

Walkability als Ansatzpunkt kommunaler Bewegungsförderung

Dr. Jens Bucksch

AG Prävention und Gesundheitsförderung , der Fakultät für Gesundheitswissenschaften,

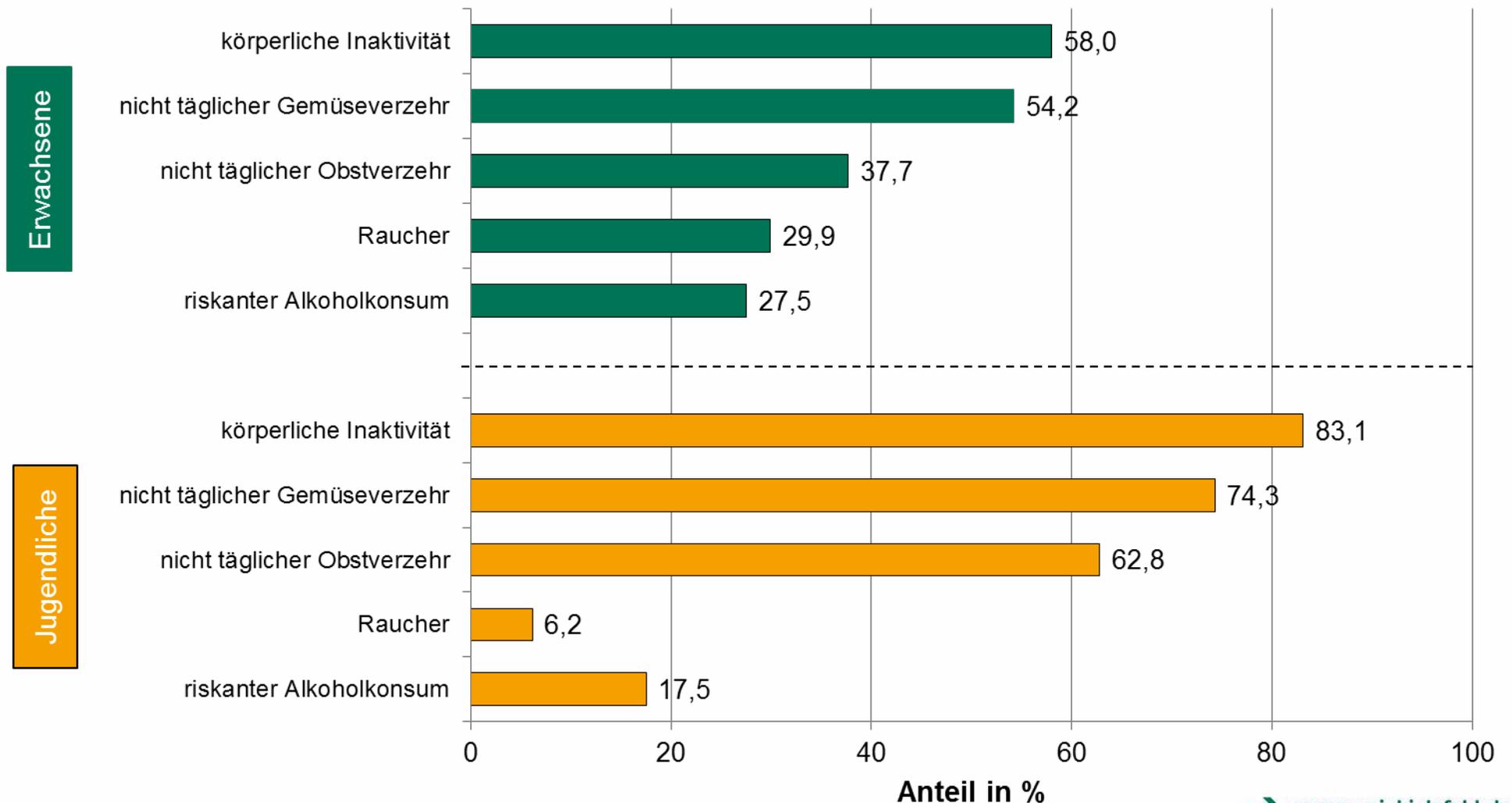
Universität Bielefeld

Was ist unter körperlicher Aktivität zu verstehen?

‘Körperliche Aktivität ist jegliche Form von Bewegung, die durch Muskelkontraktion ausgelöst wird und in einen substantziellen Energieverbrauch mündet’

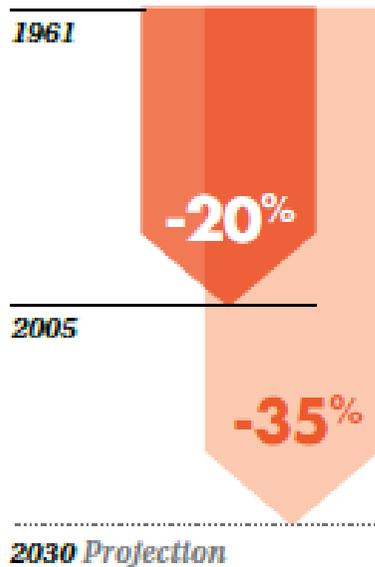
(Hardman & Stensel 2009)

Bewegungsmangel ist häufig, auch im Vergleich mit anderen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen...

