

Was Klimawandel und Verkehr, Sport und Bewegung verbindet

Bewegung als Prävention verbessert Grundlagen für gesundes Leben

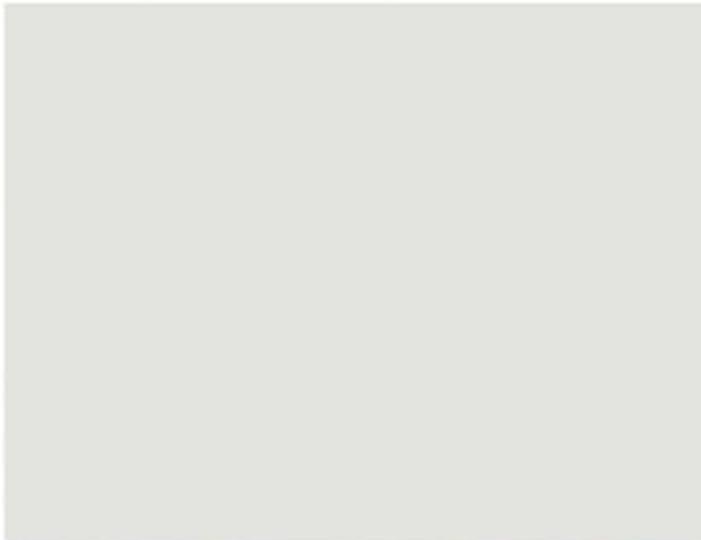
Katrin **Korth**

Möglicherweise werden wir noch viele Jahre mit Corona leben müssen, „Das Virus ist sehr gut an den menschlichen Körper angepasst und wird uns weiterhin begleiten.“ Diese Aussage von Andrea Ammon, Leiterin der EU-Behörde zur Prävention von Infektionskrankheiten, zu lesen in der ZEIT, Ausgabe Nr. 8, 2021, sollte uns aufhorchen lassen. Was bedeutet das? Während in Zeiten der ersten, zweiten oder dritten Welle nahezu überall - in der Politik, von der begleiten-

den Wissenschaft, in den Medien genauso wie in der Bevölkerung - vor allem auf Inzidenzzahlen geschaut wird, wird selten ergründet, warum die Viruserkrankung für manche menschliche Körper schlimmere Folgen als für andere hat. Es gibt eine Reihe an Faktoren, vor allem Vorerkrankungen, die schwere Verläufe der Krankheit begünstigen. Bei allen berechtigten Diskussionen um Maßnahmen wie Impfen und Testen geht es deshalb auch darum, einen neuen gesamtgesellschaftlichen Umgang

mit vermeidbaren Risikofaktoren zu finden. Es geht um Strategien für bessere Abwehrkräfte. Dieser Beitrag richtet den Blick deshalb auf das, was eigentlich schon seit Jahren bekannt und mittlerweile, dank verschiedener Studien unter anderem der Weltgesundheitsorganisation, internationaler Konsens ist. Es geht um Prävention bei der Bewegung. Es geht darum, die Grundlagen für ein gesundes Leben zu verbessern. Weltweit bewegen sich Menschen zu wenig. Bewegungsmangel ist eines der gro-





1 Unwirtliche Orte für Sport und Bewegung aktivieren – Bewegungspark unter einer Straßenbrücke, Thübingen.
Foto: Anne Faden

2 Vergessene Orte zum Leben erwecken – bewegungsfreundlicher Nachbarschaftsplatz in einer Rest-Grünflächen, Thübingen.
Foto: Anne Faden

3 Neue Parkanlagen bewegungsfördernd und generationenübergreifend ausstatten, München.
Fotos, soweit nichts anderes angegeben, Katrin Korth

