Lebensqualität – und die Produktivität. Auch wenn die einzelnen baulichen Massnahmen wie Tropfen im Ozean scheinen – in der Summe ist ihr Potenzial enorm.» ●

#### **Lesestoff**

**Suva-Factsheets zur Ergonomie am Arbeitsplatz**  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch) → Prävention → Sachthemen → Körperliche Belastungen  
 → Material → Factsheets

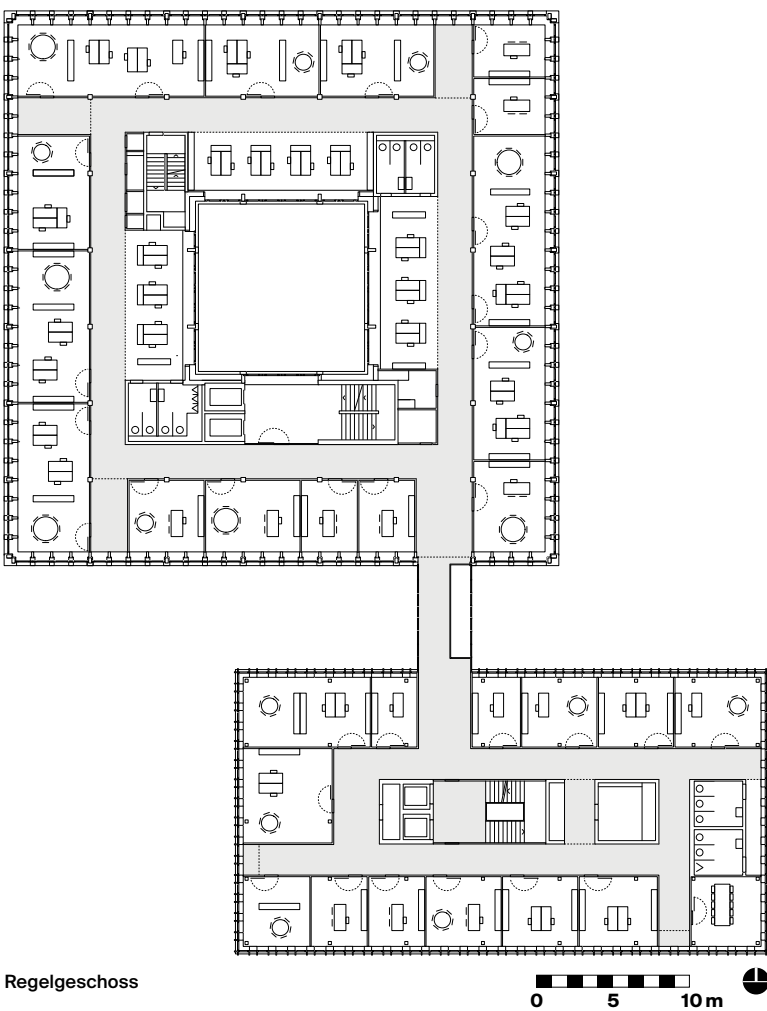
→



Durch die Glaswände ist die gut beleuchtete Treppe stets sichtbar.



Wird die Tür ins Treppenhaus geöffnet, verdeckt sie den Blick auf den Lift.



Der Zugang führt durch einen neuen kleinen Park.



Ein Gang durchs Licht.





