

10 gute Gründe für eine bewegungs- fördernde Kommune

Bewegung zu fördern lohnt sich –
immer!



Bewegungsfördernde Maßnahmen in Ihrer Kommune wirken sich positiv auf die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner aus und steigern die Attraktivität der kommunalen Lebenswelt. Eine gesundheitsförderliche Gestaltung der Kommunen ist für alle Altersgruppen wichtig, insbesondere aber für ältere Menschen.

Im Folgenden finden Sie 10 gute und wissenschaftlich fundierte Argumente für eine bewegungsfördernde Kommune. Überzeugen Sie sich und andere Verantwortliche von den Vorteilen einer bewegungsfördernden Kommunalentwicklung.

Mit einer bewegungs- fördernden Kommune ...

1 ... stärken Sie das Bewegungs- und Sportverhalten Ihrer Einwohnerinnen und Einwohner

Eine bewegungs- und fußgängerfreundliche Kommune fördert das Bewegungs- und Sportverhalten älterer Menschen. Um eine hohe Fußgängerfreundlichkeit (Walkability) zu erreichen, sind folgende Maßnahmen wichtig:

- der Zugang zu Parks, Grünflächen und öffentlichem Nahverkehr,

- die Nähe zu Freizeiteinrichtungen und Einrichtungen des täglichen Bedarfs,
- öffentlich zugängliche Fitness- und Sportbereiche wie Outdoor-Fitnessgeräte.

Solche Angebote tragen zu einer höheren Gesamtaktivität bei und fördern das Zufußgehen von Einwohnerinnen und Einwohnern [1, 2].

2 ... fördern Sie die Gesundheit und Selbstständigkeit Ihrer Einwohnerinnen und Einwohner

Körperliche Aktivität hat nachweislich vielfältige positive Effekte auf physische und psychische Gesundheitsparameter. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus, Depressionen und Stürzen gesenkt werden. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit älterer Menschen kann durch körperliche Aktivitäten unterstützt bzw. aufrechterhalten werden [3]. So kann die Selbstständigkeit länger erhalten und Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden.

3 ... erhalten und steigern Sie die Lebensqualität Ihrer Einwohnerinnen und Einwohner

Ein naturnahes und bewegungsfreundliches Wohnumfeld einer Kommune wirkt sich positiv auf die Lebensqualität und Lebenserwartung der dort lebenden (älteren) Menschen aus.

Insbesondere der Zugang zu städtischen Grünflächen und Naturräumen hat positive Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität [4].

4 ... erhöhen Sie die Attraktivität Ihrer Kommune für Ihre Einwohnerinnen und Einwohner

Eine bewegungsfreundliche Kommune bietet Jung und Alt ein attraktives Wohn- und Lebensumfeld. Denn bewegungsfreundliche Kommunen mit einer hohen Verweilqualität, vielen Grünflächen, fußgänger- und fahrradfreundlicher Infrastruktur, Sport-, Spiel- und Begegnungsorten sind gleichzeitig attraktive Kommunen, in denen Menschen gerne und gut leben und sich wohlfühlen [5].

5 ... verbessern Sie die Luftqualität und werden klimafreundlicher

Bewegungsfördernde Infrastrukturen wirken sich positiv auf die Luftqualität einer Kommune aus. Der Ausbau von Gehwegen, Fußgängerüberwegen, Fahrradwegen und ein gut ausgebautes Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln regen Menschen an, sich umweltfreundlich fortzubewegen und statt das Auto zu nehmen, häufiger zu Fuß zu gehen oder Fahrrad zu fahren. Dadurch wird der CO₂-Ausstoß in der Kommune reduziert und die Luftqualität verbessert [6].

6

... stärken Sie Autonomie und gesellschaftliche Teilhabe

Durch ein bewegungsfreundliches kommunales Umfeld ist es gerade für ältere Menschen möglich, autonom und selbständig zu leben. Dadurch können sie länger im eigenen Zuhause und somit im gewohnten Umfeld verbleiben und sind weniger auf die Hilfe Dritter angewiesen. Die Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten wie Supermärkten oder Apotheken sowie gut ausgebaute Fußwege fördern nicht nur das aktive Bewegungsverhalten, sondern auch die Autonomie älterer Menschen. Eine selbstständige Lebensführung erhöht die Möglichkeit der gesellschaftlichen Teilhabe und verringert Einsamkeit [7].

7

... erhöhen Sie die gesundheitliche Chancengleichheit

Durch den Aufbau bewegungsfördernder Netzwerke und eine Fokussierung auf Maßnahmen, die insbesondere schwer erreichbare Zielgruppen adressieren (z. B. Ältere, die sich bislang nur in unzureichendem Maße bewegen), werden in einer Kommune nachhaltige Strukturen für gesundheitliche Chancengleichheit geschaffen. Davon profitieren insbesondere jene Personengruppen, die durch bestehende Angebote bislang gar nicht oder nur unzureichend erreicht werden [8].

Bewegungsfreundliche öffentliche Strukturen stehen zudem allen Personen zur Verfügung, auch denjenigen, die sozial schlechter gestellt sind und im privaten Umfeld daher häufig geringere Bewegungsmöglichkeiten (z. B. keinen eigenen Garten) haben [9, 10].

