

Wie Architekten und Städteplaner Menschen in Bewegung bringen

PRÄVENTION Sport ist gut. Doch mindestens so wichtig für die Gesundheit ist die regelmässige Bewegung im Alltag. Wie Häuser und Städte gebaut sind, beeinflusst das Verhalten der Menschen wesentlich.

Mit dem Lift in die Tiefgarage und im Auto zur Arbeit, wo man den ganzen Tag nur die Maus ein paar Zentimeter hin- und herschiebt. Rund 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig. Die durchschnittliche körperliche Aktivität liegt lediglich etwas höher als jene von Gorillas und Schimpansen, also unserer evolutionsgeschichtlichen Vorfahren. Doch als der Mensch begann, Landwirtschaft zu betreiben, musste er sich deutlich mehr bewegen. Über die Jahrtausende hat sich unser Körper dieser Lebensweise angepasst.

Mit dem technischen Fortschritt und den Annehmlichkeiten der Zivilisation wurden uns aber immer mehr Anstrengungen von Maschinen abgenommen. Nach und nach erkannte man, dass diese Entwicklung ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit hat: dicke Bäuche, Rückenbeschwerden, zunehmende Herz-Kreislauf-Erkrankungen – um nur einige davon zu nennen.

Bewegung zurückerobern

Paradoxerweise müssen wir uns die nötige Bewegung nun mit künstlichen, eigentlich unnützen Aktionen mühsam zurückerobern. Wir strampeln uns in Fit-

nesszentren ab; Kampagnen wollen uns motivieren, eine Bushaltestelle vor dem Ziel auszusteigen und ein Stück zu Fuss zu gehen; spezielle Programme sollen Kinder zum Seilspringen und Purzelbäumeschlagen animieren. Der Hausarzt rät zum Joggen, Schwimmen, Walken oder Wandern. Häufig aber bleibt es bei den guten Ratschlägen und Vorsätzen.

Ein Beitrag dazu, dass wir uns mehr bewegen, können aber auch andere Berufsgruppen leisten. So etwa Architekten, Städteplaner und Politiker. Denn wie unsere Häuser und Städte gebaut und gestaltet sind, ist ein entscheidender Faktor für das Verhalten der Mehrheit. Zum Beispiel ist in vielen öffentlichen Gebäuden der Lift gleich hinter der Eingangstür angebracht und prominent platziert. Das Treppenhaus dagegen muss man suchen. Nur logisch, dass die meisten reflexartig den Liftknopf drücken und sich so um die minimale Bewegung bringen, die auch bei einem Bürojob noch möglich wäre.

Einem Beitrag dazu, dass wir uns mehr bewegen, können aber auch andere Berufsgruppen leisten. So etwa Architekten, Städteplaner und Politiker. Denn wie unsere Häuser und Städte gebaut und gestaltet sind, ist ein entscheidender Faktor für das Verhalten der Mehrheit. Zum Beispiel ist in vielen öffentlichen Gebäuden der Lift gleich hinter der Eingangstür angebracht und prominent platziert. Das Treppenhaus dagegen muss man suchen. Nur logisch, dass die meisten reflexartig den Liftknopf drücken und sich so um die minimale Bewegung bringen, die auch bei einem Bürojob noch möglich wäre.

Einem Beitrag dazu, dass wir uns mehr bewegen, können aber auch andere Berufsgruppen leisten. So etwa Architekten, Städteplaner und Politiker. Denn wie unsere Häuser und Städte gebaut und gestaltet sind, ist ein entscheidender Faktor für das Verhalten der Mehrheit. Zum Beispiel ist in vielen öffentlichen Gebäuden der Lift gleich hinter der Eingangstür angebracht und prominent platziert. Das Treppenhaus dagegen muss man suchen. Nur logisch, dass die meisten reflexartig den Liftknopf drücken und sich so um die minimale Bewegung bringen, die auch bei einem Bürojob noch möglich wäre.

