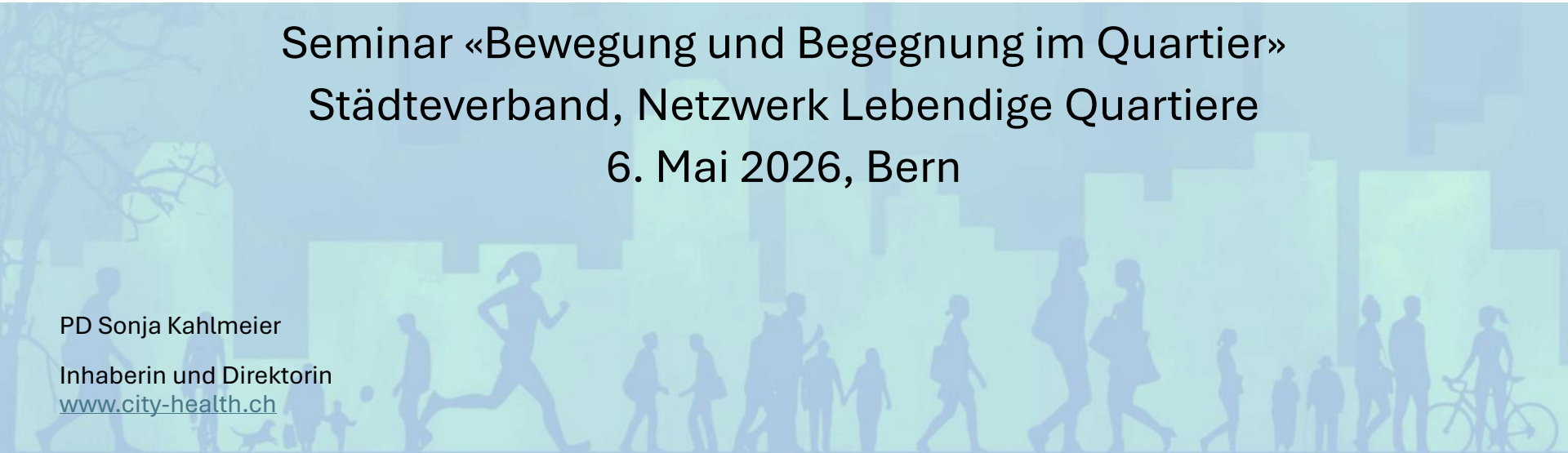


Bewegung und Begegnung im Quartier als Schlüsselfaktoren für Gesundheit und Wohlbefinden

Seminar «Bewegung und Begegnung im Quartier»
Städteverband, Netzwerk Lebendige Quartiere
6. Mai 2026, Bern