4 Vorhandene Parks bewegungsfreundlich ergänzen, Reutlingen.

5 Auch Innenstädte können Bewegungsorte sein – Poller als Drehsitze.

6 Stadtraum für Vereinssport öffnen, Thübingen.

Ben Risiken für die Gesundheit und vor allem ein Problem der großen Industrieregionen. Für immer mehr Menschen – und besonders besorgniserregend, für immer mehr Kinder – ist körperliche Aktivität kein oder nur ein geringer Bestandteil des Lebens, mit fatalen Folgen für die motorischen Fähigkeiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Auch wenn Bewegungsmangel verschiedene Ursachen hat – neben einem bewegungsarmen Lebensstil spielen bewegungsarmer und überwiegend sitzende Erwerbsarbeit sowie fett- und kohlenhydratreiche Ernährung eine wichtige Rolle, lässt sich doch nicht verkennen, dass auch unsere Stadtstrukturen einen gewichtigen Anteil zum Bewegungsmangel beitragen.

Wenn also die WHO empfiehlt, Städte an radfahrenden und zu Fuß gehenden Menschen auszurichten, schließt sich der Bogen zu unseren Stadträumen. Viele der Städte und Dörfer sind nicht auf diese Bedürfnisse

ausgerichtet. Unsere Stadträume machen in der Summe wenig Lust, sich in ihnen zu Fuß oder mit dem Rad zu bewegen. Und selbst die Städte, die sich rühmen, viel für Rad- und Fußverkehr zu tun, sind doch weit entfernt von einer klaren Ausrichtung und offenbaren an vielen Stellen erhebliche Defizite.

Diese Defizite haben sich während des Lockdowns in aller Deutlichkeit gezeigt: zu schmale Gehwege, fehlende oder viel zu schmale Radwege, zu wenig attraktive Grünflächen und Parks, überhaupt zu wenig Flächen, die Lust machen, sich draußen aufzuhalten, sich mit Nachbarn und Freunden draußen zu treffen, ohne erst lange Wege zu Ausflugszielen oder besonderen Treffpunkten in Kauf nehmen zu müssen. Prävention in diesem Sinne umfasst also insbesondere die Grünräume beziehungsweise grün-blaue Infrastrukturen mit ihrer besonderen Eignung für Bewegung und Sport und gleichzeitig den urbanen Stadtraum.



Präventive und gesundheitsfördernde Stadträume haben Schnittmengen mit den zwei anderen großen Herausforderungen – Klimawandel und Verkehrswende. Der Haupthindernisgrund für mehr selbstständige Bewegung im Stadtraum ist die Dominanz des motorisierten Individualverkehrs. Viele Verkehrsstraßen entfalten eine ausgeprägte Trennwirkung, Parksuchverkehr verursacht Verkehrssicherheitsprobleme und öffentliche Stadträume, die vom ruhenden Verkehr bestimmt sind, lassen wenig Raum für Menschen und Bewegung. So besteht eine der größten Merkwürdigkeiten unserer Städte darin, dass erhebliche Teile des öffentlichen Raums selbstverständlich als öffentliche Stellplätze oder kostengünstige Anwohnerstellplätze hergerichtet und benutzt werden, während über die Neuanlage von Kinderspielplätzen, Arealen für Bewegung und Sport oder Parkanlagen oftmals lange diskutiert wird und nicht selten ein Finanzierungsvorbehalt geltend gemacht wird.

Ganz ähnlich sieht es beim Klimawandel aus. Absehbar ist, dass es den meisten Städten erhebliche Probleme bereiten wird, ihre Stadtstrukturen hinsichtlich steigender Temperaturen, größerer Temperaturamplituden, extremer Trockenheiten oder häufigerer Starkregenereignisse anzupassen. Dieser Umbau ist jedoch notwendig. Er ist jetzt notwendig und er betrifft die gesamten urbanen Freiräume. Stadtklimatisch angepasste Freiräume sind wiederum Räume, in denen ein angenehmer Aufenthalt für die Menschen und Bewegung möglich sind.