## Ein bereichsübergreifender Effort

Jeder Mensch ist das Resultat des Zusammenwirkens zwischen dem Genom – seinen Erbanlagen – und der Umgebung, in der er lebt. Das müssen wir uns stets vor Augen halten. Während die biologischen Anlagen gegeben sind, können wir zahlreiche Umgebungsfaktoren beeinflussen. Sowohl der öffentliche Raum als auch die Gestaltung im Innern der Gebäude, in denen wir wohnen und arbeiten, wirken auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ein. Mit dem von der WHO entwickelten Instrument «Heat» (health economic assessment tool) konnten wir zeigen, dass die Förderung des Fuss- und Veloverkehrs in einer Stadt wie Lausanne Einsparungen bei den Gesundheitskosten ermöglicht, die drei- bis viermal so hoch sind wie die Investitionen für die dafür notwendigen baulichen Anpassungen. Um die gebaute Umgebung besser auf unsere körperlichen Bedürfnisse auszurichten, müssen Vertreterinnen aus den Bereichen Stadt- und Verkehrsplanung, Architektur, Medizin und Gesundheit das Gärtchendenken überwinden und vermehrt zusammenarbeiten. Der Austausch zwischen der Bau- und der Gesundheitsabteilung ist in den Gemeinden und Kantonen oft begrenzt. Das liegt auch daran, dass es bis zu zehn Jahren dauern kann, bevor die wirtschaftlichen Resultate einer Massnahme sichtbar werden. Trotzdem braucht es in der Lehre ebenso wie in der Praxis eine grössere Sensibilisierung für das Thema. Anfang des 20. Jahrhunderts haben sich Fachleute in der Hygienebewegung zusammengeschlossen, um übertragbare Krankheiten wie Tuberkulose und Cholera durch bauliche Massnahmen zu bekämpfen. Heute brauchen wir einen ähnlichen Effort – für eine Umgebungsgestaltung, die nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht vorbeugt. Bengt Kayser ist Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne. Das Institut ist Mitglied von Hepa Europe, einem Expertennetzwerk zur Förderung von körperlicher Aktivität, das eng mit der WHO zusammenarbeitet.

### Das Wichtigste in Kürze

## Gerne aufstehen

- Massnahmen direkt am Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit sind am wirksamsten für mehr Bewegung im Alltag.
- Faustregel für den Büroalltag gemäss Suva: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Arbeit im Stehen, 10 Prozent gezieltes Umhergehen.
- Wer sich auch in der Freizeit wenig bewegt und kaum Sport treibt, kann gesundheitlich schon durch Treppensteigen gewinnen. Deshalb: den Menschen die Treppe zeigen statt den Lift.
- Gut belichtete Korridore mit Nischen für Aufenthalt und Austausch entwerfen.
- Attraktive Aussenräume schaffen, für die man gerne aufsteht, um eine Pause zu machen.
- Nutzungen im Gebäude verteilen, vor allem Cafeteria, Kühlschrank und Kaffeemaschine. Einen Kaffee holen kann man nicht per E-Mail.
- Einladende und sichere Zugänge für Mitarbeitende schaffen, die zu Fuss oder mit dem Velo ins Büro kommen.
- Parkplätze für Autos erheblich reduzieren und auf Tiefgaragen verzichten, dafür Velostellplätze an erster Lage anbieten.
- Zusätzliche Erschliessungsflächen zahlen sich langfristig aus: Sie beugen dem anhaltenden Sitzen vor und senken im Endeffekt Gesundheitskosten.
- Ein Label, entsprechende Kriterien in Wettbewerben und Empfehlungen des SIA wären wünschenswert, um die bewegungsmotivierende Architektur zu fördern.

# Zwei ungleiche Schönheiten

**Die Treppen im Toni-Areal in Zürich und die in der FHNW in Muttenz bilden das Herzstück der Bauten. Die eine wird rege benutzt, die andere kaum. Das hat architektonische Gründe.**

Text: Raya Badraun

Wer die Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) in Muttenz betritt, blickt unweigerlich nach oben. Durch das fast sakral wirkende Atrium führen kreuz und quer lang gezogene Treppen nach oben. Vom Erdgeschoss aus erschliessen sie Hörsäle und Seminarräume und enden im dritten Obergeschoss. Dort liegt die lichtdurchflutete Beletage mit der öffentlichen Bibliothek. Darüber türmen sich die Räumlichkeiten der einzelnen Institute um zwei Lichthöfe herum. «Die Treppen sollen das Atrium begehbar und erlebbar machen», sagt André Schmid von Pool Architekten. Bei der Planung stellte er sich vor, wie Studierende, Lehrende und Gäste sich auf den umlaufenden Galerien und Stufen begegnen und innehalten. «Es ging uns nicht darum, möglichst schnell oben anzukommen.»

