



Bewegung im Alltag muss Lust machen

Willkommen
Benvenuto
Bainvegni

Hanspeter Brigger, Programmkoordinator, Gesundheitsförderung Bewegung

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner

graubünden SPORT

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Begriffe, welche die Bündner*innen mit Sport verbinden

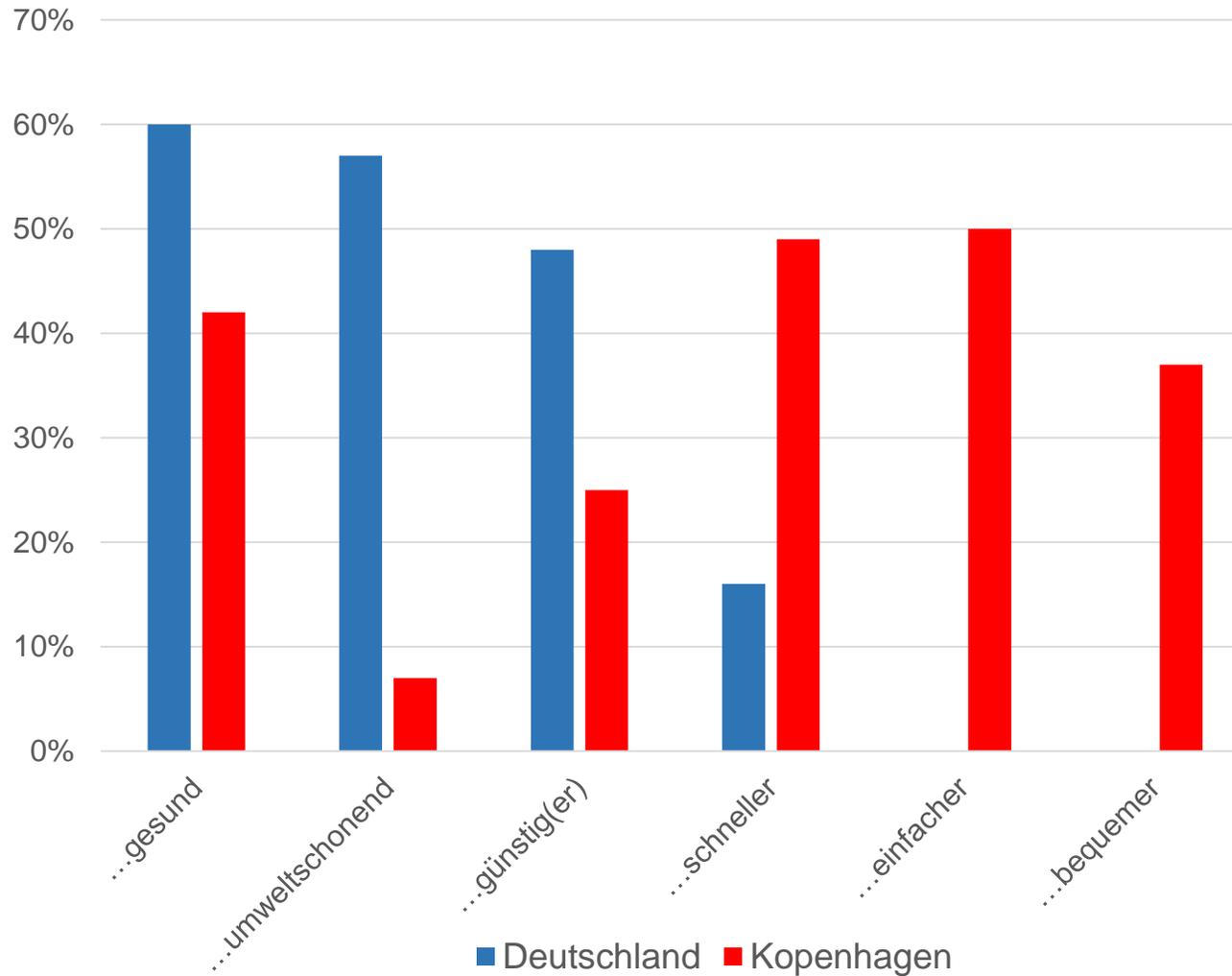


Arbeitsweg: Zizers – Chur in 28 Min





Weshalb fahren Sie Velo oder eben nicht?