8 ... bestärken Sie das Engagement Ihrer Einwohnerinnen und Einwohner

Nach dem Renteneintritt sind viele Menschen in ehrenamtlichen Funktionen aktiv, engagieren sich regional oder kümmern sich um ihre Kinder und Enkel. Damit unterstützen sie das gesellschaftliche Zusammenleben in den Kommunen. Dieses Engagement macht ältere Menschen aktiver, mobiler, fördert das Selbstwertgefühl und soziale Kontakte. Gleichzeitig stärkt das Engagement älterer Menschen die Leistungsfähigkeit der Kommunen und deren Entwicklung. In bewegungsfreundlichen Kommunen bestehen gute Möglichkeiten für ältere Menschen, sich zu engagieren [11, 12].

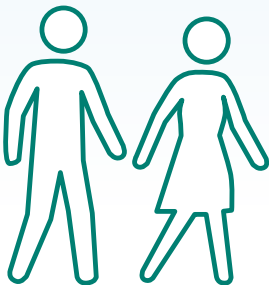
9 ... beleben Sie öffentliche Räume

Ältere Menschen, die in einer bewegungsfreundlichen Kommune ihren Alltag aktiv gestalten, tragen zur Belebung der öffentlichen Räume, Innenstädte und Einkaufszonen bei.

Dies stärkt die Attraktivität der Kommune für den Einzelhandel und für lokale Geschäfte, und beugt damit einer Verödung der (Innen-)Städte vor [13].

10 ... schonen Sie Ressourcen

Bei aktiver Mobilität ist der Ressourcenverbrauch im Kontext fossiler Brennstoffe geringer. Durch mehr Zufußgehen, Fahrradfahren und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs kann die Anzahl von Autos reduziert werden, wodurch mehr öffentlicher Raum verfügbar ist und Ihre Kommune klimafreundlicher wird. Durch den geringeren Flächenverbrauch und geringere Infrastrukturkosten lassen sich aktive Mobilität und kompakte Siedlungsentwicklung von Kommunen besser vereinbaren. Ein aktiver Lebensstil senkt die gesundheitlichen Risiken der einzelnen Menschen, was wiederum das kommunale Gesundheitssystem als Ganzes schont [14].



Literatur

1. Barnett DW, Barnett A, Nathan A, Van Cauwenberg J, Cerin E, Grp COAW: **Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2017, **14**:24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0558-z>
2. Duan Y, Wagner P, Zhang R, Wulff H, Brehm W: **Physical activity areas in urban parks and their use by the elderly from two cities in China and Germany.** *Landscape and Urban Planning* 2018, **178**:261-269. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.06.009>
3. Fuzeki E, Vogt L, Banzer W: **Nationale Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene – Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung.** *Gesundheitswesen* 2017, **79**(S 01):20-28. <https://doi.org/10.1055/s-0042-123700>
4. Claßen T, Bunz M: **Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis.** *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 2018, **61**(6):720-728. <https://doi.org/10.1007/s00103-018-2744-9>
5. Gehl J: **Städte für Menschen.** Jovis Berlin; 2016.
6. Abu-Omar K, Gelius P, Messing S: **Physical activity promotion in the age of climate change.** *F1000Research* 2020, **9**(349). <https://doi.org/10.12688/f1000research.23764.2>
7. Schlag B, Megel K: **Mobilität und gesellschaftliche Partizipation im Alter.** Kohlhammer Stuttgart; 2002.
8. von dem Knesebeck O, Vonneilich N: **Gesundheitliche Ungleichheit im Alter.** *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 2009, **42**(6):459-464. <https://doi.org/10.1007/s00391-019-01518-2>
9. Giles-Corti B, Foster S, Shilton T, Falconer R: **The co-benefits for health of investing in active transportation.** *New South Wales Public Health Bulletin* 2010, **21**(5-6):122-127. <https://doi.org/10.1071/nb10027>
10. De Bock F, Geene R, Hoffmann W, Stang A: **Vorrang für Verhältnisprävention - Handreichung aus der Steuerungsgruppe des Zukunftsforums Public Health für alle mit Prävention in Praxis und Politik befassten Akteure.** Berlin: Zukunftsforum Public Health; 2017. <https://zukunftsforum-public-health.de/wp-content/uploads/2018/08/Vorrang-fuer-Verhaeltnispraevention.pdf>
11. Brauers S: **Potenziale der Älteren in Kommunen nutzen.** In: *Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften: Theoretische Perspektiven und empirische Befunde.* Hrsg. von Erlinghagen M, Hank K. VS Verlag für Sozialwissenschaften Wiesbaden; 2008: 215-234.
12. World Health Organization: **Global Age-friendly Cities: A Guide.** WHO Geneva; 2007. https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf
13. Stepper M: **Innenstadt und stationärer Einzelhandel – ein untrennliches Paar? Was ändert sich durch den Online-Handel?** *Raumforschung und Raumordnung Spatial Research and Planning* 2016, **74**(2):151-163. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13147-016-0391-x.pdf>
14. Mayer S, Felder-Puig R, Gollner E, Dorner TE: **Bewegungsverhalten, Kosten mangelnder körperlicher Aktivität und Bewegungsförderung in Österreich.** *Gesundheitswesen* 2020, **82**(S 03):S196-S206. <https://doi.org/10.1055/s2Fa-1219-7701>

Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

www.bzga.de

www.aelter-werden-in-balance.de

www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeberbewegungsfoerderung/

Text

Prof. Dr. Anne Reimers

Gestaltung

em-faktor, Stuttgart

Bestell-Nr.

60582406

Auflage

1.1.5.07.21

Druck

Flyeralarm GmbH, Würzburg

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) entwickelt wurde.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