Doch die Hoffnungen wurden nicht erfüllt. «Eine Treppe muss neben der Ästhetik auch einen Beitrag an das Soziale, die Umwelt und die Gesundheit leisten», meint Carlo Fabian, Leiter des Instituts Soziale Arbeit und Gesundheit der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW. «Meiner Wahrnehmung nach lag der Fokus hier auf der Gestaltung – eine verpasste Chance.» Entsprechend würden die Treppen wenig genutzt, wie er in den zwei Jahren seit der Eröffnung beobachtete. Trotz Wartezeiten wählen viele den Lift. «Ich laufe gerne Treppen», sagt Christina Schumacher, Dozentin für Sozialwissenschaften am Institut Architektur. «Aber im Unterschied zu den kürzeren Treppen in den seitlichen Türmen, die als Shortcuts super funktionieren, bringen mich die zentralen Treppen im Atrium aus dem Tritt.»

## **Der erste Eindruck zählt**

Ganz anders die Situation im Toni-Areal in Zürich, dem Hauptgebäude der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), entworfen von EM2N Architekten. In der ehemaligen Joghurtfabrik entstanden – einem Quartier ähnlich – Strassen, Wege und Plätze. «Die Kaskadentreppe als Haupterschliessung führt wie ein Boulevard durch das Gebäude», sagt Architekt Christof Zollinger. Wie selbstverständlich

zieht die Treppe die Menschen vom Foyer in die oberen Stockwerke. Wie schafft sie das – und warum gelingt das der Treppensculptur in Muttenz nicht?

Entscheidend sind bereits der erste Eindruck und die erste Erfahrung. Hat man sich ein Verhalten angewöhnt, wird es schwierig, es wieder zu ändern. «Wir Menschen nehmen gern den Weg des geringsten Widerstands», sagt Julia Schmid, Sportwissenschaftlerin an der Universität Bern. Sind Treppe und Lift gleich attraktiv, wählt die Mehrheit den Lift. Treppen sollen deshalb sichtbar und einladend sein und in der Raumabfolge vor dem Lift kommen. So befindet sich der Zugang zur Kaskadentreppe im Toni-Areal in der Mitte des Foyers. Von dort führt sie in einer Linie durch das Gebäude und endet beim Konzertsaal im obersten Stockwerk. Sie erschliesst alle wichtigen Räume und schafft durch ihre prominente Lage zwischen den beiden Innenhöfen Orientierung, auch wenn man nie die ganze Treppenanlage sieht. Das Farbkonzept bleibt mit Schwarz, Weiss und Grau zurückhaltend, die helle Materialisierung verleiht ihr eine Leichtigkeit, die anziehend wirkt. «Wir wollten beispielbare Räume schaffen», so Christof Zollinger. Lifte sucht man in der turnhallengrossen Eingangshalle übrigens vergeblich. Sie wurden abseits platziert und sind vor allem für Rollstuhlfahrende und Warentransporte gedacht.

## **Anders als gewohnt**

Leicht erscheint auch die Treppensculptur in Muttenz – trotz ihrer schweren Betonwangen. Eine Lichtlinie unter dem Handlauf beleuchtet die vorfabrizierten Stufen aus hellem Terrazzo. Sie macht die Steigungen besser erkennbar, was die Sicherheit erhöht. Schaut man vom Atrium in die Höhe, schimmert das Licht zwischen den Stufen hindurch. Doch aufgrund der Anordnung wird die Treppe kaum intuitiv genutzt. «Man muss zuerst überlegen, welche Treppe einen an den richtigen Ort führt», meint Christina Schumacher. Dazu kommt: Im Foyer befinden sich ganze



Die Atriumtreppen im Campus der FHNW in Muttenz.  
Foto: Ursula Sprecher



Der Anfang der Kaskadentreppe im Toni-Areal in Zürich.  
Foto: Filip Dujardin

zwölf Liftanlagen, für jede Himmelsrichtung drei – das ist nötig für ein Hochhaus mit 13 Obergeschossen. «Wir wollten niemanden ausschliessen, indem wir die Lifte weit weg und versteckt platzieren», sagt Architekt André Schmid.