Alle drei Themen – Sport und Bewegung, Klimawandel und Verkehrswende stehen in einem engen Zusammenhang. Der öffentliche Stadtraum ist der größte, frei nutzbare Raum für Bewegung und Sport, für Mobilität. Bewegungsfördernder Stadtraum bietet Öffentlichkeit, Miteinander und Sicherheit, bei entsprechender Gestaltung auch stadtklimatisch günstige Bedingungen, Abwechs-

lung in den Stadtstrukturen, Möglichkeiten für Aufenthalt und Begegnung. Bewegungsfördernder Stadtraum regt alle Sinne an. Denn auch das zeigt die aktuelle pandemische Situation: Menschen dürsten nach Anregung und sie brauchen Anregung und Abwechslung. Bewegungsfördernder Stadtraum ist ohne Verkehrswende und ohne Stadtklimaanpassung nicht denkbar.

Was ist zu tun?

Es braucht einen Umbau der Stadträume mit dem Ziel, stadtklimatisch angepasste urbane Bewegungsräume zu schaffen. Die Schaffung und Förderung urbaner, grüner Bewegungsräume ist mehr als ein spezielles Randthema, sondern in der beschriebenen Verknüpfung mit Klimawandel und Verkehrswende ein grundlegender Baustein zum Wandel der Stadt.

Dieser Umbau darf nicht weiter in die Zukunft verschoben werden. Dabei ist das Augenmerk vor allem auf die Bestands-

räume zu richten. Sie haben den größten Bedarf. Hinsichtlich des sozialen und räumlichen Miteinanders in der Stadt, positiver Nachahmungseffekte durch Sichtbarkeit von Bewegung und Sport sowie der Notwendigkeit niederschwelliger und augenscheinlicher Anreize kommt dem nahen Wohnumfeld besondere Bedeutung zu. Menschen bewegen sich zuallererst dort, wo sie leben.

Worum geht es noch?

Die Ideen für bewegungsfördernde Stadträume sind eingebettet in den grundsätzlichen Trend zu sport- und bewegungsorientierten Aktivitäten außerhalb normierter Vereinsangebote. Und so wichtig Vereinsangebote auch für das soziale Miteinander sind, so hat sich doch in der Pandemie deutlich die Anfälligkeit dieser Strukturen gezeigt. Angebote für Bewegung im Stadtraum sind deshalb auch mehr als eine Ergänzung von Vereinsangeboten. Freizugängliche Bolzplätze, Skateparks oder speziell ausgewiesene Laufstrecken im öffentlichen Raum, punktuell im Stadtraum verteilte Orte für Bewegung und Aufenthalt, Wegegestaltungen, die Freude am Bewegen vermitteln, Orte, die neugierig machen, durchgehende Wegenetze, breite Gehwege, Radwege, die auffordern und sicher sind, Grün und Schatten, Sitzplätze im Schatten, frei gestaltbare Orte, auch Bewegungsanreize mit Geräten – all das steht beispielhaft für bewegungsfördernden Stadtraum.

Für wen?

Viele Bewegungsangebote im öffentlichen Stadtraum sind jung und männlich konnotiert. Sie schließen Mädchen, Frauen oder auch ältere Menschen aus, nicht nur aus den spezifischen Angeboten, sondern auch aus dem weiteren Raum drum herum. Das kann wiederum unsichere Räume und Angsträume befördern. Notwendig ist deshalb der Blick auf die Belange von Frauen und Mädchen, was letztlich ein stärkeres Miteinander befördert und zudem Frauen zu Bewegung animiert, die besonders unter Bewegungsmangel leiden. Bewegungsfördernder Stadtraum ist also integrativ und inklusiv zu verstehen. Er lädt ein und ermöglicht Teilhabe, auch für ältere Men-



schon, für die der Stadtraum heute oft voller Barrieren ist.

Braucht es dafür wirklich einen Masterplan?

