

Bewegungsfreundlichkeit

Was ist das und was bedeutet sie für unsere Gesundheit?

«Auf dem Weg zur bewegungs- und
begegnungsfreundlichen Gemeinde»
Luzern, 13. April 2022

Hanspeter Stamm

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG, Zürich

Was haben diese Bilder gemeinsam?



Was haben diese Bilder gemeinsam?



- Bewegung (im Grünen)
- Infrastruktur
- Begegnung, Gemeinsamkeit

Inhalt

Was ist Bewegungsfreundlichkeit und was bedeutet sie für unsere Gesundheit?

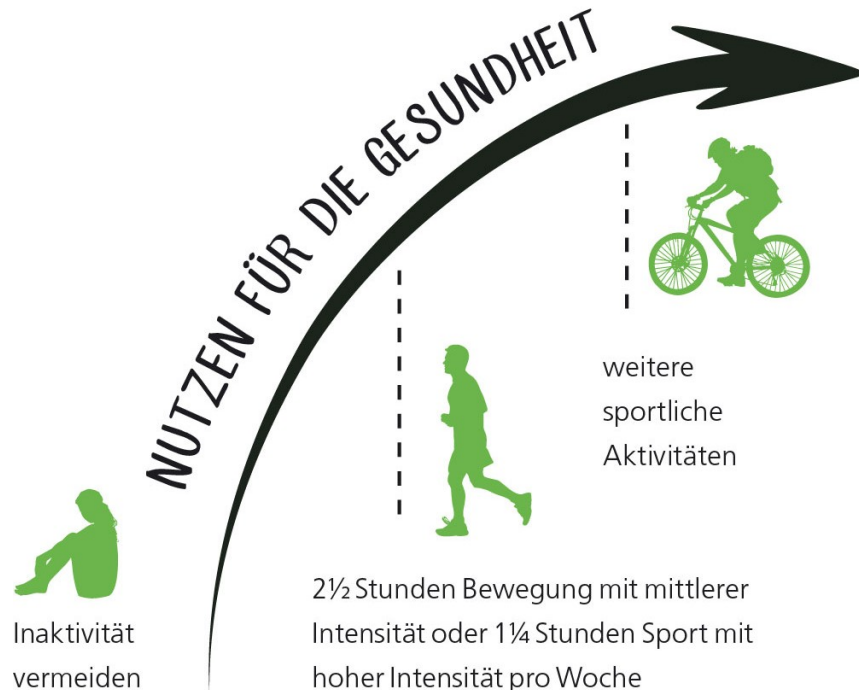
- Wie wirkt Bewegung auf die Gesundheit?
- Bewegungsfreundlichkeit als Teil der Bewegungsförderung
- Wie lässt sich Bewegungsfreundlichkeit erreichen?

Bewegung und Gesundheit

Regelmässige körperliche Bewegung ist gesund:

- Prävention verschiedener nichtübertragbarer Krankheiten (z.B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Hirnschlag)
- positive Effekte auf psychische Gesundheit (z.B. Depressionen)
- Muskelaufbau, Gleichgewicht, Aufrechterhaltung der Selbständigkeit

«Dosis-Wirkungs-Zusammenhang»:

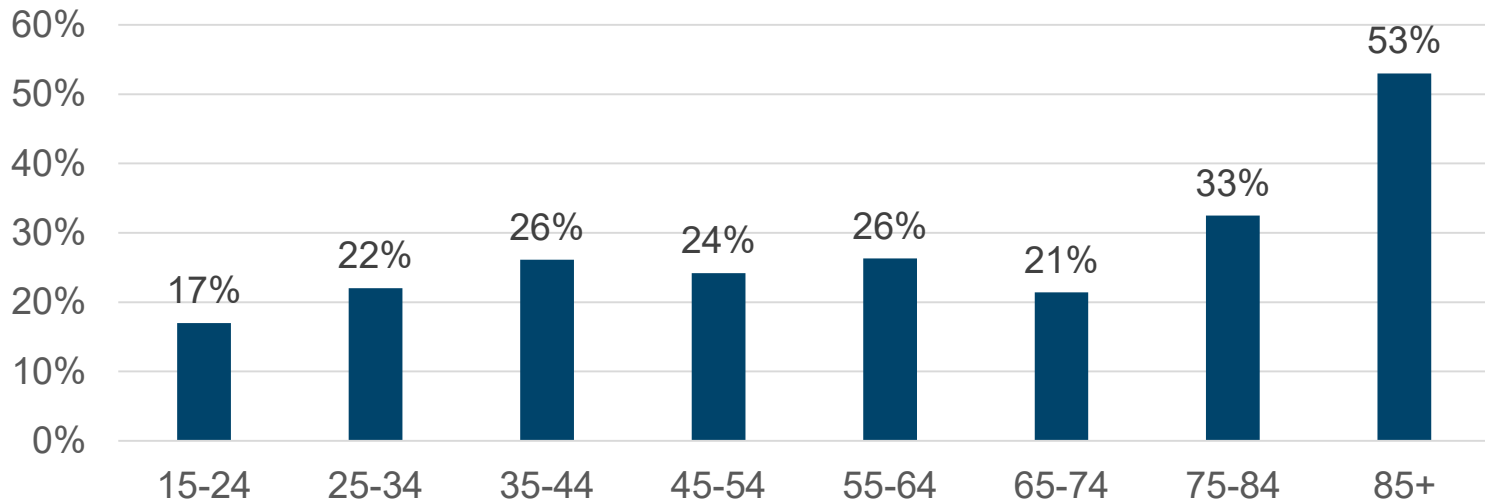


Bewegung und Gesundheit

- Aktuelle Empfehlungen:
 - Erwachsene: mindestens 2.5 Std./Woche bei mittlerer (leicht beschleunigter Atem/Puls) oder 1.25 Std./Woche bei hoher Intensität (stark erhöhter Puls, «Schwitzen»)
 - Kinder/Jugendliche: mindestens 1 Std./Tag
- Mindestempfehlung: «Mehr ist besser!»; Krafttraining nicht vergessen.
- Alltagsbewegung zählt ebenfalls (z.B. zu Fuss zum Einkaufen, mit dem Velo zur Arbeit)