Bewegungsempfehlungen 18 bis 64 Jahre

Mittlere Intensität

Mindestens
150 Minuten bis
300 Minuten
pro Woche

oder

Mindestens
75 Minuten bis
150 Minuten
pro Woche

Hohe Intensität

An **zwei** oder
mehr Tagen

Muskelkräftigende
Bewegung

Making the healthy choice the easy choice



Gamification



Einen Monat vor Eröffnung: Grégoire Schnegg freut sich auf den Moment, wenn die Eröffnungsveranstaltung erfolgreich über die Bühne gegangen ist.

Strukturelle Bewegungsförderung → Gesundheit bauen



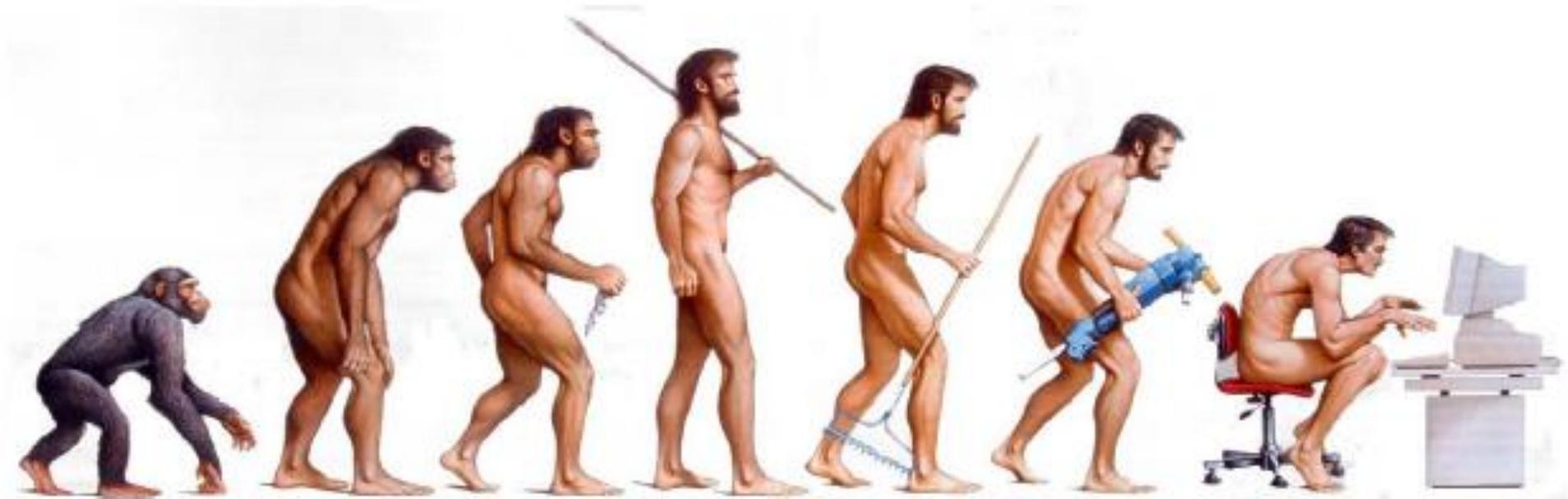
Quelle: Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Muttenz/ Schweiz



Quelle: Toni-Areal Zürich

Früher - Heute

- Früher legte man pro Tag ca. 18 km zurück, um Nahrung für 2500 kcal zu jagen
- Heute gehen viele Menschen keine 3 km pro Tag und essen oft 1000 kcal zu viel
- 1970 bewegten sich Kinder 3 bis 4 Stunden, heute noch knapp eine Stunde
- Jede 8. Autofahrt ist unter einem Kilometer



Und Sie?

Heute schon bewegt?

- bin zu Fuss / mit dem Velo zur Veranstaltung
- habe zwischen Sitzen und Stehen abgewechselt
- war in der Pause in Bewegung
- habe schon Sport gemacht
-

Konzentrationsfähigkeit in Abhängigkeit vom Alter

- 15 Minuten bei 5-7-Jährigen
- 20 Minuten bei 7-10-Jährigen
- 25 Minuten bei 10-12-Jährigen
- 30 Minuten bei 12-16-Jährigen



Beim Frühstück



Auf dem Arbeitsweg



Am Arbeitsplatz



Beim Ausruhen



Beim Mittagessen



Beim Abendessen



In Sitzungen



Zu Hause



In der Freizeit



Unterwegs

bis
zu
15 Stunden
sitzen wir
täglich.

Bewegung als Mittel – Gesundheit als Ziel

Regelmässige Bewegung wirkt!

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Schlafqualität
- Lebensqualität
- Selbständigkeit, Denkfähigkeit...
- Psychisches Wohlbefinden



Abnahme :

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen



Das wissen wir!