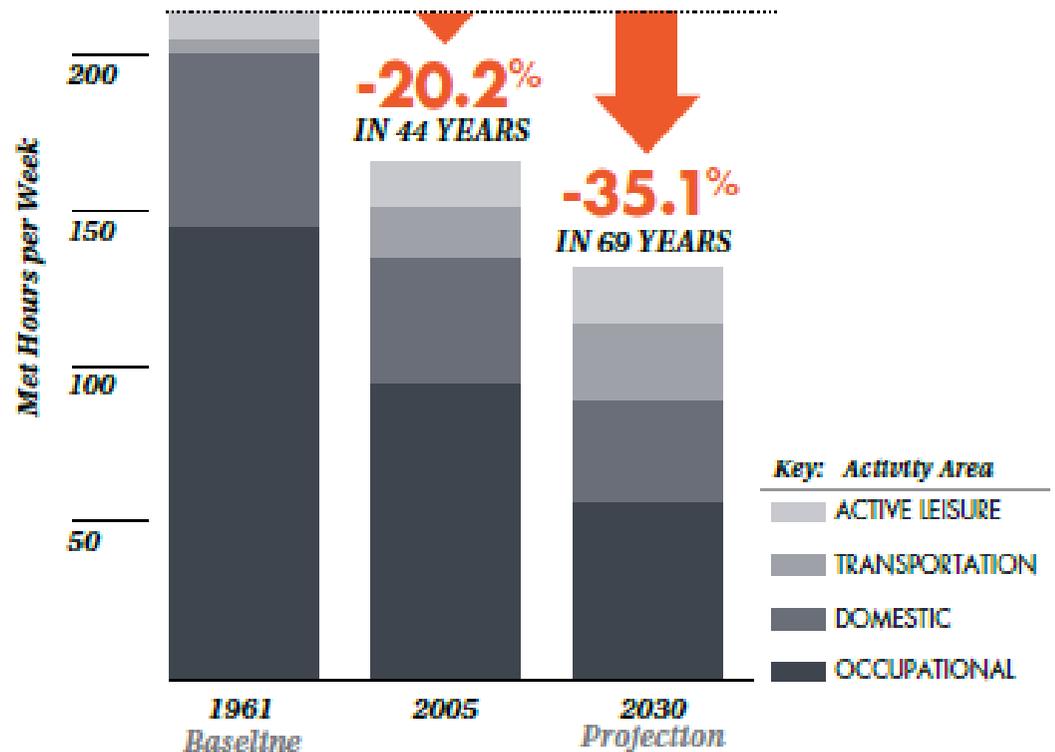


Abnahme der Energieverbrauchs durch Verlust der körperlichen Aktivität im Alltag

UK



Total Decline in Physical Activity



Decline in Physical Activity by Activity Area

Und es lohnt sich alltägliche Bewegungsformen zu fördern, denn

150 Minuten pro Woche
Gehen mit moderat-intensiver Intensität
(Schrittgeschwindigkeit von 5 km/h) **reduziert** das **Sterblichkeitsrisiko** um **11%**.

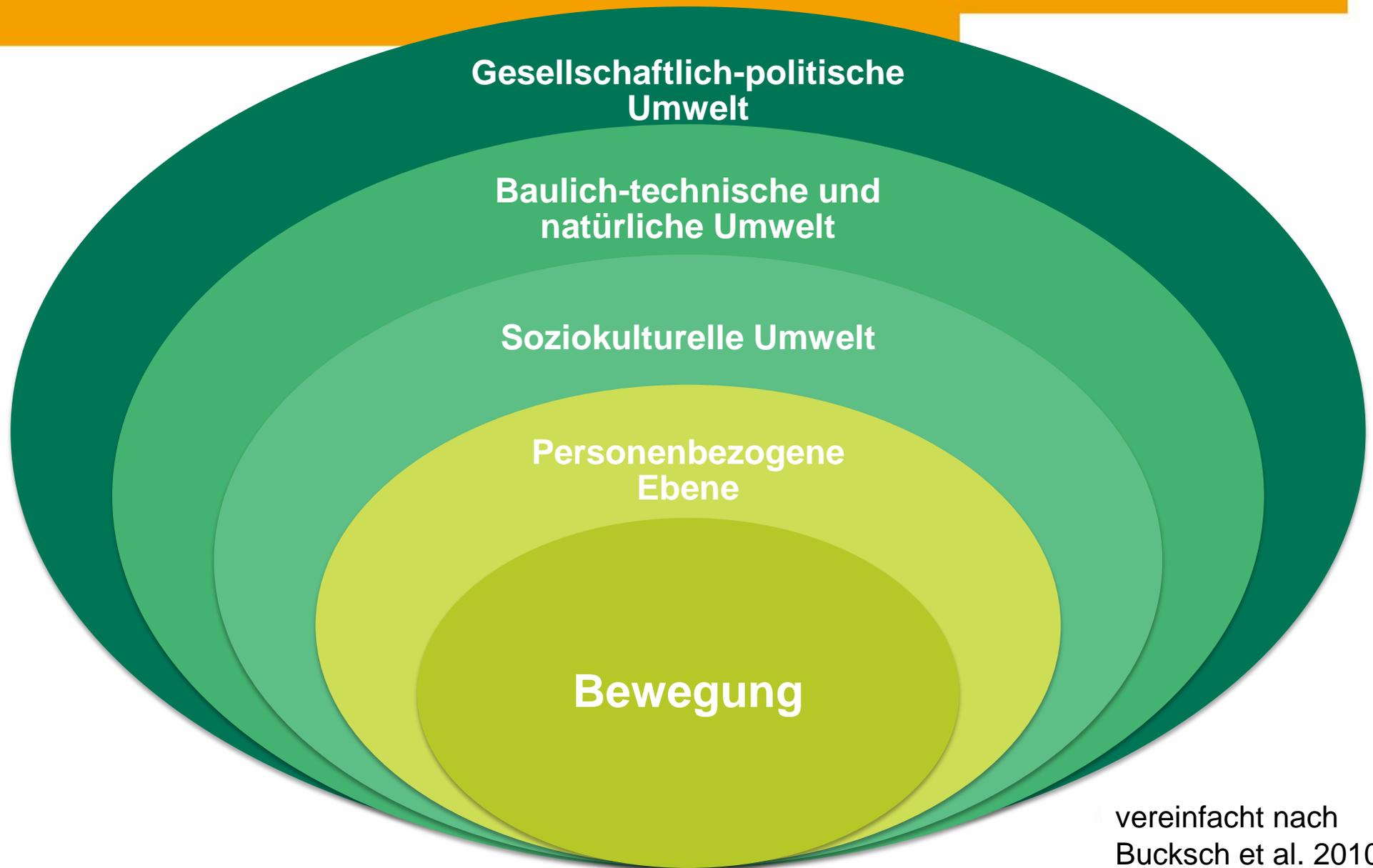
Und es lohnt sich alltägliche Bewegungsformen zu fördern, denn

