

# Gebaute Umwelt und aktive Mobilität

Institut für Tourismuswirtschaft ITW

**Helmut Schad**

Dozent

T direkt +41 41 228 99 26

helmut.schad@hslu.ch

Luzern 6. Juli 2015

20. Zürcher Forum Prävention und  
Gesundheitsförderung

# Inhalt

1. Warum eine aktive Mobilität?
2. Was kann getan werden?
3. Wie kann man dabei vorgehen?

# 1. Warum eine aktive Mobilität?

# Quellen der Bewegung im Alltag

1. Sportliche Aktivitäten (Freizeit)
2. Berufstätigkeit
3. Haus- und/oder Gartenarbeit
- 4. Aktive Mobilität = Bewegung aus eigener Muskelkraft zu Fuss/mit Velo**

# Vorteile der aktiven Mobilität

- Bewegungsziele sind im Prinzip gut zu erreichen
  - mindestens 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche
  - z.B. mit zügigem Zufussgehen oder Velofahren

# Ausgangslage (1): Mittlere Unterwegszeit in Minuten pro Person und Tag

Verk.- mittel	1994	2000	2005	2010	Ø 1994 -2010
zu Fuss	27.0	28.9	35.1	31.4	30.6
Velo	4.4	4.7	4.2	3.8	4.3
Summe	31.4	33.6	39.3	35.2	34.9

Unterwegszeit = Dauer unterwegs, inkl. Wartezeiten

Quelle: BFS & ARE, Mikrozensus Mobilität und Verkehr, verschiedene Jahre

## Ausgangslage (2)

-Nur gut sechs von zehn Erwachsenen (62%) legen an einem Stichtag Wege zu Fuss oder mit dem Velo zurück (Jahr 2005).

**=> Partizipation erhöhen!**

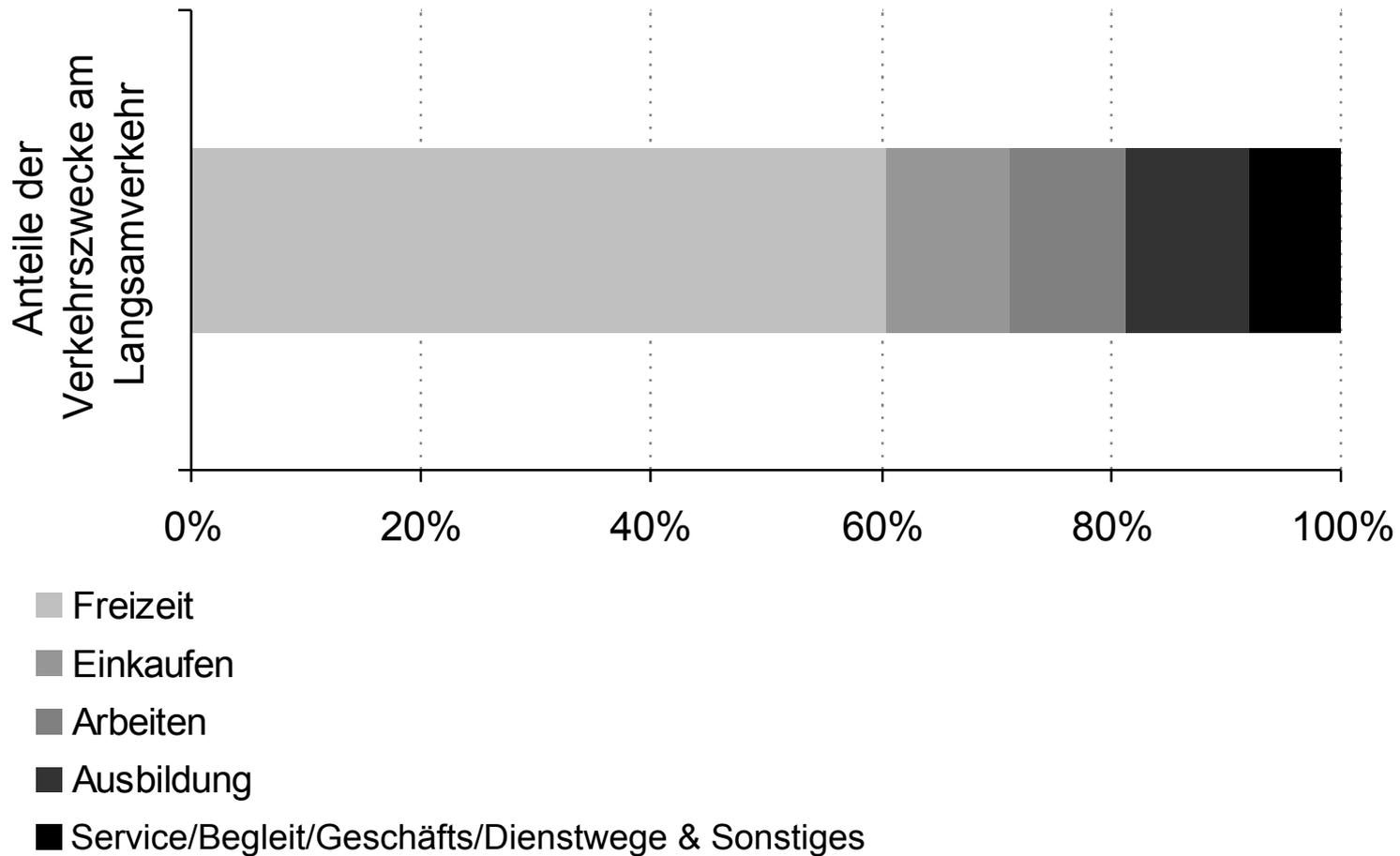
## Ausgangslage (3)