- Eine **sichere und attraktive Gestaltung des Wohnumfelds** hat einen nachweisbar positiven Einfluss auf die Lebensqualität und somit auch auf die Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner.
- Wenn sich die **Einheimischen wohl fühlen, gefällt es auch unseren Gästen.**
- **Die Natur gewinnt an Bedeutung.** Corona zeigte die Wichtigkeit von Aussenräumen in der nächsten Umgebung auf.





Strukturelle Bewegungsförderung

Anregungen für bewegungsfreundlichen, öffentlichen Raum

- Freizeit- und Erholungsraum für alle
- Nachbarschaftsraum und Sozialraum rund ums Jahr
- Attraktive Schulwege
- Sicherheit für Fussgänger und Velofahrer
- Einladender, öffentlicher Lebensraum

Checkliste für mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde

Die sogenannte **strukturelle Bewegungsförderung** umfasst Massnahmen, welche Bauten wie Gebäude, Hindernisse oder auch Strassen verändern. Diese Veränderungen bieten der Bevölkerung mehr Gelegenheit zu körperlicher Aktivität.

Botschaft	Umsetzung	
Vernetzung aufbauen – Barrieren abbauen		
Zusammenhängende Netze	Vernetzung von Fuss- und Fahrradwegen mit Grünanlagen, Wald und verkehrsfreien Spielplätzen	<input type="checkbox"/>
Hindernisfreiheit	Hindernisse wie Stufen, Absätze, Pfosten, usw. vermeiden oder entfernen	<input type="checkbox"/>
Parkierungsangebot	Nachfragegerechtes Parkierungsangebot für Velos	<input type="checkbox"/>
Stark befahrene Strassen aufwerten		
Überquerungshilfen	Mittellinseln, vorgezogene Trottoir-Nasen, usw.	<input type="checkbox"/>
Fuss- und Veloverkehr aufwerten	Ansprechende Gestaltung, beispielsweise durch Bepflanzung, Beleuchtung oder Signalisationen	<input type="checkbox"/>
Sicherheit für Velofahrer beim Abzweigen und Überqueren	Aufstellfläche im Bereich von Mittellinseln, Möglichkeiten für indirektes Abbiegen oder Aufstellflächen bei Lichtsignalen	<input type="checkbox"/>
Dorfstrassen und Quartiere für unterschiedliche Nutzung planen		
Gestalteter Strassenraum	Kürzere Fahrabschnitte mit Grünelementen versehen. Achtung: Auf die Sichtbarkeit von Kindern achten!	<input type="checkbox"/>
Weniger motorisierter Verkehr	Reduziertes Tempo, in geeigneten Bereichen auch Fussgängerzonen (z.B. Tempo 20- oder Tempo 30-Zonen)	<input type="checkbox"/>
Öffentliche Plätze	Erreichbarkeit, Attraktivität und Sicherheit von öffentlichen Plätzen fördern, Schleichwege beachten	<input type="checkbox"/>
Fuss- und Veloverkehr optimieren		
Abwechslungsreiche Gestaltung	Fussgänger- und velofreundlich, mit Wahlmöglichkeiten. Direkte Linienführung, geringe Steigungen und Gefälle	<input type="checkbox"/>
Gute Ausstattungen	Witterungsschutz, Ruhemöglichkeiten, Beleuchtung, usw.	<input type="checkbox"/>
Gute Sicht und Sichtbarkeit	Oberschaubarkeit beachten	<input type="checkbox"/>
Spiel- und Sportplätze attraktiv gestalten		
Gefahrlose Erreichbarkeit für alle Altersstufen	Für Kinder auch ohne die Begleitung Erwachsener, aber auch in Begleitung älterer Menschen	<input type="checkbox"/>
Verschiedene Bereiche	Hartplätze und Kiesbereiche, Rasen und Wildnis, Hügel und Ebene, übersichtliche Flächen und Rückzugsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>
Gezielte Ausstattung	Oberdacht, beleuchtet, unterschiedliche Sitzgelegenheiten, verschiedene Materialien, sanitäre Angebote, öffentliche Garderoben, Abfallkübel, usw.	<input type="checkbox"/>
Zugang für unterschiedliche Zielgruppen gewährleisten		
An unterschiedliche Zielgruppen und Bedürfnisse denken	Kinder, jugendliche, Erwachsene, Senioren, Hochbetagte, Menschen mit körperlichen Einschränkungen	<input type="checkbox"/>
Täglich genutzte Orte sicher und erreichbar machen	Einkaufsgeschäfte, Apotheken, Bahnhöfe, Spielplätze, Sporthallen, Ruhezone, Parks, Freizeitplätze, usw.	<input type="checkbox"/>
Nutzbarkeit ermöglichen	Zugänglichkeit von Wald, Sport- und Freizeitanlagen ermöglichen, Offene Turnhallen,	<input type="checkbox"/>