150 Minuten pro Woche
Fahrradfahren mit
moderat-intensiver
Intensität (Tempo von 15
km/h) **reduziert** das
Sterblichkeitsrisiko um
10%.

Es ist Konsens, dass Bewegungsförderung, die nur am Individuum (Verhaltensprävention) ansetzt:

- geringe Effektgrößen nachweist
- unzureichende Teilnahmequoten aufweist
- das Verhalten nicht langfristig aufrechterhalten wird
- vor allem höher intensive strukturierte und geplante Bewegungsaktivitäten/Training erklären kann

Bewegungsverhalten ist nicht eindimensional zu erklären!



Verhältnispräventive Ansätze, wie die bewegungsförderliche Gestaltung der Wohnumgebung bietet Vorteile

- Grundvoraussetzung für Bewegungsverhalten
- alle Bevölkerungsgruppen können erreicht werden
- aus gesundheitsökonomischer Sicht ist es, angesichts des hohen Anteils Inaktiver in der Bevölkerung, die effizientere Lösung im Vergleich zur Verhaltensprävention
- Die Ausübung von Alltagsaktivitäten ist stark von der Umgebung bestimmt

Walkability – was ist das?

- ein vielversprechender Ansatz zur Charakterisierung einer bewegungsförderlich gestalteten Umwelt
- stellt die Verhältnisse für eine Verhaltensänderung in den Mittelpunkt
- „stadt- und verkehrsplanerische Wurzeln“ der Walkability legen nahe, dass sie sich auf das Gehen und Fahrradfahren als prioritäre Möglichkeiten der Verkehrsmittelwahl beziehen (Lo 2009, Saelens & Handy, 2008)

Walkability/Bewegungsförderlichkeit eines Wohnumfeldes umfasst

- Summe objektiver und wahrgenommener Merkmale der baulich-technischen und natürlichen Umwelt, in denen Personen ihre Zeit verbringen (z.B. Wohnquartier).
- Dies beinhaltet die folgenden Aspekte
 - strukturell baulicher Art (wie das Vorhandensein von Fuß- und Radwegen, Straßenbreite),
 - der persönlichen und verkehrsbezogenen Sicherheit (z.B. beleuchtete Straßenzüge),
 - von Ästhetik (z.B. attraktives Erscheinungsbild des Wohnquartiers)
 - der Entfernung und Qualität zu Zielpunkten (wie Grünflächen, Haltestellen des ÖPNV, Einkaufsmöglichkeiten)

Klassisch wird die Walkability charakterisiert über

- Daten zur Netto-Einwohnerdichte,
- Verknüpfung der Straßennetze (Konnektivität),
- Nutzungsmischung („land use mix“: Fläche verschiedener Nutzungsarten wie Gewerbe, Dienstleistungen, Erholung, Wohnen)
- Dichte der kommerziellen Fläche („floor-area ratio“)

Walk-Score (www.walkscore.com)

18 Hildesheimer Straße

Hannover

- Favorite
- Map
- Nearby Apartments

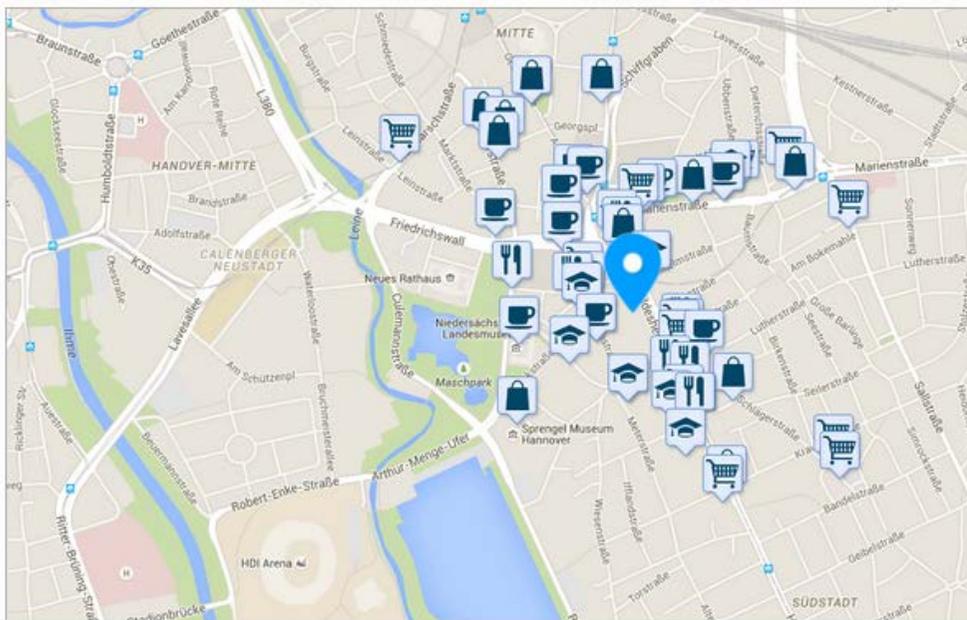
Walk Score
96

Walker's Paradise

Daily errands do not require a car.