PD Sonja Kahlmeier

Inhaberin und Direktorin
www.city-health.ch

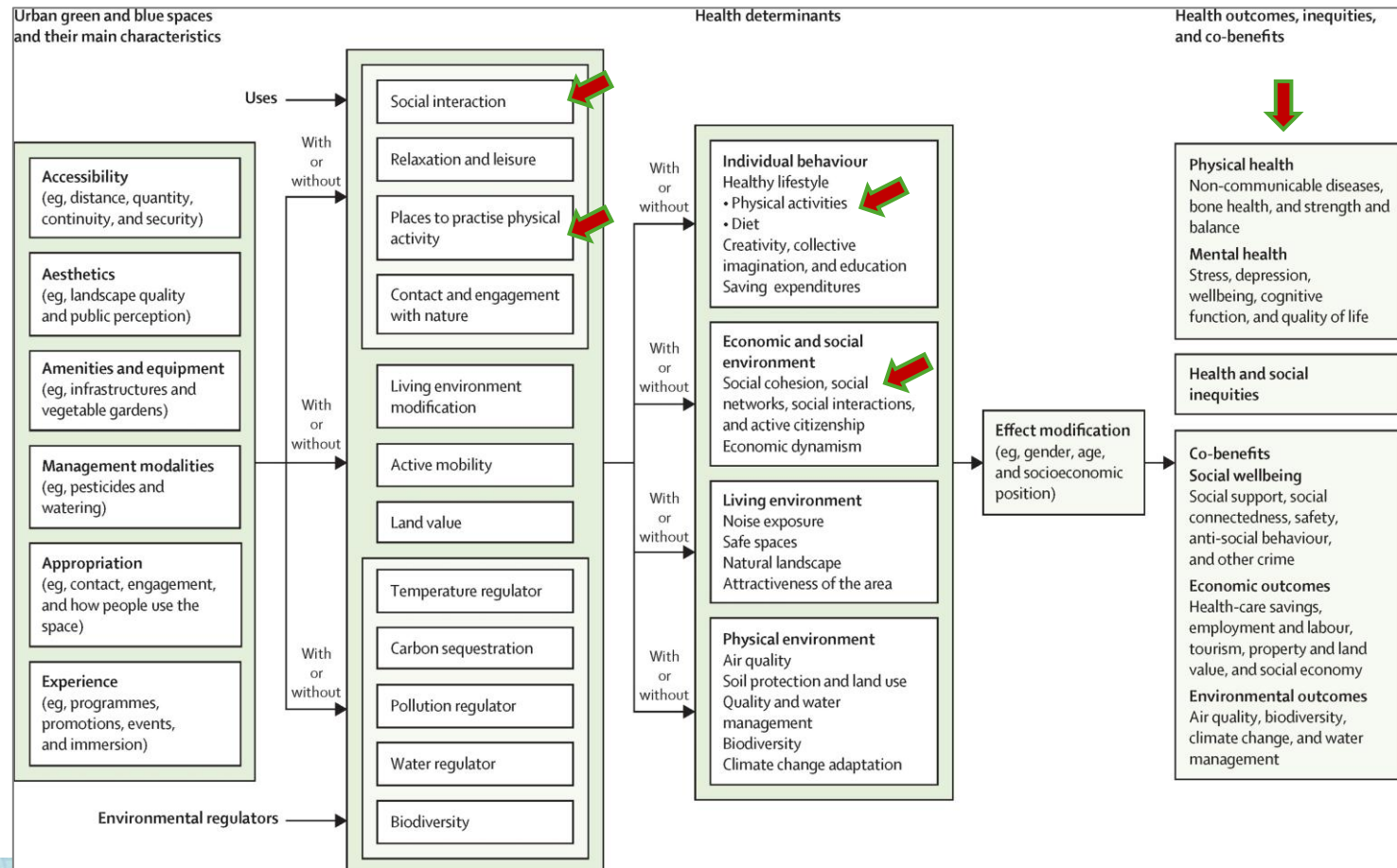


Wie hängen Freiräume / Grünräume mit Wohlbefinden und Gesundheit zusammen?

... it's complicated!



Wie hängen Freiräume / Grünräume mit Gesundheit zusammen?



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- Ästhetik (Qualität, Wahrnehmung)
- Ausrüstung (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- Management (Pflege, Sauberkeit)
- Verwendung / Aneignung (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

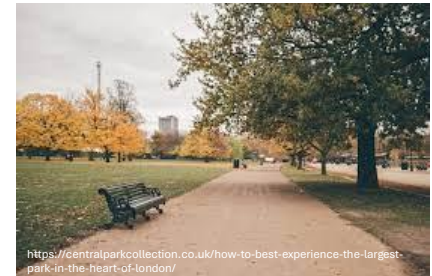
- **Verfügbarkeit / Zugänglichkeit** (Distanz, Grösse etc.)
- **Ästhetik** (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- **Management** (Pflege, Sauberkeit)
- **Verwendung/Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- **Erlebnisse** (Programme, Events etc.)



Beispiel: Parkverfügbarkeit und Bewegung

International Physical activity and Environment Network (IPEN) adult study

- Bis zu 90 Minuten mehr Bewegung in den insgesamt «aktivitätsfreundlichsten» Städten (Wohndichte, Kreuzungsdichte, öV-Dichte, Parks)
 - 24 Minuten/Woche mehr Bewegung in den Städten mit der höchsten Verfügbarkeit von Parks (16% der empfohlenen 150 Min./Woche)
-
- Daten aus 14 Städten in 10 Ländern (Europa, Nord- und Südamerika, China, Neuseeland & Australien)
 - 6 objektive Indikatoren für Qualität des Wohnumfeldes, darunter:
 - Anzahl Parks in 0.5km Entfernung
 - Objektiv gemessene Anzahl Minuten/Tag Bewegung (Akzelerometer)



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- Ästhetik (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- **Management** (Pflege, Sauberkeit)
- **Verwendung / Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Beispiel: Ausrüstung, Pflege und Verwendung

Beschaffenheit von städtischen Parks, Nutzung und Bewegung

- Für Kinder / Jugendliche:
 - Ausrüstung, die aktive und passive Freizeitbeschäftigung ermöglicht (Spielplatz, Bäume, Basketballkorb etc.)
 - > Verfügbarkeit alleine reicht nicht!
- Für Erwachsene & junge Frauen:
 - Spazierwege
- Für alle Altersgruppen
 - Bänke, Tische, Wasserspender, WCs
 - Gute Pflege der Ausrüstung & Bodenbeläge
 - Sauberkeit

„Wir möchten in **interessante** Parks gehen. Der **nächstgelegene** Park ist fußläufig erreichbar, aber er **spricht meine Kinder nicht an**. Er ist zwar groß, aber die **Spielgeräte** sind zu klein und **nur für jüngere Kinder geeignet**.“