Treppen prominent platzieren

Anders sind zum Beispiel die Architekten der Zürcher Hochschule der Künste (ZHDK) im Zürcher Toni-Areal vorgegangen: Wer durch die Tür tritt, findet sich vor einer breiten Treppe wieder, die in die oberen Stockwerke führt. Die Aufzüge befinden sich etwas verborgen in einer Nische.

So wird einem signalisiert, dass der normale Weg über die Treppe führt. Die Lifte werden vor allem von Personen benutzt, die in den oberen Stockwerken des 75 Meter hohen Turms studieren oder arbeiten. Eine solche Bauweise fördert nicht nur die Bewegung im Alltag, sondern ist auch noch billiger und spart Energie.

Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen senkt man sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits, wenn man an fünf Tagen pro Woche etwa eine halbe Stunde zügig zu Fuss geht oder Velo fährt. Damit nimmt die Lebenserwartung zu. Regelmässige sportliche Aktivitäten, bei denen man richtig ins Schwitzen kommt und einen hohen Puls verzeichnet, haben einen noch deutlicheren Effekt.

Zermatter sind fitter

Wie Städteplanung das Bewegungsverhalten beeinflusst, wurde anhand des Walliser Dorfs Zermatt untersucht, das seit vielen Jahrzehnten autofrei ist. Eine Studie aus dem Jahr 2007 zeigt, dass sich Zermatts Bevölkerung deutlich mehr bewegt als Vergleichsgruppen in Crans-Montana oder Verbier. Während in allen drei Gemeinden ungefähr gleich viel Sport getrieben wird, haben sich die Einwohner von Zermatt bei der moderaten körperlichen Betätigung als deutlich aktiver erwiesen.

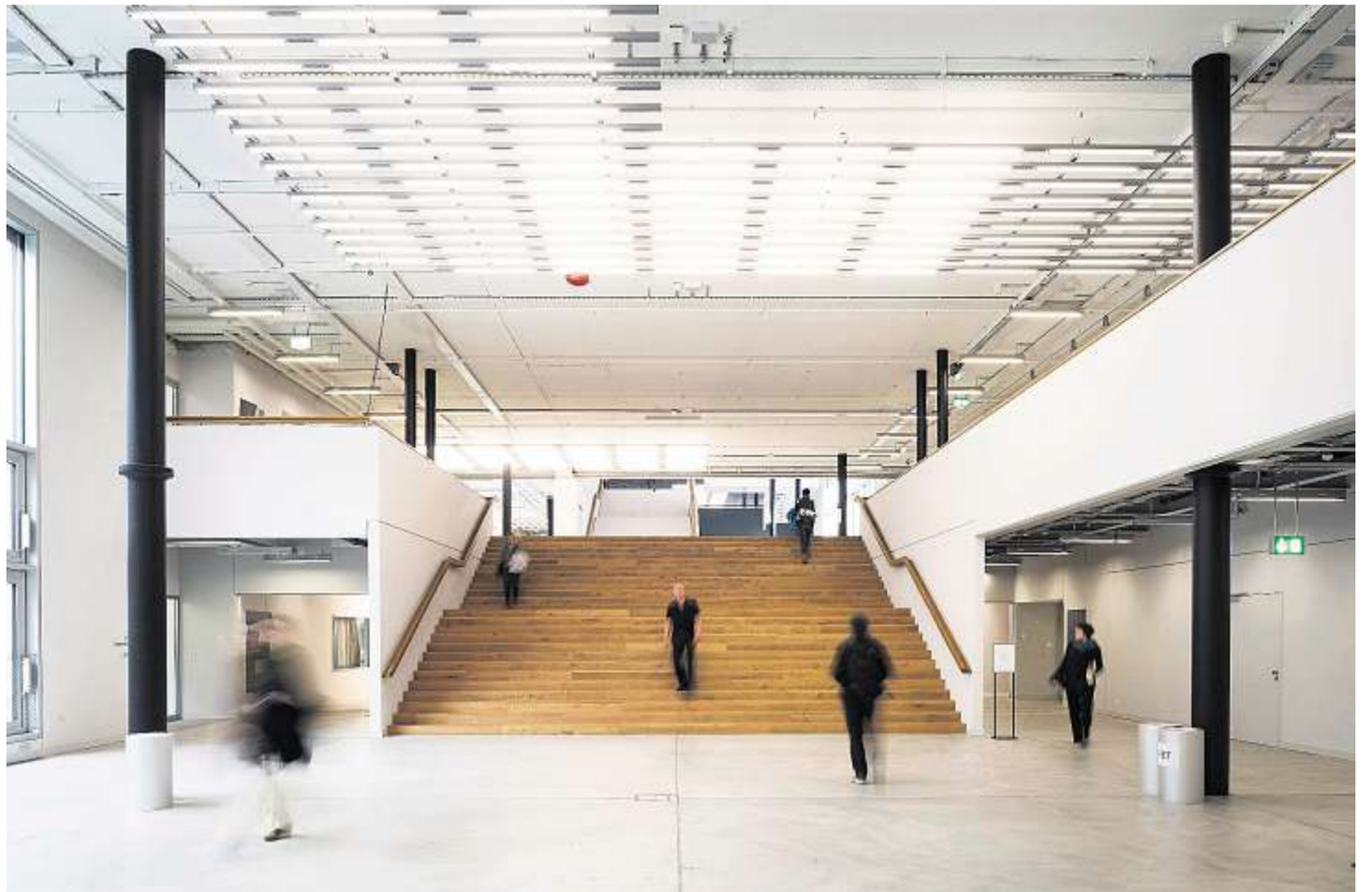
«Die Unterschiede liegen vor allem beim Zu-Fuss-Gehen», sagt Brian Martin, Leiter Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit an der Universität Zürich. «Man sieht einen deutlichen Effekt.» Martin und weitere Referenten sprachen Anfang Juli am 20. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung. Die Veranstaltung widmete sich dem Thema «Bewegung im Alltag erleichtern – in Wohnumfeld, Quartier und Gemeinde».