Checkliste für mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde

- **Vernetzungen aufbauen – Barrieren abbauen**
- Dorfstrassen und Quartiere für unterschiedliche Nutzungen planen
- Fuss- und Veloverkehr optimieren
- Spiel- und Sportplätze attraktiv gestalten
- Zugang für unterschiedliche Zielgruppen gewährleisten

Die gesunde, attraktive Bündner Gemeinde

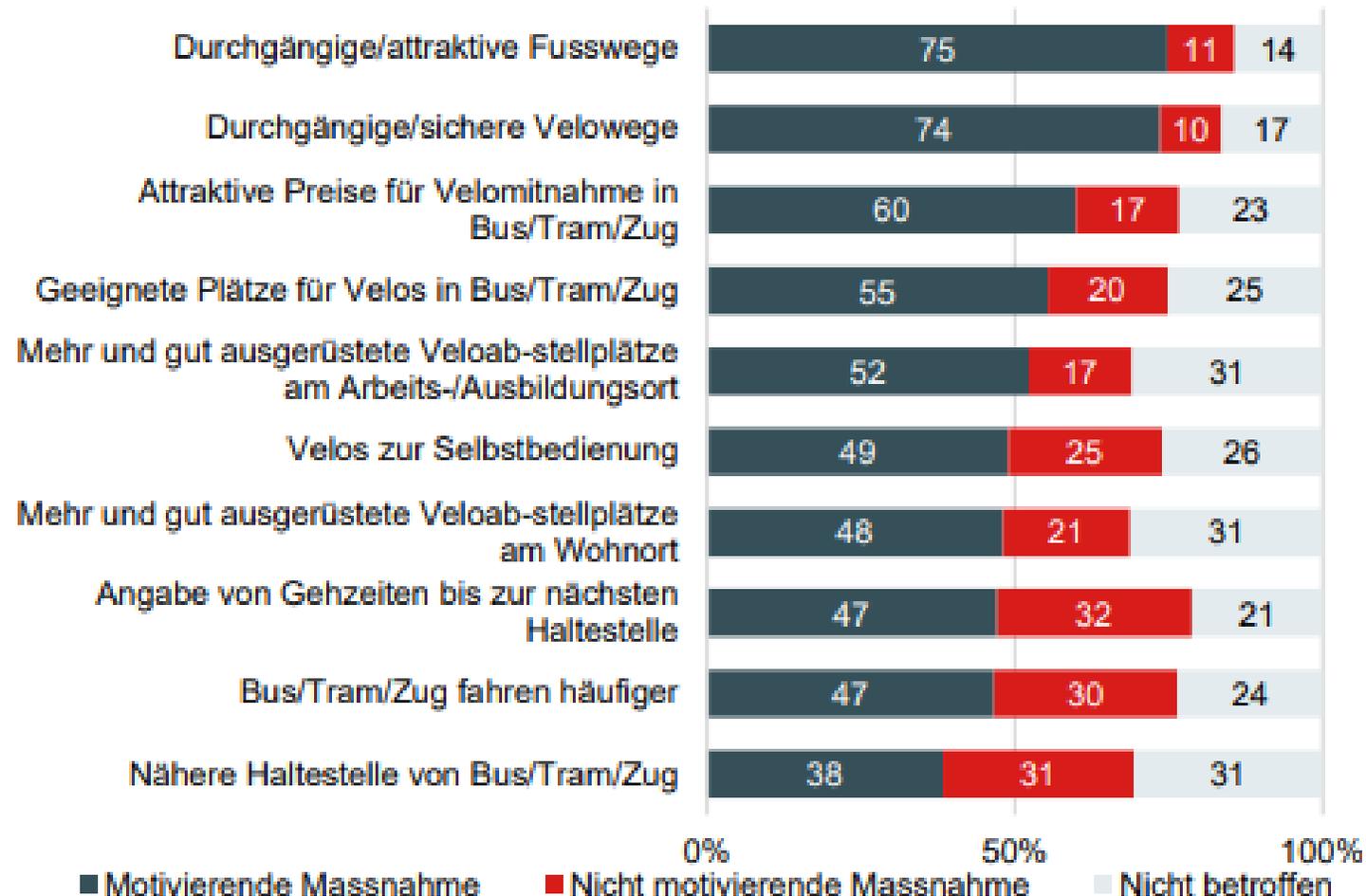


Lostallo, 2021

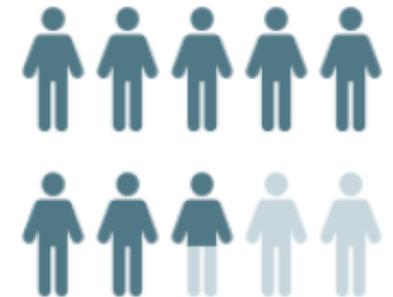


Zernez, 2021

Aktive Mobilität: Massnahmen, die zum Gehen oder Velofahren motivieren



75%
 fänden sichere, durchgängige und attraktive Fuss- und Velowege motivierend für mehr Bewegung



Quelle: Erhebung "Gesundheit und Lifestyle" 2018. BAG

Ebene Verhalten ändern



Ebene Verhältnisse schaffen Platz = Sicherheit = Motivation



Neuer Radweg Trimmis Chur
Foto: Armin Bearth, Tiefbauamt Graubünden



Neuer Radweg Trimmis Chur
Foto: Armin Bearth, Tiefbauamt Graubünden

Veloweg Moesa Roveredo – San Vittore



"Gehen ist des Menschen beste Medizin"