-Nur 33% der Erwachsenen erreichen am Stichtag die empfohlene Dauer von 30 Min. moderate Bewegung per Zufussgehen und/oder Velofahren.

(Basis: Etappen von mindestens 10 Minuten Dauer; Jahr 2005)

**=> Bewegungsdauer erhöhen!**

# Zeitverwendung zu Fuss & mit Velo (Werkzeuge, Jahr 2005)



# Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008 - 2016

## -Förderung der Bewegung im Alltag

- Eine bewegungsfördernde Umgebung (Radwege, Grünflächen) als Anreiz für alle, sich körperlich zu betätigen
- Verbesserungen der «gebauten Umwelt»
  - Städtebauliche Massnahmen
  - Sportstättenbau
  - Veloland Schweiz

# Gebaute Umwelt umfasst v. a. ...

## - Gebäude und Einrichtungen für ...

- Wohnen
- Arbeiten
- Ausbildung
- Freizeit, Sport

## - Verkehrsinfrastrukturen und -flächen

## - Aufenthaltsflächen

- z. B. Freiflächen, Parks, Uferzonen etc.

# Als Ansatzpunkte: die 5 D

- 1. Dichte:** hohe Siedlungsdichte
- 2. Destination:** vorhandene, zugängliche Angebote resp. Ziele (z.B. Läden)
- 3. Diversität:** angemessene Mischung von Angeboten/Zielen in den Gebieten
- 4. Distanzen:** zu Fuss und mit Velo gut erreichbar
- 5. Design:** Gestaltung funktional, abwechslungsreich, «sinnlich» für alle Gruppen von Nutzenden

# Als Hilfe: diverse Empfehlungen

- **BAG** et al. 2009: Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde
- **BASPO** 2008: Mit Muskelkraft unterwegs
- **NICE** (UK) 2008: Promoting & creating built or natural environments that support physical activity.
- **WHO Europe** 2007: European Framework to promote physical activity for health
- **National Heart Forum** UK 2007: Building Health

## **2. Was kann getan werden?**

# Stand internationaler Forschung

- Empirische Evidenz für Zusammenhang von Merkmalen der gebauten Umwelt und der aktiven Mobilität zu Fuss und mit dem Velo
- ⇒ Strukturelle Bewegungsförderung resp. Eine „Bewegungsraum-Planung“ kann wirksam sein

# Beispiel Zufussgehen: Bewegungsfördernde Faktoren

- Hohe Siedlungsdichte
- Angebote der Nahversorgung verfügbar, aber nicht unbedingt ganz in der Nähe
- Gutes wohnungsnahes Angebot im öffentlichen Verkehr &
- Strukturen, die eine autoreduzierte Mobilität ermöglichen

# Handlungsfelder für eine aktive Mobilität



Quelle: Schad et al. (2008): Gebaute Umwelt und körperliche Aktivität. Luzern: HSLU

## **= > Siedlungsstruktur:**

**Hohe Siedlungsdichte schaffen  
und Nahangebote erhalten;**

**Hohe Dichte auch, um öffent-  
liche Räume u. Verkehrsräume  
attraktiver gestalten zu können**

# Innenverdichtung in Siedlungen



Flächenkonversion: Tribschenquartier Luzern

# Agglomerationsprogramme Siedlung und Verkehr

- Ziel: integrierte Entwicklung von Siedlung und Verkehrsinfrastrukturen in Agglomerationen
- Massnahmen: Innenentwicklung in Agglomerationen und Verkehrsinvestitionen
- Subsidiäre Finanzierung durch den Bund
- Berücksichtigung des Langsamverkehrs als Muss-Kriterium

