

## Kurzbeschreibung

# Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde

Winter 2009

Die schweizerische Bevölkerung ist, gemessen an den nationalen Empfehlungen, körperlich deutlich zu wenig aktiv. Bewegungsmangel hat jedoch gravierende gesundheitliche Auswirkungen, vor allem bei Kindern:

- Wenn Kontakte wegen ungünstigen Umweltbedingungen unter Kindern eingeschränkt sind, wirkt sich dies ungünstig auf die sozialen Kompetenzen aus.
- Die physische Entwicklung wird gebremst: Kinder mit Bewegungsmangel tendieren zu einer geringeren Geschicklichkeit, was wiederum für die soziale Integration nachteilig ist.
- Die Unfallgefahr steigt wegen schlecht trainierten Muskeln und Schwächen in der Koordination und der Geschicklichkeit.
- Haltungsschäden und Rückenschmerzen können Folgen sein.
- Bewegungsmangel ist ein Co-Faktor bei depressiven Verstimmungen.
- Bewegungsmangel im Kindesalter beeinflusst die Gesundheit im Erwachsenenalter, betroffen sind v.a. der Bewegungsapparat und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- Und natürlich spielt die mangelnde körperliche Aktivität auch bei der zunehmenden Übergewichtsproblematik eine zentrale Rolle.

Die Abnahme der körperlichen Aktivität ist, gerade bei Kindern, zu einem grossen Teil dadurch bedingt, dass die räumlichen Voraussetzungen für eine ungehinderte und ungefährdete körperliche Bewegung zunehmend ungünstig geworden sind, was zu einem guten Teil auf die Siedlungs- und Verkehrsplanung in den Gemeinden zurückzuführen ist. Diese Entwicklung hat nicht nur gesundheitliche Konsequenzen sondern wirkt sich auch ungünstig auf die Umwelt aus: Luftverschmutzung, Lärm, vermehrter Ressourcenverbrauch sind Folgen.

Das Projekt „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ will dazu beitragen, die Rahmenbedingungen für vermehrte Bewegung zu verbessern. Kinder sollen ausser Haus mehr spielen, sich ohne Gefahr zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule oder anderswohin innerhalb der Gemeinde begeben und Sport treiben können. Günstige Voraussetzungen für mehr Bewegung bei Kindern wirken sich auch positiv für die körperliche Aktivität im Erwachsenenalter und insbesondere bei älteren Menschen aus.

In einer ersten Phase werden die internationalen und nationalen Analysen und Empfehlungen zur Förderung der Bewegung in der Gemeinde gesichtet. Ebenfalls gesammelt und analysiert werden Implementationsstrategien. Beide werden im Hinblick auf die Umsetzungspotenziale in Schweizer Gemeinden aufgearbeitet. Entwickelt werden einerseits ein Massnahmenkatalog für strukturelle Verbesserungen, welche die Bewegung von Kindern und Jugendlichen fördern und andererseits ein Vorschlag für die am besten geeigneten Implementationsstrategien. Die Erkenntnisse sollen in der zweiten Phase in geeigneter Weise aktiv an die betroffenen BehördenvertreterInnen, PlanerInnen und interessierten Akteure der Zivilgesellschaft disseminiert werden. Dies geschieht durch direkte Versände, via spezialisierte Medien, an Tagungen, mittels Fortbildungsangeboten und weiteren Massnahmen.

Das Projekt wurde von den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz initiiert und wird in gemeinsamer Träger- und Partnerschaft mit in der NGO-Allianz „Ernährung, Bewegung und Körpergewicht“ vertretenen Organisationen – Public Health Schweiz, CardioVasc Suisse, Radix Gesundheitsförderung, Forum Obesity Schweiz – realisiert. Weitere Träger sind die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, der WWF, der Verkehrsclub der Schweiz, Fussverkehr Schweiz, Pro Velo Schweiz, Velokonferenz Schweiz, Pro Juventute Schweiz. Die Bundesämter für Gesundheit, für Sport, für Strassen und für Raumentwicklung wirken in der Projektsteuerung mit.

Das Projekt dauert 1.5 Jahre und soll im März 2009 mit einem weiterführenden Konzept abgeschlossen werden. Die Kosten liegen bei CHF 118'000. Das Projekt wird vom Bundesamt für Gesundheit finanziert.