Hippokrates von Kos vor 2'500 Jahren



Italienische Brücke in Chur,
Foto: Armin Bearth, TBA GR



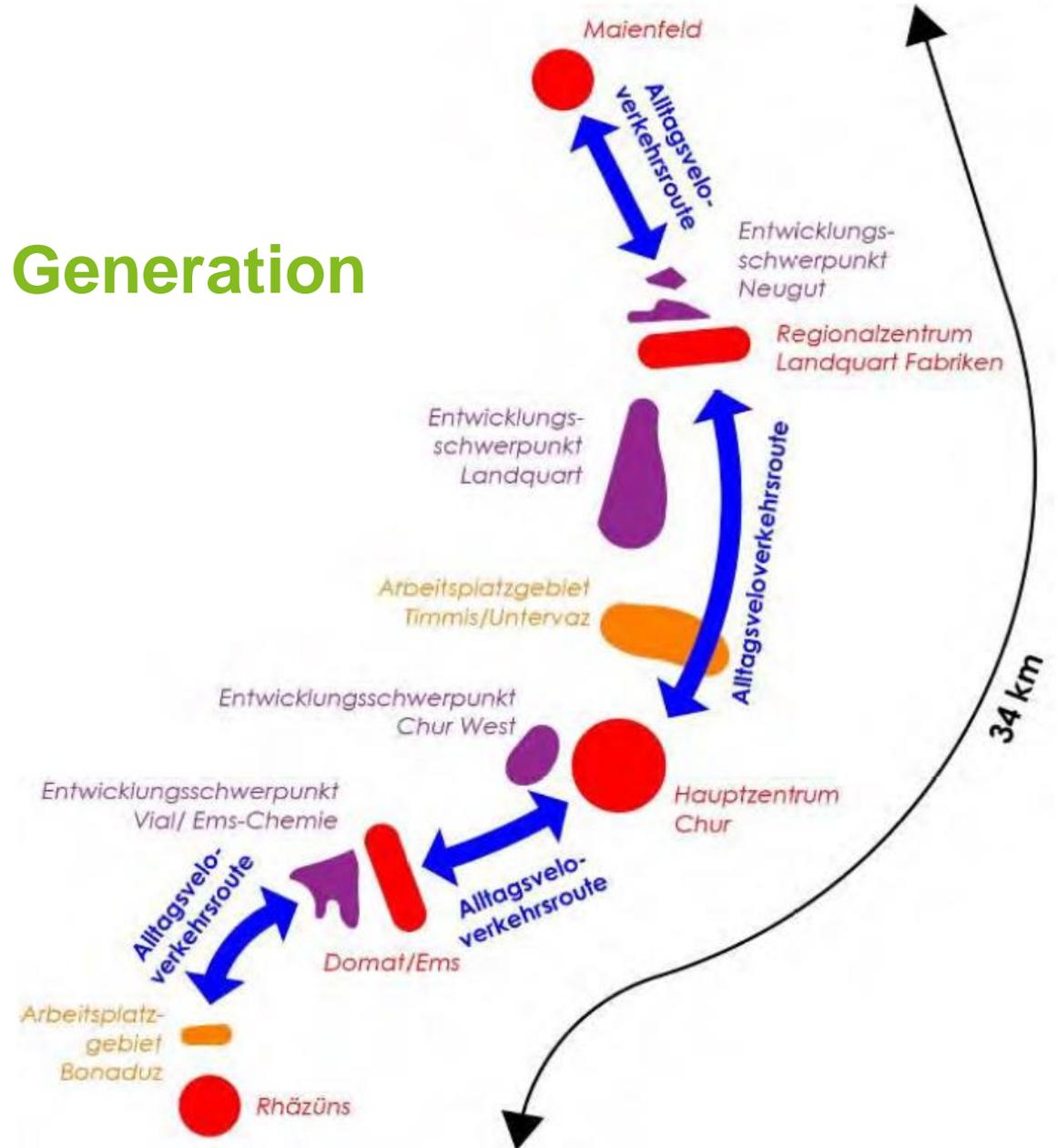
Fussgänger- und Velobrücke
Laax



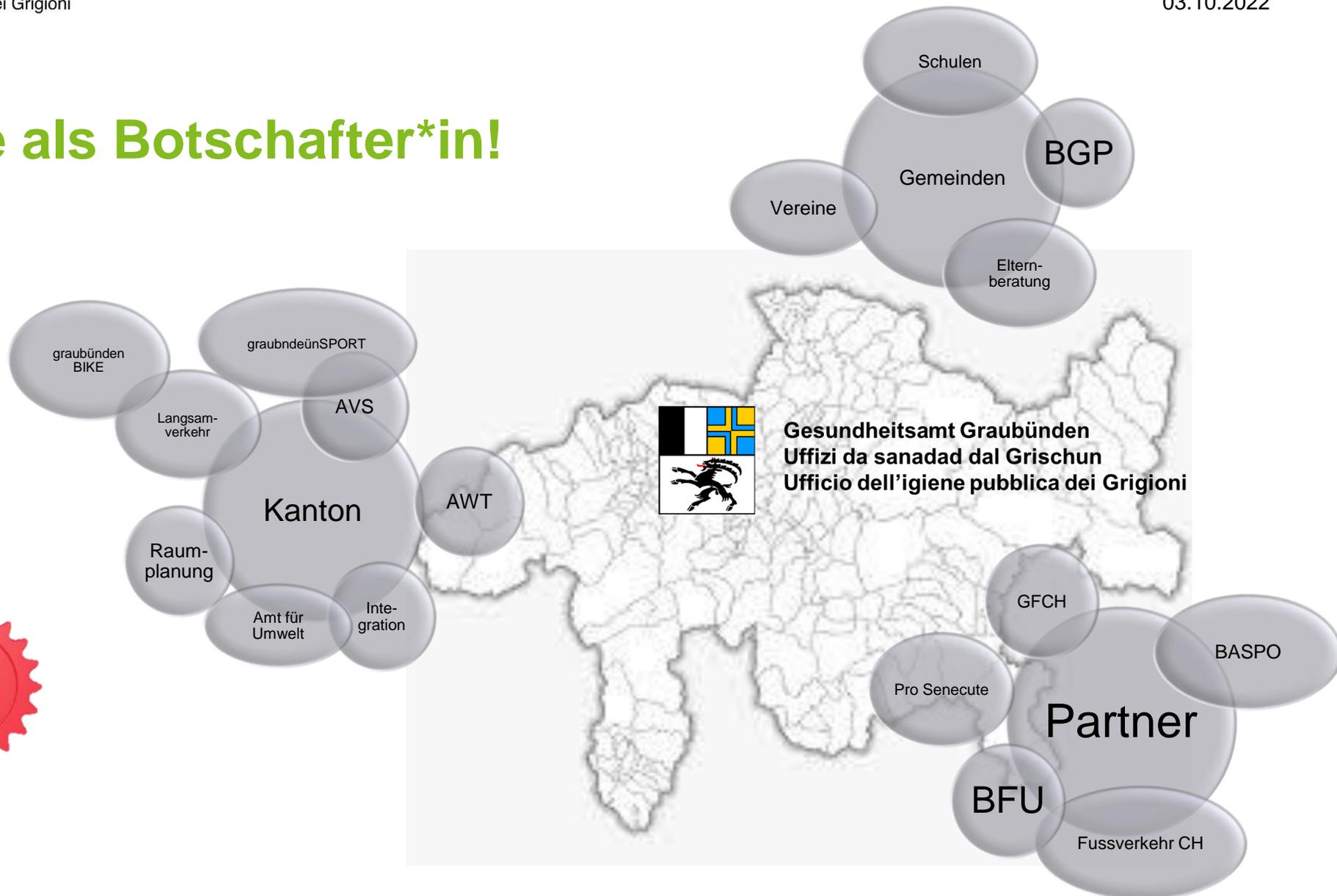
"Fribourg (ou)vert"

Velopendlerroute aus dem Agglomerationsprogramm 4. Generation

Ziele 2024-2028 für den Alltagsverkehr von Maienfeld bis Rhäzüns, 34 km



Wirken Sie als Botschafter*in!