Als weiteres positives Beispiel nennt Martin die Stadt London: 2003 wurde in der Innenstadt ein Zahlensystem für Autofahrten eingerichtet. Damit wollte die Regierung in erster Linie den Stau und die Abgase reduzieren. Doch weil Autofahren in der Innenstadt teuer zu stehen kommt, habe das sogenannte Roadpricing auch bewirkt, dass die Leute mehr zu Fuss gehen, das Velo nehmen oder den öffentlichen Verkehr benutzen, weiss der Leiter der Gruppe Bewegung und Gesundheit am Institut für Sozial- und Präventivmedizin.

Dichte gegen Motoren

Mit einer bewegungsfreundlichen Gestaltung von Städten und Agglomerationen beschäftigt sich auch Helmut Schaad von der Hochschule Luzern. Gemäss dem Geografen laden ruhige, genügend breite Trottoirs mit Bäumen oder Rabatten dazu ein, Alltagswege ohne Motor zu bewältigen. «Fusswege müssen funktional gestaltet sein, aber auch abwechslungsreich und sinnlich.» In dicht bebauten Siedlungen, wo alles Benötigte in der Nähe verfügbar ist, sitzen die Menschen weniger ins Auto als auf dem Land. Wenn Läden im Quartier liegen, in Geh- oder Velodistanz, ist man weniger versucht, Grosseinkäufe per Auto im Supermarkt am Stadtrand zu tätigen.

Wichtig seien auch Passerellen über trennende Achsen wie etwa Zuglinien, Flüsse oder grosse



Vorbildlich: Die breite, prominent platzierte Treppe in der Zürcher Hochschule der Künste (oben) signalisiert, dass dies der normale Weg nach oben ist. Passerellen wie der Ampèresteg in Zürich über trennende Achsen motivieren dazu, zu Fuss zu gehen oder mit dem Velo zu fahren.