⚠️ Unsupported Country

Score Details



Embed this map on your site for free

Scores for 18 Hildesheimer Straße

Walk Score
96

Walk Score

Transit Score

Bike Score

Scores for 18 Hildesheimer Straße

Walk Score
96

Walk Score

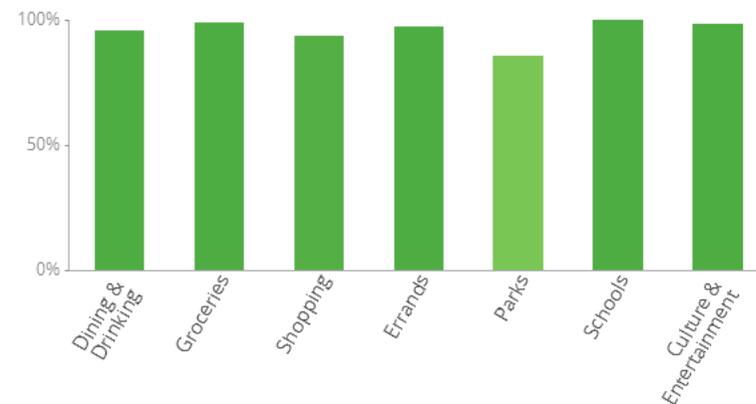
Transit Score

Bike Score

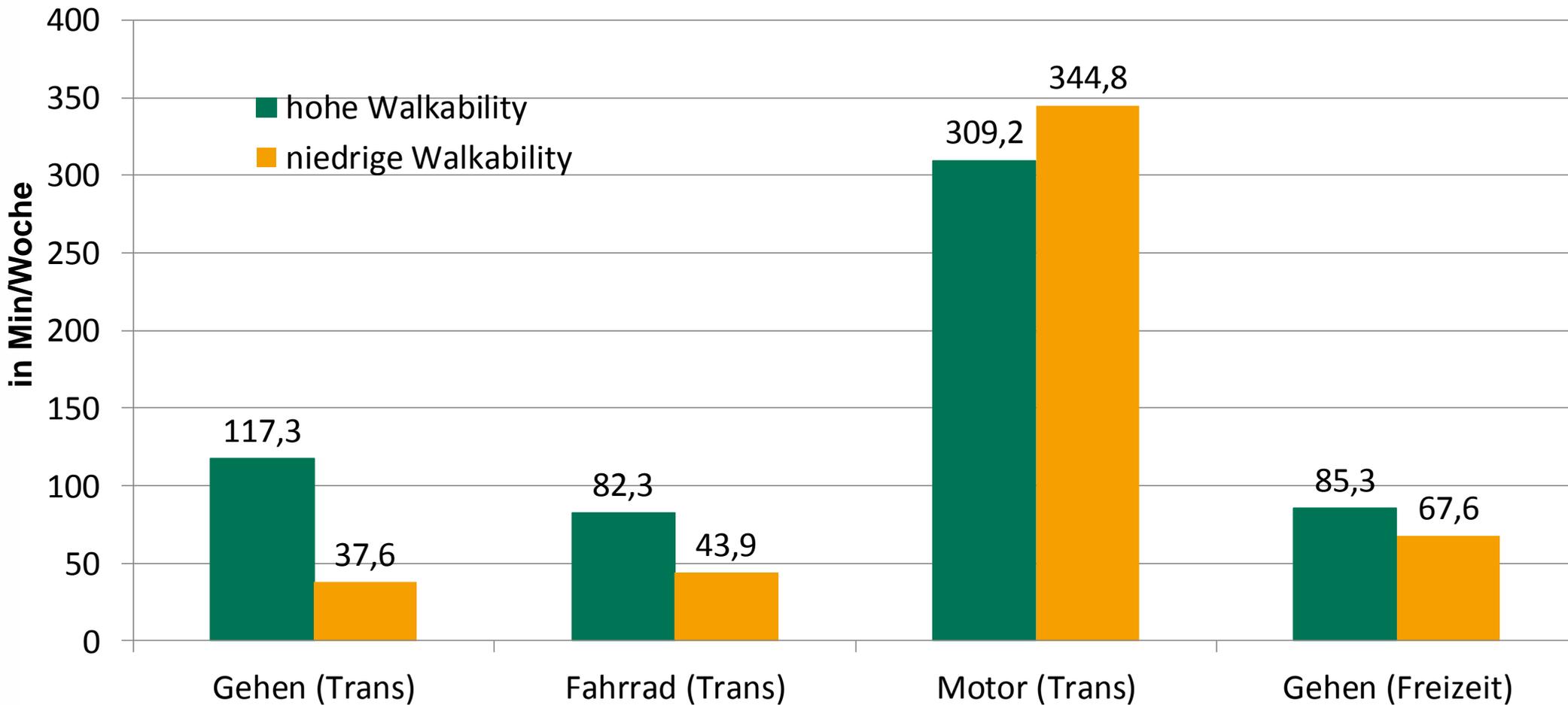
Score Details

What is Walk Score

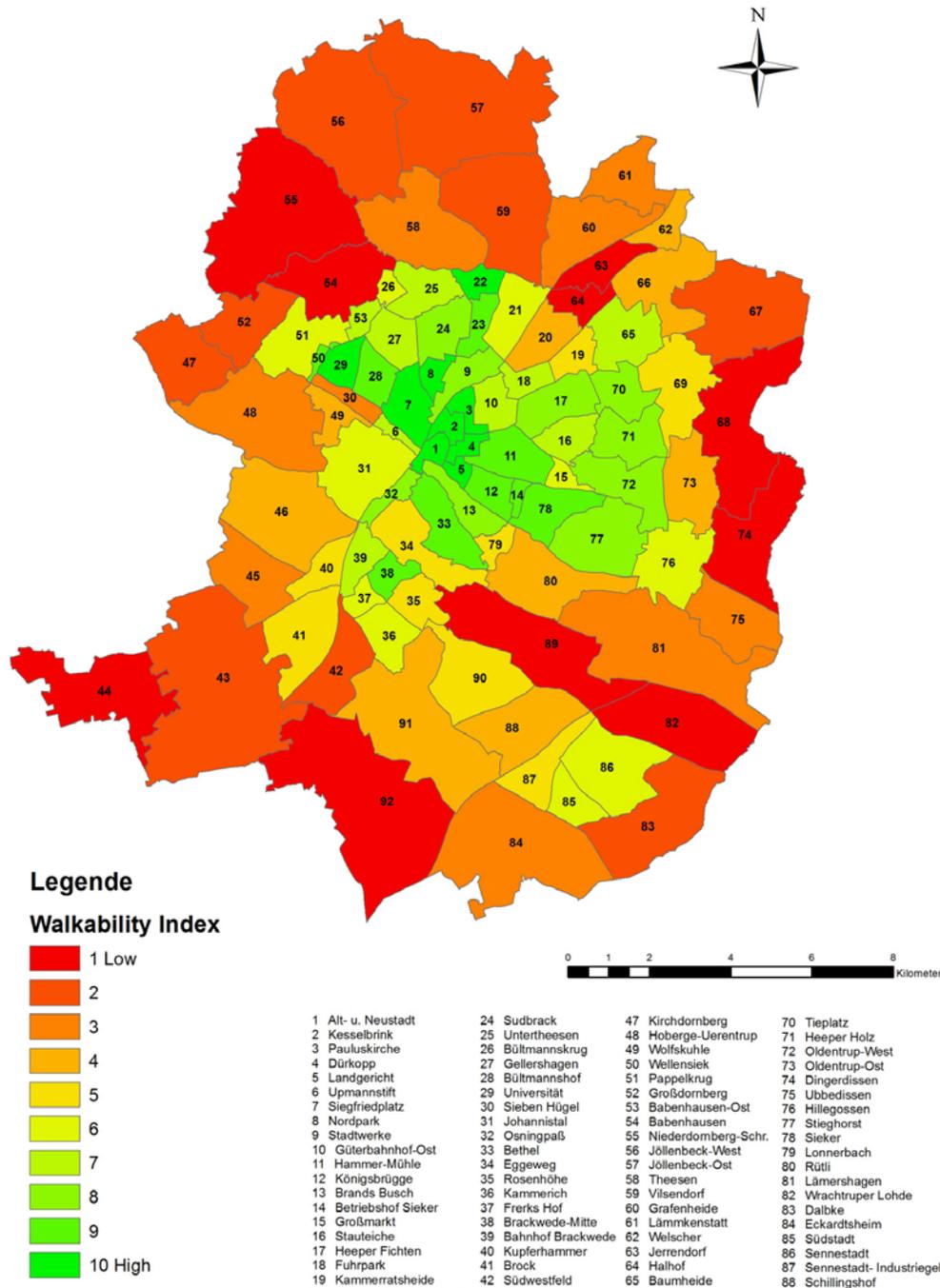
The Walk Score for 18 Hildesheimer Straße is based on the following categories.



Hauptergebnisse aus BEPAS (van Dyck et al. 2010)



Walkability Index



und Gesundheitsförderung

Walkability in Bielefeld

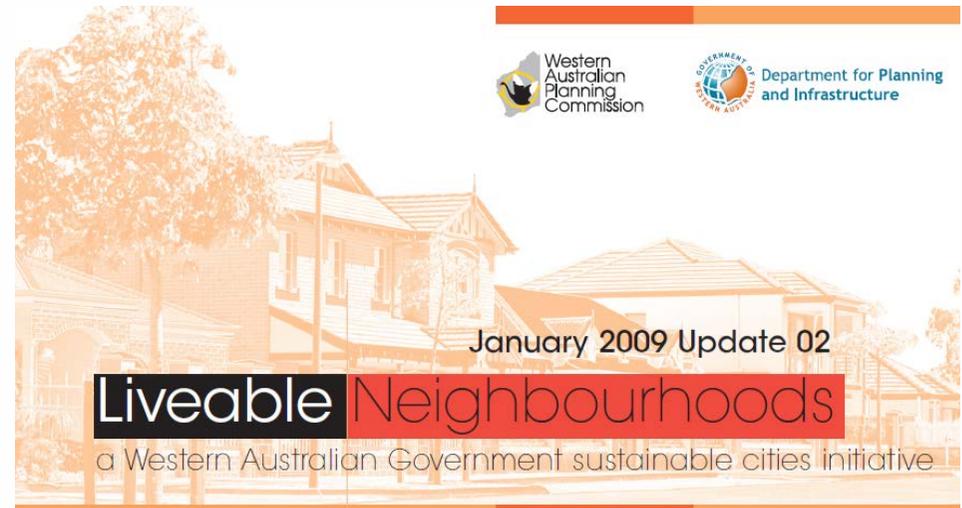
Haushaltsdaten zum Mobilitätsverhalten in Bielefeld zeigen: Je höher die Walkability eines „Wohnquartiers“, desto eher legen Bewohnerinnen und Bewohner Wege körperlich aktiv zurück!
(Bucksch et al. in Vorb.)

Welche praktische Relevanz hat die Walkability-Karte?

- Identifizierung von Orten mit potenziellem Interventionsbedarf (z.B. Nutzungsmischung, Konnektivität)
- Karte kann ergänzt werden, um weitere Elemente wie Grünflächen, Spielplätze etc.
- Karte ist anschaulich und kann für das Thema Bewegungsförderung sensibilisieren
- Veränderung über die Zeit dokumentieren
- Vergleich mit anderen Städten (Benchmark)

Lässt sich „Walkability“ städtebaulich planen und wirkt sich das positiv aus?