Christina Schumacher und Carlo Fabian sehen zudem ein Problem im Trittverhältnis siehe «Das ideale Trittverhältnis»: Die Treppe sei unbequem, die Steigung zu flach und die Tritte zu lang. Man komme kaum vorwärts. Zum Stehen bleiben wiederum wirke der Platz zwischen den Brüstungen zu schmal. Die befragten Studierenden bestätigen diesen Eindruck. Sportwissenschaftlerin Julia Schmid: «Häufig empfinden wir Bewegungen, an die wir uns gewöhnt haben und die deshalb automatisch ablaufen, als angenehm. Sind Treppenstufen anders als gewohnt – niedriger, weiter oder höher – ist das unangenehm, weil wir aus dem üblichen Bewegungsmuster fallen. Und was man nicht mag, wiederholt man nicht.»

#### Zwischenhalte und Treffpunkte

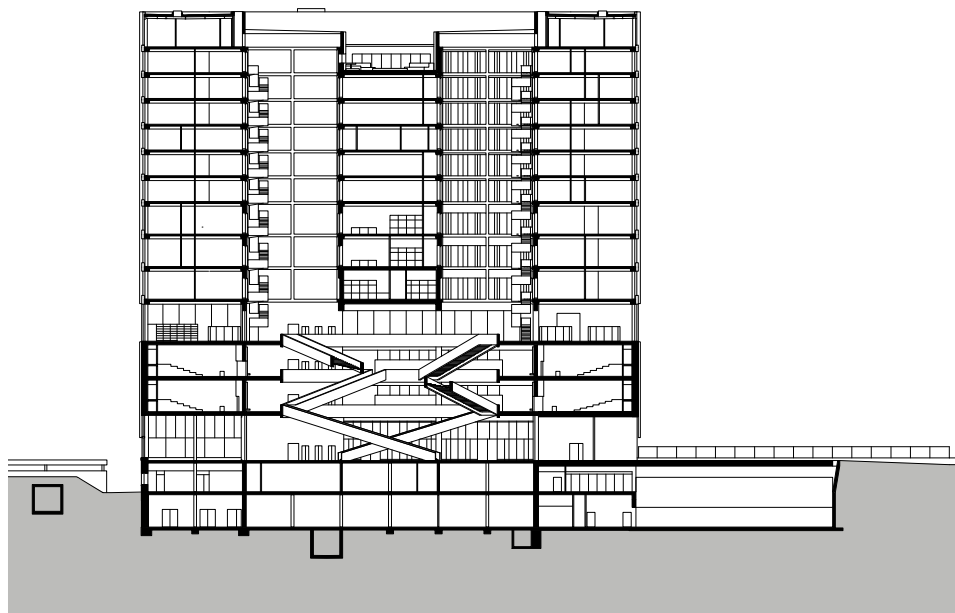
Die lang gezogenen Stufen in Muttenz haben lange Treppen zur Folge, allein bis ins erste Obergeschoss sind 59 Steigungen zu bewältigen. Auf ein Podest, das in Bau-normen spätestens nach 18 Stufen gefordert wird, verzichteten die Architekten; für die Ausnahmegewilligung zeigten sie in einem 35-seitigen Dossier, warum Podeste hier nicht notwendig seien. So hätten Studien gezeigt, dass die meisten Stürze beim Rhythmuswechsel passieren. Hinzu komme, dass eine geringe Steigung die Verletzungsgefahr bei Stürzen erheblich reduziere. Doch Christina Schumacher hätte ein Podest geholfen, um innezuhalten und wieder Tritt zu fassen – gerade wenn sie zwei Stufen auf einmal nimmt. Julia Schmid sieht im Einplanen von Podesten ebenfalls Vorteile: «Menschen, die sich allgemein wenig bewegen, trauen sich das Treppenlaufen manchmal nicht zu. Eine gute Gestaltung zeigt ihnen, dass sie zwischen-durch einen Halt einlegen können und die vermeintliche Herausforderung dadurch machbar wird.» Warten auf dem

Podest auch noch Sessel und Bänke, wird der Ort des Zwischenhalts sogar zum Treffpunkt. Hilfreich ist auch eine ausreichende Breite: «Bei schmalen Treppen haben manche Angst, dass sie andere aufhalten, wenn sie eine Pause einlegen müssen», so Schmid.