Stadtplanung nimmt für sich in Anspruch, bewegungsfreundlich ausgerichteten Stadtraum zu denken. Und tatsächlich ist das Thema in vielen neugebauten Quartieren gut implementiert. Doch das reicht nicht. Es braucht eine Auseinandersetzung mit dem gesamten Stadtraum, mit den konkreten

sozialräumlichen und gesundheitlichen Indikatoren, mit den spezifischen Raumtypen mit der vorhandenen Ausstattung und auch mit den Menschen. Jede Stadt hat ihre eigene DNA, die sich in spezifischen Bedingungen des Stadtraums widerspiegelt und braucht deshalb eigene Antworten. Masterplanungen bieten genau den dafür notwendigen, spezifischen Blickwinkel. Sie ermöglichen die Formulierung von konkreten, messbaren Zielsetzungen, von Leitthemen und formulieren übertragbaren Mus-



- 7 Es müssen nicht immer Bewegungsgeräte sein, München.
- 8 Mobile Sportangebote fördern in Tübingen.
- 9 Auf dem Weg sein mit wohnortnahen Bewegungsanreizen in Wien.
- 10 Die Chancen der Pandemie nutzen – das Gelände des Oktoberfestes in München wurde 2020 zum Bewegungsraum.

maanpassung, die Aufwertung der Stadt- und Grünräume sowie sozialräumliche/ bewegungsfördernde Aspekte vereinen. Notwendig sind mehr Förderkulissen, die explizit den Stadtraum und die grün-blauen Infrastrukturen betrachten.

Notwendig ist aber auch, dass wir als Planende und Handelnde aktiver als bisher werden, auch in Richtung der Politik. Denn der beschriebene Umbau kostet Geld. Dieses Geld für einen gesunden und bewegungsfördernden Stadtraum ist in letzter Konsequenz besser angelegt als kurzfristige Aktionsprogramme welcher Art auch immer. Setzen wir den Schwerpunkt unserer planerischen Bemühungen auf Prävention: lasst uns bewegungsfreundliche Stadträume gestalten und die Bedingungen für ein gesundes Leben verbessern. Lasst uns unsere Stadträume durchforsten, nach unwirtschaftlichen Orten, die darauf warten, eine neue Bedeutung für die Menschen zu erhalten. Lasst uns Orte schaffen, die Lust machen, sich darin aufzuhalten, sich darin zu bewegen. Lasst uns ausprobieren. Lasst uns mutig sein. Machen wir uns auf den Weg!

Die Fotoserie dieses Artikels zeigt mögliche Themensetzungen für Sport und Bewegung im Stadtraum.

terlösungen und Ideen sowie den Zielgruppen. Die Bedingungen des Stadtraums müssen einbezogen werden. Denn es geht eben nicht um das Bestücken des Stadtraums mit Sportgeräten. Sie wirken im Zusammenspiel mit anderen Fachplanungen, zum Beispiel Radverkehrsplanung, Fußwegplanung oder Sportplanung. Aufbauend auf den Erkenntnissen einer Masterplanung lassen sich konkrete Projekträume für Stadtviertel oder Quartiere entwickeln.

Fördern und Fordern

Die Förderlandschaft weist aktuell eine Reihe von Fachförderungen für den Umbau der Verkehrsinfrastrukturen hin zu umweltgerechter Mobilität aus. Leider fehlt manchen der Programme der übergreifende stadträumliche Ansatz. Auch die Städtebauförderung hat je nach Bundesland nur bedingt eine inhaltliche Ausrichtung auf die grün-blauen Infrastrukturen. Notwendig sind mehr und längerfristig laufende Programme, die explizit Stadtkli-

LITERATUR

- ZEIT, Ausgabe Nr. 8 vom 18.02.2021
WHO-Studie Bewegung und Gesundheit, 2018.



■ Dr. Katrin Korth
Inhaberin StadtRaumStrategien,
Waldstr. 24, 77839 Lichtenau
katrin.korth@stadtraumstrategien.de