# Aktuell gute Erreichbarkeit zu Fuss und mit dem Velo erhalten (CH 2005)

Ziel	Median	Mittel
Distanz zur Haltestelle	190 m	260 m
Distanz Restaurant, Café	200 m	300 m
Distanz Supermarkt	300 m	500 m
Distanz Poststelle	500 m	600 m

Quelle: Schad et al. (2008): Gebaute Umwelt und körperliche Aktivität

**=> Attraktive öffentliche Räume:**

**Räume für Bewegung und  
Aufenthalt schaffen;**

**Vielfalt und „Sinnlichkeit“  
betonen**

# Wohnungsnahe Freiräume schaffen oder erhalten (Beisp. Allemendgelände)



Allmend  
Bern

# Bewegungsangebote in die Siedlungen bringen



Luzern

# Spielangebote für Kinder

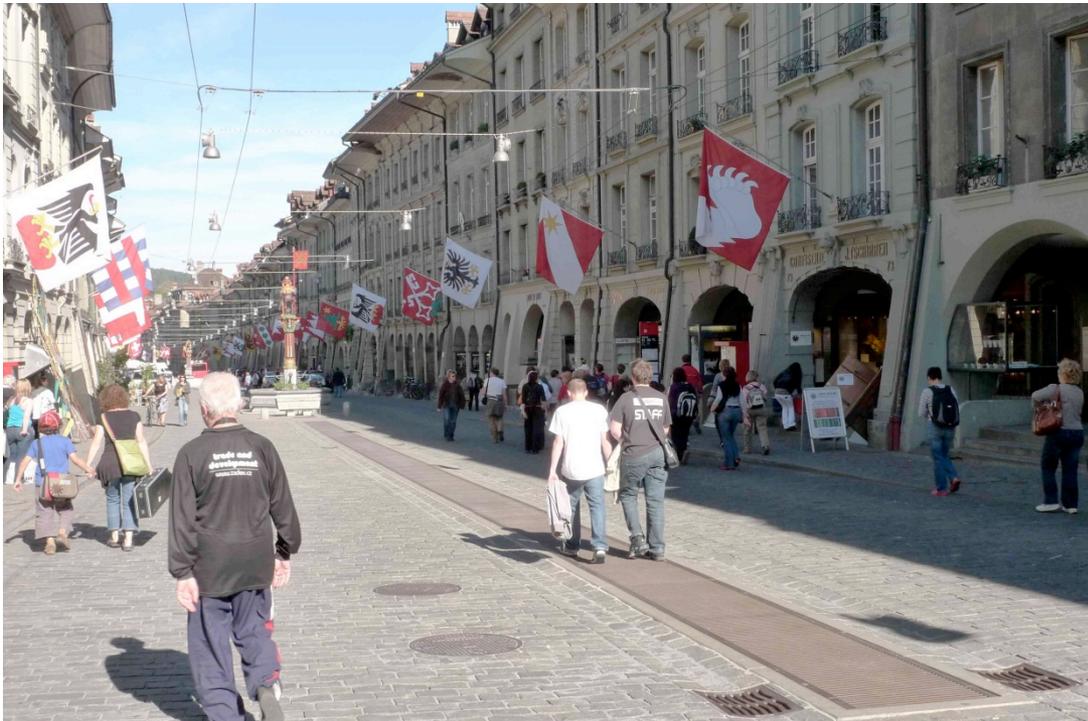


Quelle:  
BeSITZbare  
Stadt  
Griesheim  
(D)



# Mehr Fläche für Bewegung im Verkehrsraum: Begegnungszonen

- Tempo 20
- Volle Nutzung der Fläche



# Plan lumière: Aufenthaltsqualität am Abend



Affoltern a. A.