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- **Ästhetik** (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- Management (Pflege, Sauberkeit)
- Verwendung / **Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Partizipation für kind-gerechte Planung



QuAKTIV - «Naturnahe Freiräume für Kinder und mit Kindern planen und gestalten» **n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Soziale Arbeit

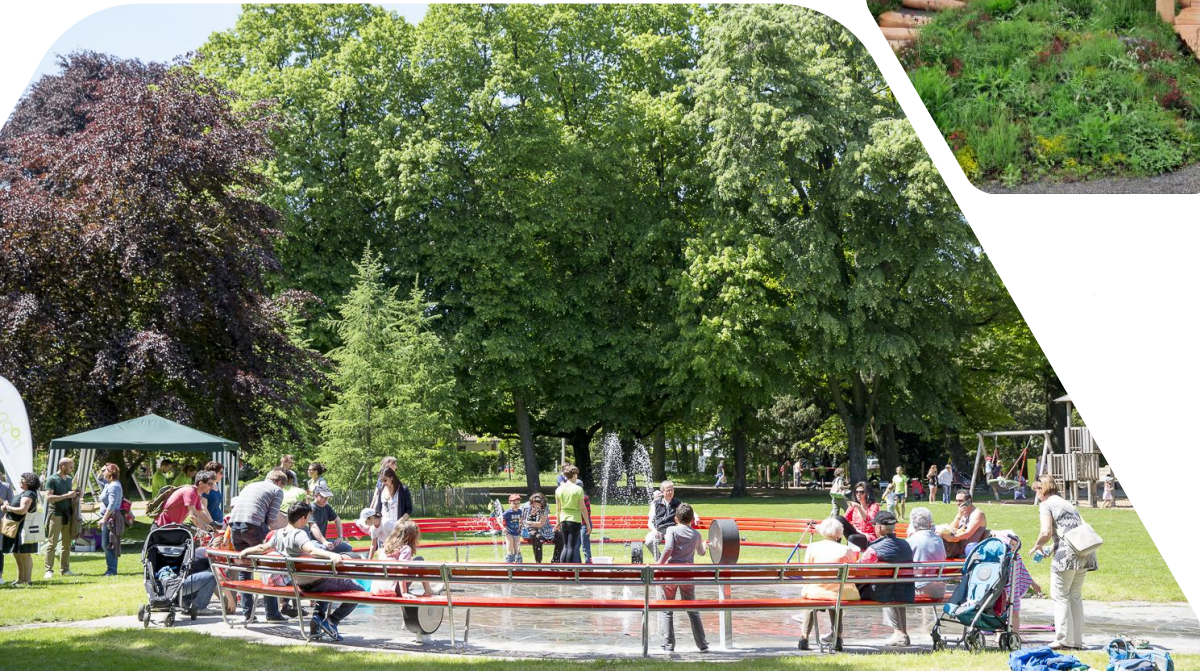
In Kooperation mit dem Kanton Aargau
(Departement Bau, Verkehr und Umwelt und
Departement Bildung, Kultur und Sport) (2013 -2016)

Ziel: partizipative Planung und Realisierung von naturnahen Erlebnisräumen mit und für Kinder und Jugendliche

Praxisleitfaden erhältlich
(Grundlagen, Vorgehensweise, Methoden) <https://quaktiv.ch/>

Warum?





Generationen- verbindende Bewegungs- räume



Ziele

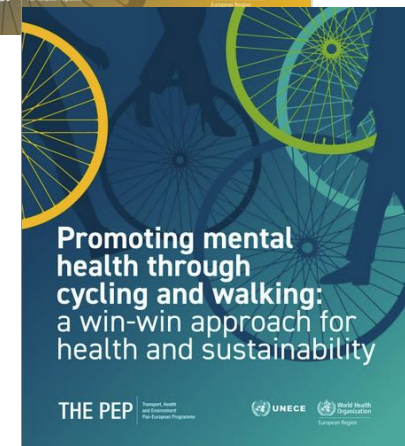
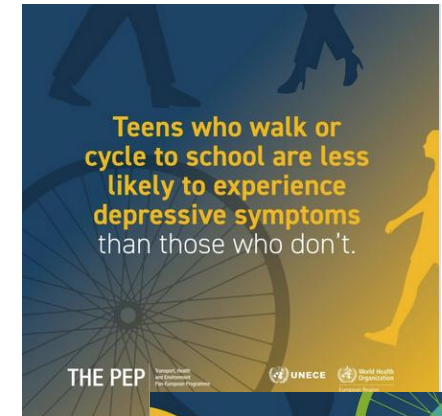
- Aufbau eines generationenverbindenden Bewegungsraumes
- Effiziente Raumnutzung
- Intergenerativer Austausch
- Nachhaltige Nutzung
- Förderung der physischen und psychosozialen Gesundheit von Senior:innen und Kindern
 - Beitrag zur sozialen Teilhabe
 - Beitrag zur Sturzprävention
 - Beitrag zur motorischen Entwicklung