RESidential Environment project (RESIDE), Western Australia



Liveable Neighbourhoods is an operational policy for the design and assessment of structure plans (regional).

Im Vergleich zu neu geplanten Quartieren mit einer geringen Verdichtung, einer weiten Entfernung zu Anlaufpunkten sowie einem schlechten Zugang zu Grünflächen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit...

- für das Gehen in der Freizeit **um das Doppelte** für ≥ 60 Min/Wo bei gut vernetzten Quartieren mit hoher Verdichtung an Wegen
- um etwa das **Dreifache** für ≥ 60 Min/Wo in der Freizeit zu Gehen und für jegliches Gehen zu Transportzwecken in Quartieren mit hohem Grünflächenanteil und geringer Verdichtung
- um knapp das **Doppelte** für ≥ 60 Min/Wo Gehen zu Transportzwecken und ≥ 60 Min/Wo für jegliches Gehen unabhängig vom Kontext in Quartieren mit hohem Verdichtungsgrad an ÖV, Zielpunkten sowie Parks

Hooper et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2015) 12:63
DOI 10.1186/s12966-015-0225-1



RESEARCH

Open Access

Are we developing walkable suburbs through urban planning policy? Identifying the mix of design requirements to optimise walking outcomes from the 'Liveable Neighbourhoods' planning policy in Perth, Western Australia

Paula Hooper^{1*}, Matthew Knuiaman², Fiona Bull¹, Evan Jones³ and Billie Giles-Corti⁴

Die bewegungsförderliche Stadt lohnt sich auch aus anderen Gründen!

| Merkmale der physischen Umwelt | Körperliche Gesundheit | Psychische Gesundheit | Soziale Gesundheit | Ökologische Nachhaltigkeit | Sicherheit/Unfälle | Ökonomischer Nutzen |
|-------------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| Parks/Freiraumgestaltung/Wanderwege | + | + | + | + | + | + |
| Städtebauliches Design | + | + | + | + | -- | + |
| Verkehrsnetz | 0 | 0 | + | + | + | + |
| Schule | + | + | + | + | 0 | + |
| Arbeitsplatz | + | + | | + | | + |

„Walkability“ und mögliche Konzepte zur Implementierung



Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistungsfähige Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele

<http://www.ispah.org/advocacy-gapa>

Welche Maßnahmen sind zu priorisieren?

PRÄVENTION VON NICHT ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN: Bewegungsförderung - erfolgversprechende Maßnahmen

Ein ergänzendes Dokument zur *Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln*.



Der vorgehen
Bewegung
Bildungssektor,
keiten sowie
jens

7 Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen

St
Bev
Für
e
we

parallel umgesetzte
Strategien benötigt!

Wirtschaftlicher Wohlstand, ein hohes sozioökonomisches Niveau und
direkte gesundheitliche Nutzen und die zusätzlichen Vorteile von
Investitionen in politische Strategien und Programme zur
Förderung von Bewegung beschrieben.² Bereits in 11 Sprachen
erhältlich, liefert die Toronto Charta überzeugende Argumente für
mehr Maßnahmen zur und größere Investitionen in die Förderung

beeinflusst ist, müssen viele Sektoren der Gesellschaft an
Lösungsansätzen beteiligt werden. Individuen und Gemeinschaften
gehören informiert, motiviert und unterstützt, damit sie sich sicher,
einfach und mit Freude bewegen können. **Es gibt keine
Lösung, um Bewegung zu fördern. Für einen
Ansatz werden verschiedene parallel
umgesetzte Strategien benötigt.** Um handlungsbereite Länder zu
unterstützen, wurden sieben Maßnahmen identifiziert, welche sich
als besonders erfolgversprechend erwiesen haben und die weltweit
umsetzbar sind.