Die Kaskadentreppe im Toni-Areal spielt mit grossen und kleineren Podesten und ist so in Abschnitte unterteilt. Jeder Treppenlauf weist ein Zwischenpodest auf. Die Stockwerke bilden Plattformen, die auch als Pausenplatz genutzt werden. In der Mitte der Kaskadentreppe gibt es eine grosszügige Ausstellungs- und Veranstaltungsfläche. Von dort geht es über eine abgetreppte Tribüne in dunklem Holz weiter; sie dient bei Vorträgen auch zum Sitzen. Die beiden Innenhöfe sorgen für Tageslicht und Ausblick: Von der Treppe aus kann man in die Sonne blinzeln oder beobachten, wie im Ballettsaal Tänzer üben. Auf der ausladend breiten Kaskadentreppe ist alles gleichzeitig möglich. ●

#### Das ideale Trittverhältnis

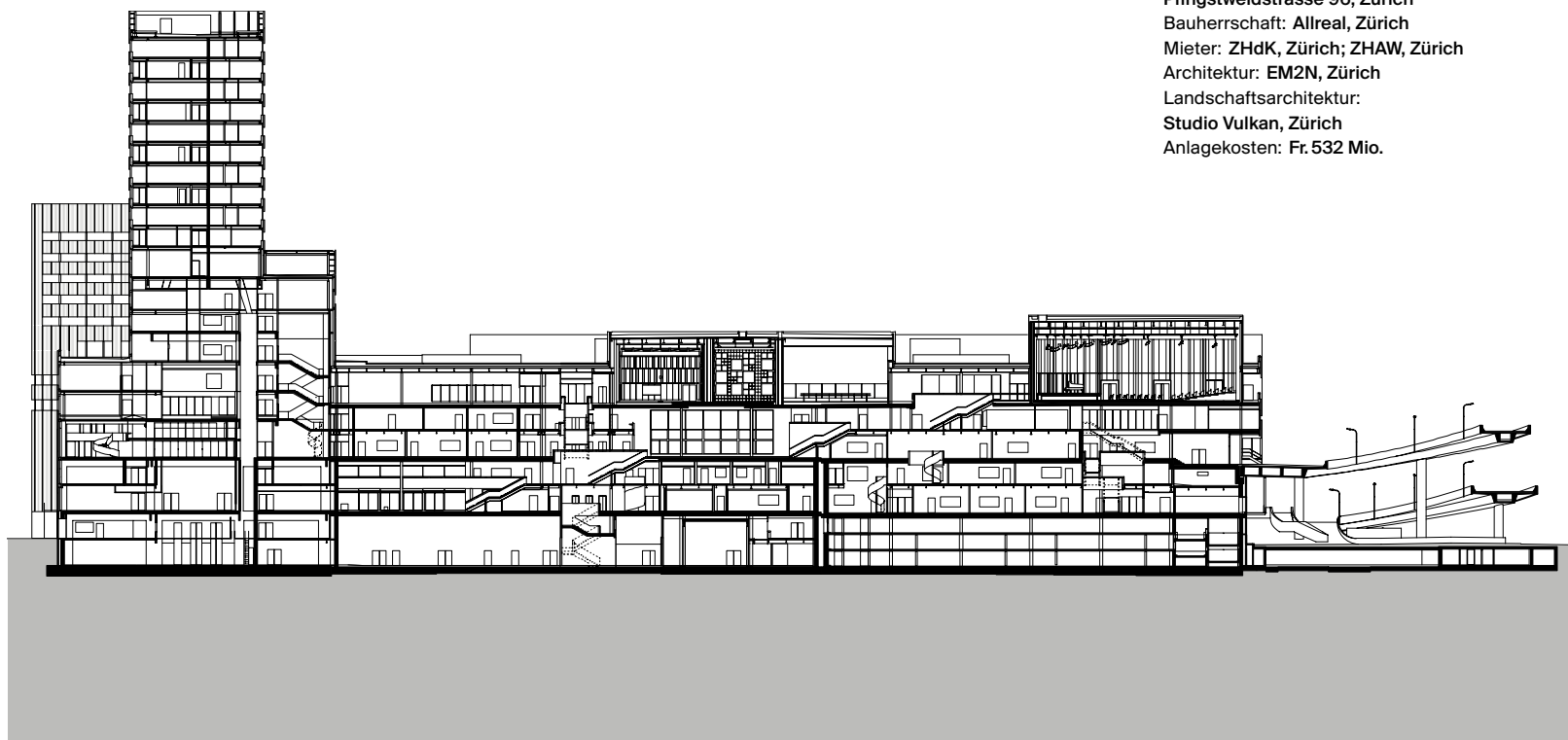
Für ein gutes Trittverhältnis gibt es verschiedene Berechnungsformeln. Etwa jene zum Schrittmass: zweimal die Steigung (s) plus einmal die Tiefe der Auftrittsfläche (a), also  $(2 \times s + a) = 59$  bis 65. Der Spielraum ist allerdings gross: Die Atriumtreppe in Muttenz weist ein Verhältnis von 12 zu 39 Zentimetern auf, diejenige im Toni-Areal von 17,5 zu 28 Zentimetern. Die Formel attestiert beiden Treppen ein identisch gutes Mass (63). Die Bequemlichkeitsformel lautet: Auftrittsfläche (a) minus Steigung (s), also  $(a - s) = 12$ . Die Atriumtreppe in Muttenz liegt mit 27 weit davon entfernt, die Kaskadentreppe in Zürich kommt dem Idealwert mit 10,5 deutlich näher. →