Mehr Information & Beratung: www.hopp-la.ch/



Schulweg: Selbstständigkeit für Kinder und Jugendliche

- Mentale Gesundheit von Kindern & Jugendlichen grosser Problembereich
- Aktiver Schulweg wichtig für die mentale Gesundheit
- Schulweg ist ein wichtiger Ort für sozialen Austausch und Unabhängigkeit
- Anteil aktiv zurück gelegter Schulwege momentan noch recht hoch, ab 13 aber zunehmend durch öV ersetzt, v.a. Velo rückläufig
- Wichtig zu erhalten, da Velofahren im Kindesalter -> Velofahren als Erwachsene
- Einflussfaktoren:
 - Dichte (in Städten mehr aktive Mobilität)
 - öV-Erschliessung
 - Verkehrssicherheit
 - Geschlecht (Mädchen fahren weniger Velo)
 - (weitere)



Aktiver Schulweg: Projekte zur Förderung

- (Partizipativ) Gefahrenstellen lokalisieren

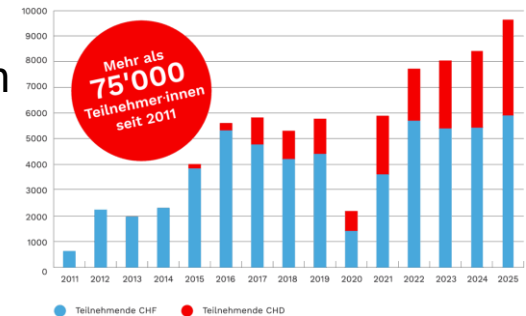


Drei Stunden im Schuljahr zur Entdeckung der Vielfalt des Velofahrens mit Postenlauf & Punkten

- Orientierungsfahrt mit dem Velo durch die Stadt, um den DEFI VELO-Wanderpokal zu gewinnen, ohne dabei Verkehrsregeln zu vergessen

www.defi-velo.ch

- Veloprüfung



Verankerung in der Raumplanung

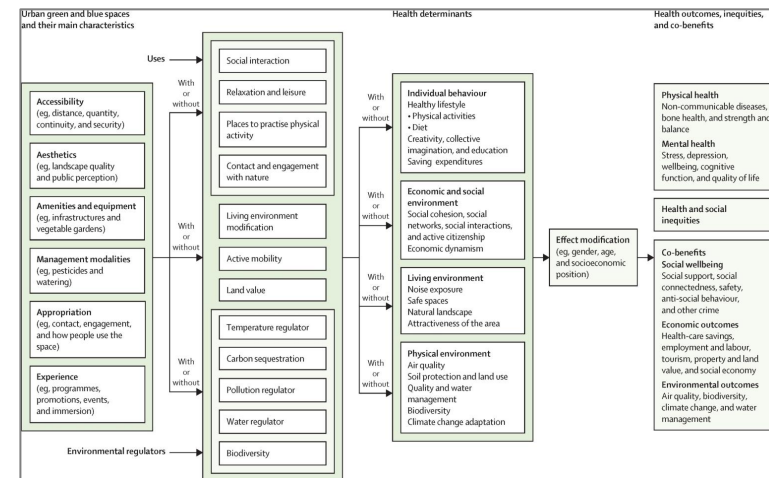
Für Gesundheitsdirektionen geschrieben –
funktioniert aber auch “umgekehrt”

- Hintergrund & Argumente
- Planungsinstrumente für die Verankerung bewegungsfreundlicher Siedlungsstrukturen
- Tipps zur Umsetzung
 - Identifizierung der Instrumente
 - Festlegung der Inhalte
 - Kontakte mit den zuständige Stellen knüpfen
 - Umsetzung monitoren lassen
 - Faktoren für Erfolg beachten (Synergien schaffen, Interessenkonflikte lösen etc.)
 - Konkretes Vorgehen



Schlussfolgerungen

- Vielfältige Zusammenhänge zwischen Freiräume / Grünräumen, Gesundheit und Wohlbefinden
- Wirkungsgefüge ist komplex
- Unterschiedliche Einflussfaktoren für unterschiedliche Gruppen
- Damit auch viele mögliche Ansatzpunkte
- Zusammenarbeit und Austausch über die Fachrichtung hinaus bringt Synergien und mehr Wirkung



Vielen Dank!

Sonja Kahlmeier

PD MSc Env Science ETH

City Health

Inhaberin

WHO Consultant

Dozentin FFHS / FHNW / UNIL EPFL

sonja.kahlmeier@city-health.ch

www.city-health.ch/de/