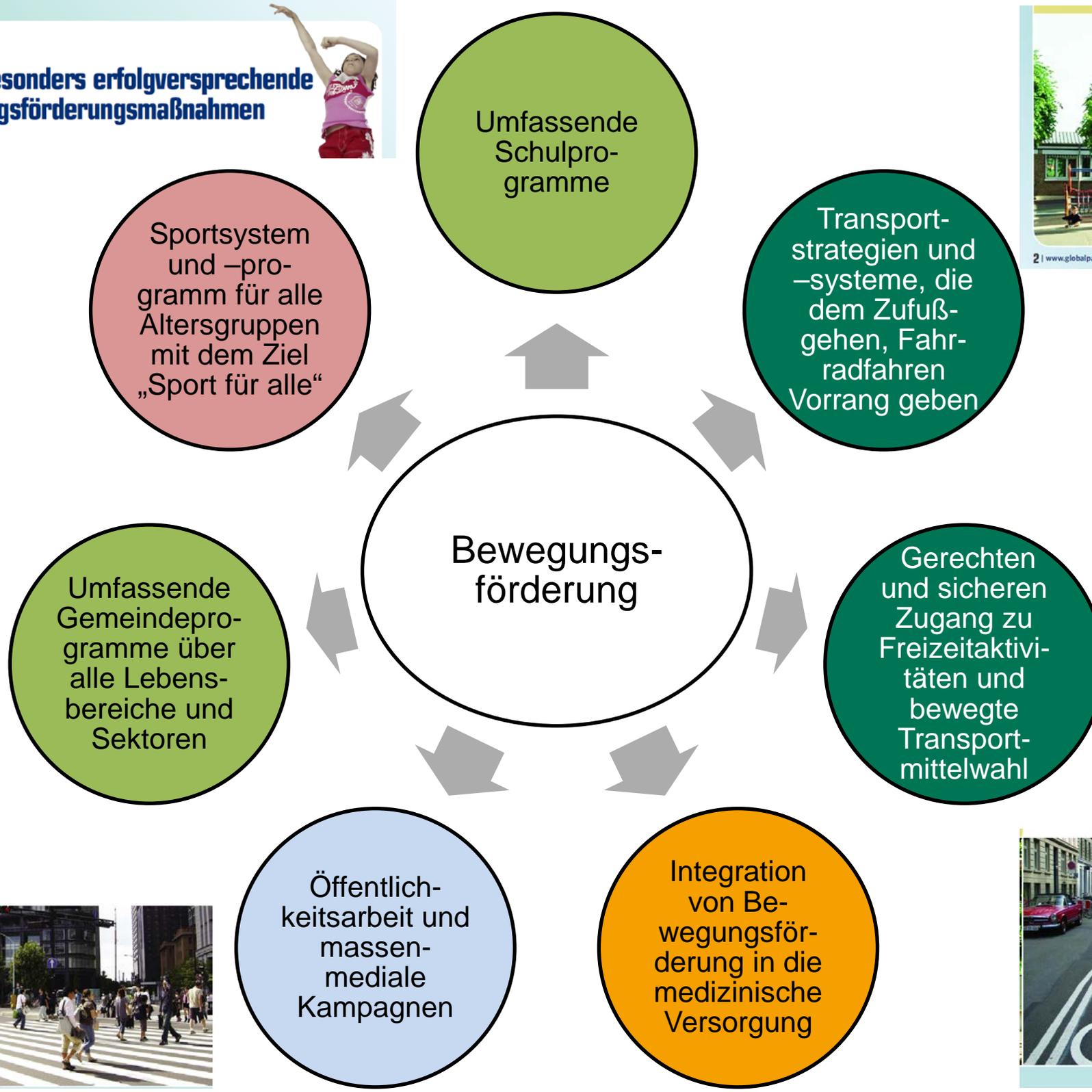


**Umfassende Gemeindeprogramme,
die dort ansetzen, wo Menschen
wohnen, arbeiten und ihre Freizeit
verbringen, bieten die Möglichkeit,
eine große Anzahl Menschen zu
erreichen.**

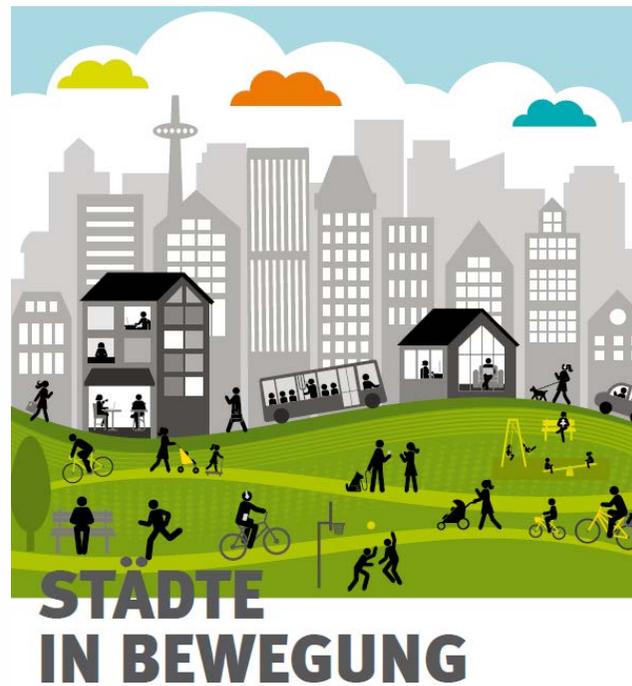
7 Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen



2 | www.globalpa.org.uk | FEBRUARY 2011



Umsetzungsideen und praktische Beispiele für Veränderungen im urbanen Raum



Ideen für eine bewegungsaktivierende Infrastruktur



Und es muss nicht immer die allumfassende Lösung sein: das „urban sports lab“ in Hamburg (<http://www.fsdesign.de/urban-sports-lab/>)



Weitere kleinere Beispiele

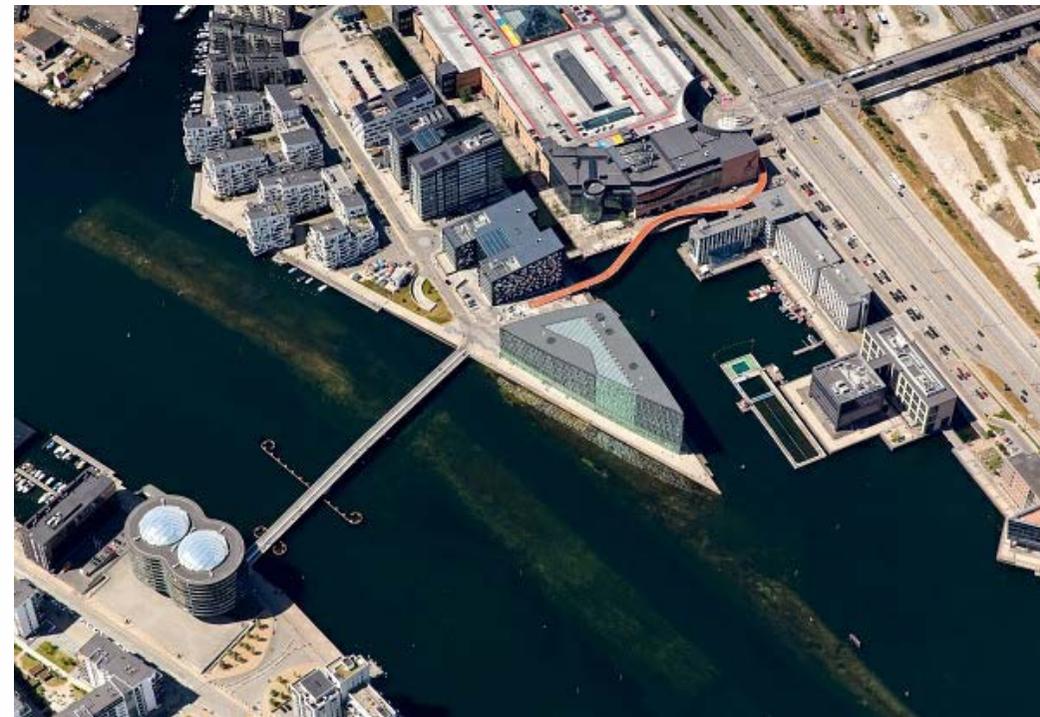
EM-Radständer am Rudolfkai
(Quelle: Stadt Salzburg, P. Weiss)



