

AGFS-Kongress 2014

**Nahmobilität
& Gesundheit**
Bewegungsräume in der Stadt





Alltagsbewegung – Potenzial für Gesundheit?

Eine Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune

Kongress „Nahmobilität und Gesundheit“

20. und 21.02.2014

Wiebke Sannemann



(Alltags-)Bewegung als zentrales Handlungsfeld in der Kommune

- Ausreichend Bewegung ist über die gesamte Lebensspanne mit einer Vielzahl an Vorteilen für die körperliche und psychisch-mentale Gesundheit verbunden.
- Dennoch: Viele Menschen nutzen das gesundheitsförderliche Potential von körperlicher Aktivität im Alltag noch zu selten.
- Körperliche Inaktivität gilt als eines der größten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts.



Einflüsse auf das Bewegungsverhalten



Quelle: Bucksch, Finne und Geuter, 2011 (www.zfb.nrw.de)



Kennzeichen für eine bewegungsförderliche Kommune

- Wohngebiete weisen eine Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten, Arbeitsstellen, Bildungseinrichtungen sowie Freizeiteinrichtungen auf.
- Bürgersteige und Wegenetze sind durchgängig und gut vernetzt.
- Grün- und Bewegungsflächen sowie Naturräume sind vorhanden und frei zugänglich.
- Der ÖPNV ist ausgebaut.
- Die städtische Wohnumgebung wird als sicher und attraktiv erlebt.
- Eine bewegungsfreundliche Gesamtpolitik existiert.



Ansätze zur Veränderung der Umweltbedingungen



Quelle: Fachstelle Fuss- und Veloverkehr; www.bern.ch/fuss-velo



Fazit: Erfolgsversprechende Interventionsansätze...*

- verschränken Maßnahmen zur:
 - Veränderung und Förderung individuellen Verhaltens („Verhaltensprävention“)
 - mit Maßnahmen zum Erhalt und zur Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmen- und Lebensbedingungen („Verhältnisprävention“)
- zielen darauf ab, Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils in den Alltag integrieren
- beziehen möglichst alle Bevölkerungsschichten und -gruppen ein
- nutzen das hohe Potential von Veränderungen der räumlich-strukturellen Umwelt

* Geuter und Holleder, 2012; Bucksch, Claßen, Budde und Geuter, i.E.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Wiebke Sannemann

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Fachgruppe Gesundheitsmanagement

Dienstgebäude:

Westerfeldstraße 35/37

33611 Bielefeld

Tel.: +49 521 8007 3544

wiebke.sannemann@lzg.gc.nrw.de

www.zfb.nrw.de