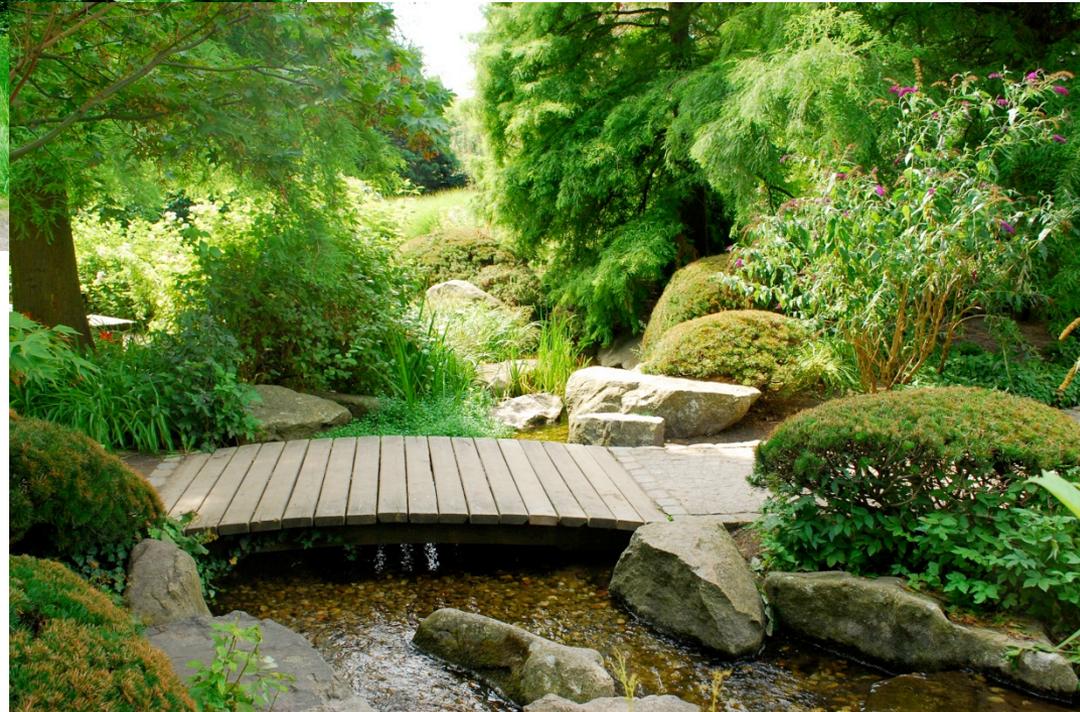
Zürich Schanzengraben

# Grüne Wege und «Oasen» in der Siedlung schaffen



Gemeinde Horw

Botanischer Garten  
Hamburg (Innenstadt)



# Wasser in der Stadt



# Ruhe-Räume einrichten



**=> Verkehrsinfrastrukturen für  
die aktive Mobilität optimieren**

# Verbindungen schaffen - Netzlücken schliessen



# Attraktionspunkte einbinden



Nähe Ampèresteg – Uferzone Wipkinger Park

# Wegeachsen attraktiver machen



# (Wander-)Wege durch die Stadt führen



# Siedlungsnahe Wege ins Grüne bieten



# Veloparkierung verbessern (Velostationen etc.)



Quelle:  
[www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

**=> Voraussetzungen für einen  
Verzicht auf's Auto im Alltag  
verbessern**

# Schnittstellen zwischen ÖV & Langsamverkehr optimieren



Hb  
Bern

# 3. Wie kann man vorgehen?

# Koordinieren

## - **Horizontale, multisektorale Koordination zwischen ...**

- Verkehr
- Raum- und Siedlungsplanung
- Gesundheit
- Sport

## - **Vertikale Koordination zwischen**

Bund – Kanton – Gemeinde

- bei Agglomerationsprogrammen Siedlung und Verkehr
- bei Modellvorhaben
- bei der Finanzierung

# Instrumente der Planung für Bewegungsförderung nutzen

Instrumente

Integration der Gesundheit

**Leitbilder und  
Strategien**

Ziele zu Bewegung und  
Gesundheit setzen

**Pläne (Richt- und  
Nutzungspläne etc.)**

Sichern, Optimieren und  
Entwickeln von Bewegungs-  
räumen

**Pilotvorhaben**

Angebote für eine aktive  
Mobilität initiieren u. testen

**Wirkungskontrolle**

Wirkung auf Bewegung und  
Gesundheit ermitteln

A photograph of three students walking away from the camera on a paved path. The student on the left is wearing a yellow shirt and a backpack, carrying a white shopping bag. The student in the middle is wearing a dark jacket and carrying a white bag. The student on the right is wearing a blue shirt and a backpack, also carrying a white shopping bag. The path is flanked by large, leafy green trees and a well-maintained lawn. In the background, a town is visible on a hillside under a clear blue sky. A modern street lamp stands on the right side of the path.

**Besten Dank!**