Unser Ziel Sie als Botschafter*innen zu gewinnen

«Die Aspekte der Gesundheit bei allen Planungs- und Gestaltungsvorhaben frühzeitig einbinden»

- Gesundheit als Türöffner in den Gemeindevorständen
- "Attraktiver Raum für Bewegung und Begegnung"
- Nutzen Sie unsere Beratungsangebote





"Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen."

Sebastian Anton Kneipp (1821 - 1897), bayrischer Priester und Naturheilkundler

***Herzlichen Dank und
auf Wiedersehen
Grazie e arrivederci
Grazia fitg ed a revair***

Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Hofgraben 5, 7001 Chur, 081 257 64 00, gf@san.gr.ch

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner

graubünden SPORT

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Kernaussagen: Gesundheit + bewegungsfreundliches Umfeld

■ **Aktive Mobilität** (Velofahren oder zu Fuss gehen), Bewegung im Alltag und Freizeit fördern.

Unsere Strategie verfolgt zwei Ansätze:

■ Ebene **Verhalten**

■ Ebene **Verhältnis**

Übergewichtige Kinder Vergleich der Schuljahre 2007/08 und 2019/20

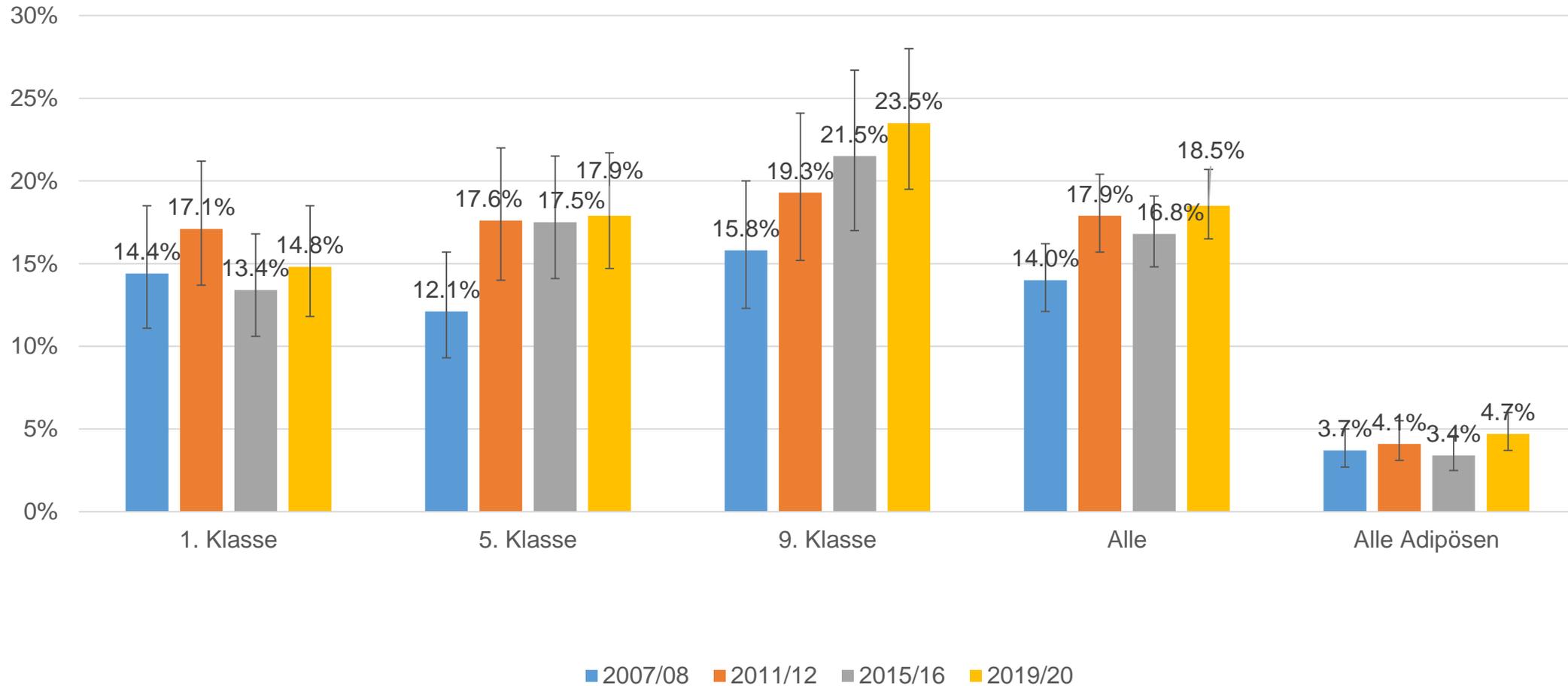


Abbildung 3.9: Anteil der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder auf ausgewählten Schulstufen, Vergleich der Schuljahre 2007/08 bis 2019/20, inkl. 95%-Vertrauensintervallen