Einhaltung der Bewegungsempfehlungen

Anteil der Personen, welche die Bewegungsempfehlungen nicht erfüllen nach Altersgruppe, 2017 (SGB des BFS, n=20'869)



Hinweis: Bei den Kindern liegt der Anteil der ungenügend Aktiven aufgrund der strengeren Empfehlungen beim mindestens einem Drittel.

→ Neben Altersunterschieden auch weitere Unterschiede, z.B. nach Bildungsstand oder Migrationshintergrund

→ **Bewegungsförderung ist und bleibt wichtig!**

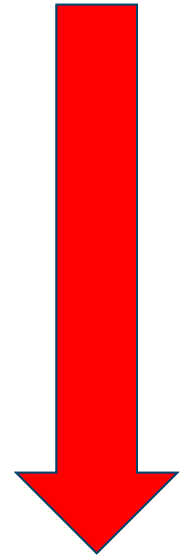
Wie bringt man die Menschen dazu, sich (noch mehr) zu bewegen?

- Information/Überzeugung
(z.B. Plakate, Aufrufe)
- Bewegungsangebote
(z.B. Fitnesszentren, Vereine, Fitnesstracker)
- Abbau von Teilnahmebeschränkungen
(z.B. Verbilligung, Abbau von Barrieren)
- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Umfelds

Wie bringt man die Menschen dazu, sich (noch mehr) zu bewegen?

- Information/Überzeugung
(z.B. Plakate, Aufrufe)
- Bewegungsangebote
(z.B. Fitnesszentren, Vereine, Fitnesstracker)
- Abbau von Teilnahmebeschränkungen
(z.B. Verbilligung, Abbau von Barrieren)
- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Umfelds

«Verhaltensprävention»

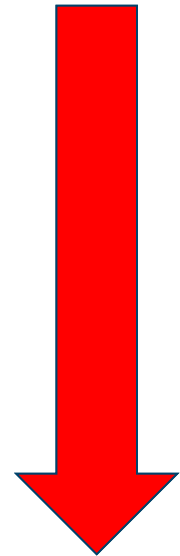


«Verhältnisprävention»

Wie bringt man die Menschen dazu, sich (noch mehr) zu bewegen?

- Information/Überzeugung (z.B. Kampagnen)
- Bewegungsangebote (z.B. Fitnesszentren, Vereine)
- Abbau von Teilnahmebeschränkungen (z.B. Verbilligung, Abbau von Barrieren)
- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Umfelds

«Verhaltensprävention»



→ **Bewegungsmöglichkeiten werden zu den potenziellen Nutzer:innen gebracht.**

«Verhältnisprävention»

Wie entsteht Bewegungsfreundlichkeit?

Wohn-, Schul- und Arbeitsumfeld wird so gebaut und gestaltet, dass es zur Bewegung einlädt.

Unterschiedliche Ansatzpunkte im Hinblick auf...

... räumliche Strukturen (Quartier, Gemeinde, Region)

... Bewegungsformen (Langsamverkehr, Sport etc.)

... Zielgruppen (z.B. ältere Menschen, Kinder etc.)

Bonus: Bewegungsfreundlichkeit geht i.d.R. einher mit **Begegnungsfreundlichkeit, Lebensqualität und Umweltnutzen**

Einige Beispiele (1):

Ruhebänke:



Pumptrack:



Möglichkeiten für
gemeinsames Spiel:



Quellen: H.P. Stamm, Gesundheitsförderung Luzern, Sportamt Winterthur

Einige Beispiele (2):

Urban Gardening:



Outdoor Fitness, Street Workout:



Langsamverkehr:



Quellen: Gesundheitsförderung Luzern, Sportamt Winterthur

Die Möglichkeiten sind zwar fast unbegrenzt... aber es gibt einige Erfolgsfaktoren:

- Inspiration aus funktionierenden Projekten
- Kombination verschiedener Bewegungsformen
- Mitberücksichtigung weiterer Zielsetzungen:
Begegnung, Sicherheit, Ästhetik, Ruhe
- Multisektoralität und Vernetzung
- Partizipation
 - Bedürfnisse/Interessen der Zielgruppen
 - Legitimation und Vermeidung von Konflikten
- Langfristige Verankerung
 - z.B. in Legislaturzielen
 - Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung

Zusammenfassung und Ausblick

- Bewegungsfreundlichkeit als Merkmal der gebauten und natürlichen Umwelt bringt die Bewegung zu den Menschen!
- Bewegungsfreundlichkeit leistet einen Beitrag zur Gesundheit – gerade auch bei Personen, die von anderen Massnahmen nur schlecht erreicht werden.
- Bewegungsfreundlichkeit umfasst sehr unterschiedliche Aspekte, die fast beliebig miteinander kombiniert werden können.
- Es braucht nicht immer ein grosses Projekt zu sein.
- Bewegungsfreundlichkeit verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern auch den sozialen Zusammenhalt, die Attraktivität des Standorts und kann einen Beitrag zur Erreichung der CO²-Ziele und zur Erhaltung der Biodiversität leisten.

**Weitere Infos auf der Website
«Gesundes Luzern»**

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!