Längsschnitt durch den Campus Muttenz mit den flachen Atriumtreppen bis ins dritte Obergeschoss.

0 10 20 m

**Neubau Campus Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), 2018**  
 Hofackerstrasse 30, Muttenz BL  
 Bauherrschaft: Hochbauamt Kanton Basel-Landschaft; Fachhochschule Nordwestschweiz  
 Architektur: Pool, Zürich  
 Landschaftsarchitektur: Studio Vulkan, Zürich  
 Gesamtkosten (Grund- und Mieterausbau): Fr. 355,4 Mio.



Längsschnitt durch das Toni-Areal und die verschiedenen Abschnitte der Kaskadentreppe.

0 10 20 m

**Toni-Areal, Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), 2014**  
 Pfingstweidstrasse 96, Zürich  
 Bauherrschaft: Allreal, Zürich  
 Mieter: ZHdK, Zürich; ZHAW, Zürich  
 Architektur: EM2N, Zürich  
 Landschaftsarchitektur: Studio Vulkan, Zürich  
 Anlagekosten: Fr. 532 Mio.



## Einladend und hindernisfrei bauen

Durchdachte Siedlungsstrukturen mit zusammenhängenden Fuss- und Velowegnetzen. Gute ÖV-Anschlüsse. Kurze Wege zu Alltagserledigungen. Ein attraktives Wohn- und Arbeitsumfeld. Einfach zugängliche Naherholungsgebiete. Mit diesen baulichen und umgebungsgestalterischen Mitteln lassen sich die körperlichen Aktivitäten von Menschen anregen und steigern. Das beugt verschiedensten Krankheiten vor – von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Rückenschmerzen und Diabetes bis hin zu Depressionen. Diese Mittel sind nicht neu. Es sind dieselben, die auch Sport, soziale Kontakte und den energieeffizienten und klimafreundlichen Fuss- und Veloverkehr fördern und der Biodiversität zugutekommen. Eine gemeinsame Planung von Architektinnen, Landschaftsarchitekten, Raumplanerinnen und Personen aus der Gesundheits- oder Bewegungsförderung – am besten unter Einbezug der Nutzer – kann zu ganzheitlichen Lösungen führen. Diesen vernetzten Ansatz verfolgen etwa die Projektträger, die im Rahmen des Programms «Modellvorhaben Nachhaltige