Griesheim - die beispielbare Stadt



Aber es gibt auch „große“ Beispiele (Cykelstegen Kopenhagen)



Was braucht es für die Umsetzung?

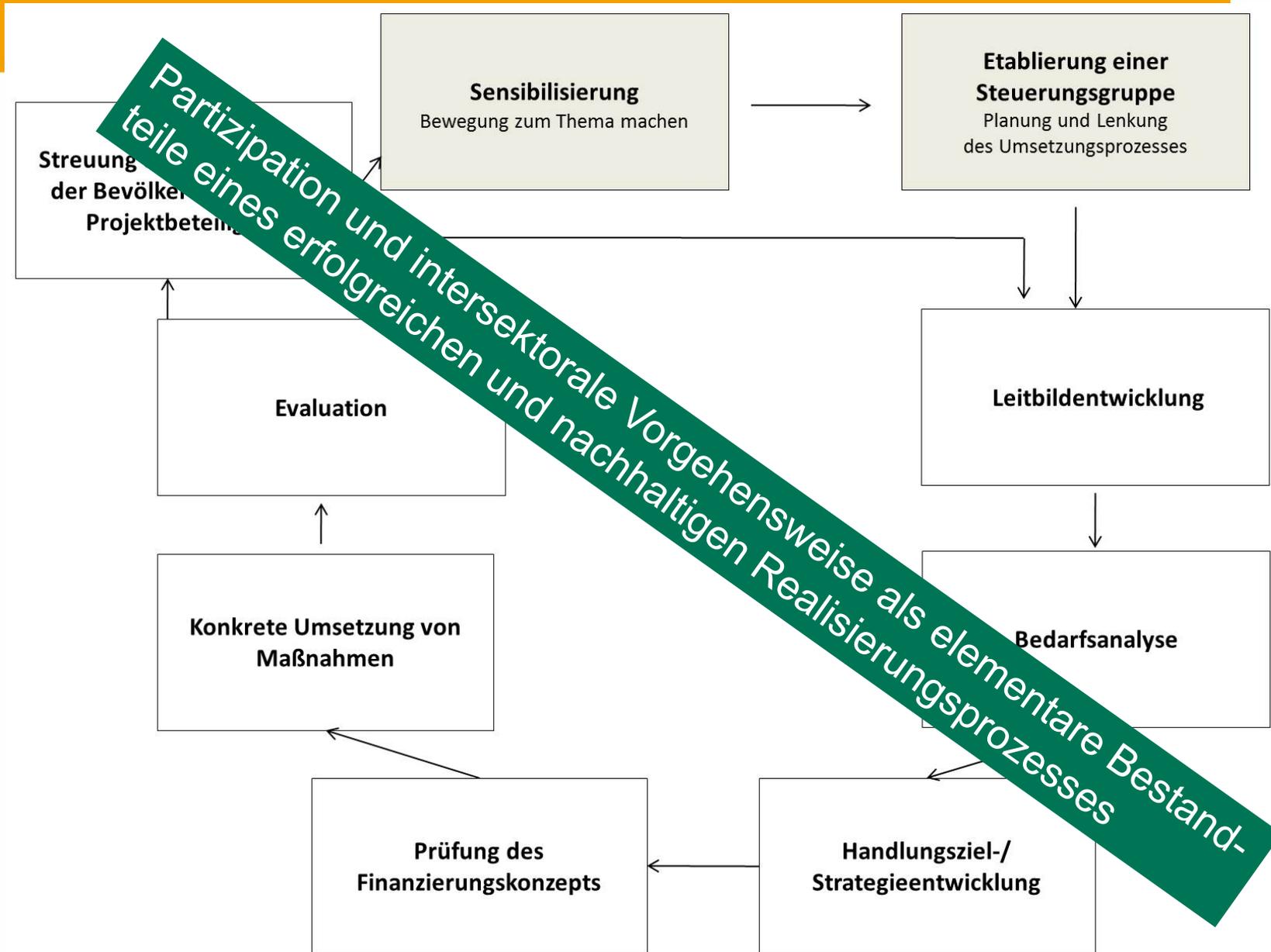


Abbildung: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (Bucksch et al. 2012)

Zusammenfassung

- Der Verlust an Alltagsaktivitäten ist eines der bedeutendsten Public Health-Probleme des 21. Jahrhunderts
- Walkability - also die bewegungsfreundliche Gestaltung von urbanen und kommunalen Räumen - stellt hierbei eine Schlüsselstrategie dar, da sie alle Bevölkerungsgruppen erreichen kann
- Walkability sollte bei der Stadt- und Verkehrsplanung mitgedacht werden
- Walkability bedarf in der Umsetzung eines intersektoralen und kreativen Prozesses unter Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger

Eine gesunde Wahl zu ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist (Toronto-Charta, 2010)

Kontakt

Dr. Jens Bucksch
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
AG Prävention und Gesundheitsförderung
Postfach 100131
D-33501 Bielefeld
Tel. +49.521.1063882
jens.bucksch@uni-bielefeld.de