Übergewichtige Kinder Vergleich der Schuljahre 2007/08 und 2019/20

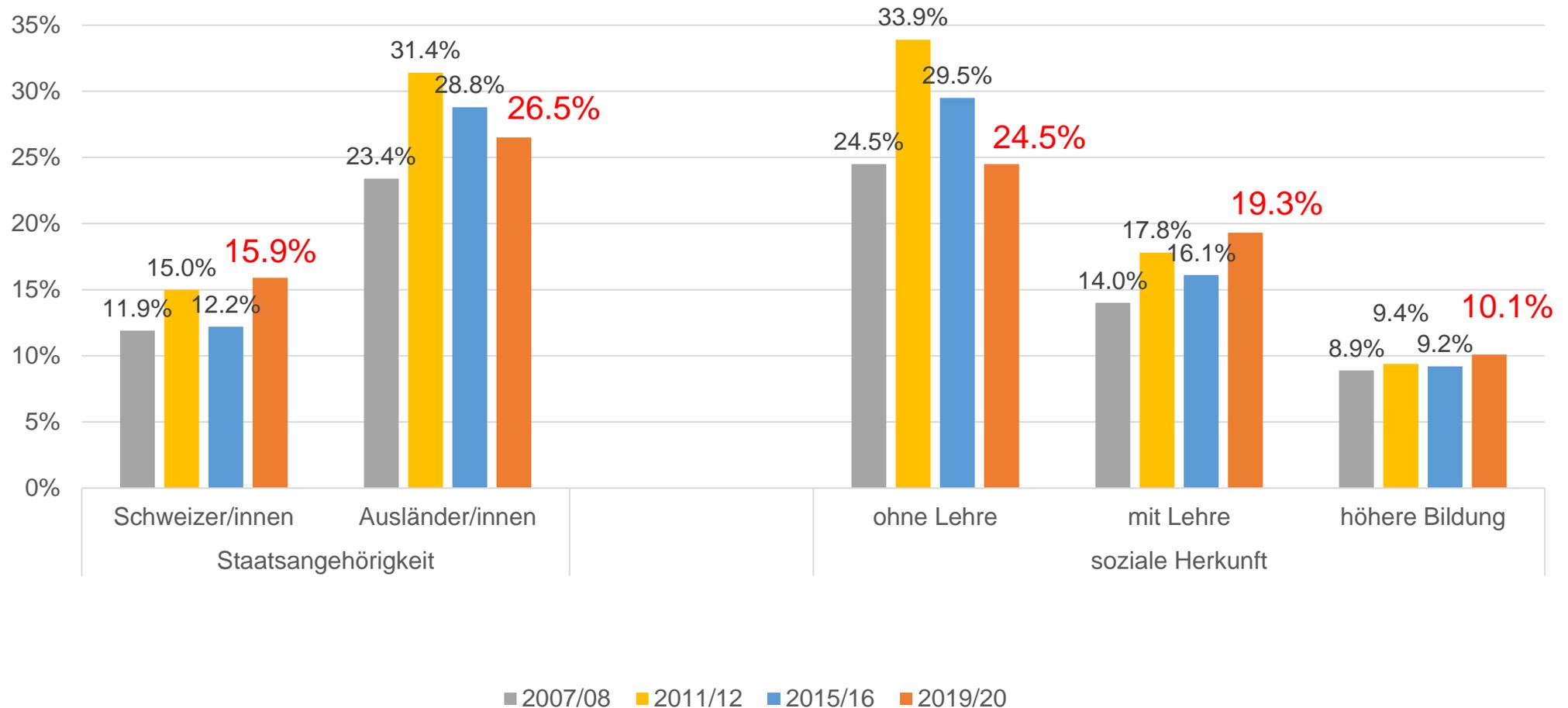


Abbildung 3.12: Anteil der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder Staatsangehörigkeit und sozialer Herkunft, Vergleich der Schuljahre 2007/08 bis 2019/20