Raumentwicklung» vom Bund unterstützt werden. Ich wünsche mir, dass Architekten, Landschaftsarchitektinnen und Raumplaner die Bewegungsförderung in ihren Projekten berücksichtigen. Wenn sie im Alltag selbst mit dem Velo oder zu Fuss unterwegs sind, ist das nicht nur gut für ihre Gesundheit, sondern es zeigt ihnen auch, welchen Herausforderungen man bei dieser Art der Fortbewegung begegnet: Ist mein Veloweg ins Büro sicher, durchgängig und attraktiv? Kann ich mein Velo nahe und trocken abstellen? Welche Hindernisse (Zäune etc.) erfordern Umwege auf meinem Fussweg in den nächsten Naherholungsraum? Was motiviert mich aus gestalterischer Sicht, mich im und rund um das Gebäude mehr zu bewegen? Im Alltag trifft man Entscheidungen für oder gegen Bewegung intuitiv und schnell. Deshalb muss die Umgebung möglichst einladend und hindernisfrei sein. Ich wünsche mir eine Bauweise und eine Raumgestaltung, die Bewegung einfach und automatisch geschehen lässt. Make the healthy choice the easy choice! Nicole Ruch ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention beim Bundesamt für Gesundheit.

### Das Wichtigste in Kürze

## Sichtbar und gewöhnlich

- Eine Treppe muss neben der Ästhetik auch einen Beitrag an das Soziale, die Umwelt und die Gesundheit leisten.
- Sind die Treppen prominenter platziert als Lifte und Rolltreppen, wählt man sie eher.
- Das Ziel zählt: Treppen sollen direkt zu den wichtigen Räumen führen.
- Das Auge bewegt mit: Eine Treppe soll sichtbar und beleuchtet sein. Man soll intuitiv erfassen, welchen Weg sie anbietet.
- Gute Proportionen lassen die Bewegungen fließen: Das Trittsverhältnis einer Treppe ist am besten recht gewöhnlich; eine ausreichende Breite ist wichtig, weil sie das Kreuzen ermöglicht.
- Podeste laden zum Innehalten ein – und mit etwas Fantasie auch zu weiteren Nutzungen.
- Treppensteigen trainiert die Atmung, die Po-, Waden- und Oberschenkelmuskeln, ist gut für das Herz, erhöht die Ausdauer, verbessert den Stoffwechsel, steigert die Konzentration, senkt den Blutdruck und den Cholesterinwert – und es macht glücklich. Jede Treppenstufe verlängert das Leben um drei bis vier Sekunden.







## Bewegung, bitte!

Die Qualität der Umwelt und die Art, auf welche Weise und wie oft wir uns im Alltag bewegen, hängen eng zusammen. Das wird beim Planen und Bauen wenig beachtet und hat Folgen für unsere Gesundheit – wir leiden am vielen Sitzen. In diesem Themenheft lesen Sie mehr über diese Zusammenhänge und über Räume mit Auslauf: die aktive Architektur eines Bürohauses zum Beispiel, die gern und vielseitig genutzte Treppe in einer Kunsthochschule, der einladende Aussenraum einer Wohnsiedlung. Generell zählen Natur und Landschaft zu den stärksten Beweg-Gründen. Nicht zu vergessen die gute Gesellschaft: Auch Begegnungen mit anderen bringen uns in Bewegung. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
[www.prevention.ch/Bewegungsfreundliches\\_Umfeld](http://www.prevention.ch/Bewegungsfreundliches_Umfeld)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**