

«Sitzen ist das neue Rauchen» Für die öffentliche Gesundheit planen

Heutzutage bewegt sich ein Drittel der Bevölkerung zu wenig. Das Projekt «Aktive Mobilität & Gesundheit» von Fussverkehr Schweiz setzt an diesem Punkt an und strebt eine bessere Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen an. — Von Jenny Leuba



Planungsfachleute entdecken das Projekt «Quartierperlen», das im Weissenbühl-Weissenstein-Quartier der Stadt Bern zum Flanieren einlädt. Foto: Irene Ehret

Das Thema physische Aktivität beziehungsweise physische Inaktivität ist aktuell. Der Bewegungsmangel verursacht weltweit etwa drei Mal mehr Todesfälle als die Verkehrsunfälle. Eine Studie der ZHAW schätzt, dass dadurch in der Schweiz jährlich 300'000 Krankheitsfälle und 1'100 Todesfälle anfallen. In Kosten umgerechnet bedeutet dies: Im Gesundheitswesen entstehen durch physische Inaktivität rund 1,2 Milliarden Franken an direkten Kosten (1,8% der gesamten Gesundheitsausgaben) und ein etwa gleich grosser Betrag an indirekten Kosten.

«Bewegungsmangel verursacht weltweit etwa drei Mal mehr Todesfälle als die Verkehrsunfälle.»

Verhalten versus Verhältnisse

Die Förderung der Alltagsbewegung ist in Anbetracht der sitzenden Tätigkeiten und der massiven Zunahme von chronischen Krankheiten (Herz-Kreislaufkrankheiten, rheumatische Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegkrankungen und Diabetes) von grosser Bedeutung. Bisher hat sich die Präventionsarbeit und die Bewegungsförderung vor allem auf Empfehlungen und Verhaltenstipps fokussiert. Das Verhalten wird aber auch durch die Verhältnisse bestimmt. Die gebaute Umwelt hat einen wichtigen Ein-

fluss auf unser Bewegungsverhalten. Und damit geraten bewegungsfördernde Strukturen im öffentlichen Raum sowie Angebote für die aktive Mobilität zu Fuss und mit dem Velo vermehrt in den Fokus der Bewegungsförderung. Sie sollen so gestaltet werden, dass sie in der Alltagsbewegung vermehrt genutzt werden.

Interdisziplinäres Unterrichtsangebot

Das Wissen über die Zusammenhänge zwischen gebauter Umwelt und Gesundheit ist noch wenig verbreitet. Im Rahmen des Projektes «Aktive Mobilität & Gesundheit» wurde in den letzten vier Jahren versucht, die Potenziale der strukturellen Bewegungsförderung aufzuzeigen sowie die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten der Raum- und Verkehrsplanung und der Gesundheitsförderung zu verstärken. Hauptsächlich ging es darum, Unterrichtsangebote in der Ausbildung von Gesundheits- und Planungsfachpersonen aufzubauen und zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit dem Büro Public Health Services und der Fachstelle für Gesundheitsförderung des Kantons Waadt wurden an 12 Hochschulen Aus- und Weiterbildungsmodulare durchgeführt. Zudem wurden an Fachkonferenzen die Grundsätze der strukturellen Bewegungsförderung zur Diskussion gestellt und ein Netzwerk an Fachleuten aufgebaut.

Es bleibt noch viel zu tun – wir bleiben am Thema!

Inzwischen wird die Bedeutung der strukturellen Verhältnisse für die Bewegungsförderung von der Fachwelt anerkannt. Im Rahmen des Projektes konnten im Bereich der Aus- und Weiterbildung befriedigende Resultate erzielt werden. Es braucht zukünftig aber mehr Anstrengungen, damit die strukturelle Bewegungsförderung – etwa in kantonalen und lokalen Programmen – eine breitere Anwendung findet. —



Auflockerung und «Bewegungsförderung» im Ausbildungsmodul über strukturelle Bewegungsförderung. Foto: Unisanté

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Das Projekt «Aktive Mobilität & Gesundheit» wurde von der Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität des Bundes (KOMO) unterstützt. Unterlagen finden sich unter: www.mobilitaet-gesundheit.ch

ZITIERTER LITERATUR

Mattli et al. (2014): Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz, Schlussbericht, Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie / ZHAW.