Keystone

Strassen, betont Schaad. Als positives Beispiel nennt er den Ampèresteg in Zürich, über den Fussgänger und Velo Fahrende die Limmat queren können. Um den öffentlichen Verkehr mit dem Velo zu vernetzen, sind zudem gedeckte, gesicherte Abstellplätze eine Voraussetzung. Weiter brauche es Erholungszone, wie etwa Wiesen, Bänke, Pingpongische und Spielplätze, weiss Schaad. Bei diesen Elementen kommt es aber stark auf die Gestaltung an. Allzu sterile Spielplätze wirken nicht einladend. «Bei der Planung denkt man meist zu wenig an die Auswirkungen auf die Gesundheit», bemängelt der Fachmann für Mobilitätsplanung. «Dabei wären viele Massnahmen gar nicht so teuer.»

hinausgeht. Mit Mützen und Windjacken schlitteln die Kleinen die sanft abfallenden Hänge hinunter. Dies wäre in den meisten Badeanstalten nicht möglich, weil sie rund acht Monate im Jahr geschlossen sind.

«Öffentliche Anlagen sollten grundsätzlich zugänglich sein für die Bevölkerung», findet Mischler. Unter dem Namen «Raum für Bewegung und Sport» hat das Sportamt vor sieben Jahren ein Projekt aufgelegt, um niederschwellige Angebote zu schaffen.

Winterthur öffnet Areale

Wenn Dave Mischler, Leiter des Sportamts Winterthur, aus dem Fenster seines Büros schaut, sieht er zuweilen Kinder spielen. Und dies auch im Winter, obwohl sein Blick auf das Freibad Geiselweid

hinausgeht. Mit Mützen und Windjacken schlitteln die Kleinen die sanft abfallenden Hänge hinunter. Dies wäre in den meisten Badeanstalten nicht möglich, weil sie rund acht Monate im Jahr geschlossen sind.

«Öffentliche Anlagen sollten grundsätzlich zugänglich sein für die Bevölkerung», findet Mischler.

«Öffentliche Anlagen sollten zugänglich sein für die Bevölkerung.»

Dave Mischler, Leiter Sportamt Winterthur

Die Vision: Jeder soll sich direkt vor seiner Haustür bewegen können.

Unterdessen liegt ein Handbuch vor, das Anregungen gibt zu einer bewegungsfreundlichen Siedlungsplanung und Gestaltung von Freiräumen. Das Werk wurde mit diversen Bevölkerungsgruppen erarbeitet und von den politischen Instanzen genehmigt. «Es ist verbindlich», betont Mischler. Dennoch: «Man muss immer dran sein, damit es nicht zu einem Papiertiger verkommt.»

Pumptrack installiert

Einige Massnahmen, die bereits umgesetzt worden sind, kann Mischler aufzählen: So wurden zum Beispiel beim neu gebauten Fussballstadion Schützenwiese gedeckte Velounterstände bereitgestellt. Parkplätze bei Schulhäusern dagegen sind seit kurzem kostenpflichtig. Bei den Fussballfeldern am Reitplatz wurde ein Pumptrack installiert; dabei handelt es sich um einen Rundkurs für Biker mit Wellen und Kurven.

Kleine Kinder drehen derweil ihre Runden auf dem angegliederten Lauftrad-Track. Die Areale bei den Schulhäusern darf die Bevölkerung zum Fussball-, Pingpong- oder Boulespielen benützen. Und diverse Turnhallen stehen Vereinen und Privaten auch in den Schulferien und am Wochenende offen.

Dabei sei immer wieder die Frage aufgekommen, wie denn das mit den Reinigungsarbeiten und der Hauswartung einhergehen soll, sagt Dave Mischler. Die Anforderung verlange den Verantwortlichen einiges an Flexibilität ab. «Doch was ist wichtiger?», fragt der Sportamtchef rhetorisch. «Dass die Räume gut genutzt werden oder dass sich der Job des Hauswirts nicht verändert?» Überall würden die Hallen noch nicht offen stehen, räumt er ein. «Doch wir arbeiten daran.»

Andrea Söldi

Kostenlose Bewegungsmöglichkeiten findet man auf der Webseite www.sportpassgreen.ch