

# Arbeitshilfe - kompakt

Teil 3 der Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“

## Kurzdarstellung der Arbeitshilfe

Diese Kurzdarstellung stellt die Inhalte der Arbeitshilfe „Aktive Mobilität im Alter fördern“ komprimiert für Vertreterinnen und Vertreter aus Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung dar. Die Arbeitshilfe ist im Rahmen des Projekts „Alternd zu Fuß oder mit Fahrrad: urban mobil ohne Stress“ (AFOOT) entstanden. Das gemeinsame Projekt der Abteilung Sozialepidemiologie des Instituts für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen und der Fakultät Raumplanung der Technischen Universität Dortmund wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und ist Teil des Präventionsforschungsnetzwerks AEQUIPA „Körperliche Aktivität, Gerechtigkeit und Gesundheit: Primärprävention für gesundes Altern“.

Die SARS-CoV-2-Pandemie lässt uns unmittelbar erfahren, dass Gesundheit ein schützenswertes öffentliches Gut ist, das alle Lebensbereiche – Wohnen, Arbeiten, Freizeit und vor allem unsere Mobilität – berührt. Im Laufe des Jahres 2020 haben wir erlebt, wie wichtig eine angemessene Wohnung und der Zugang zu Versorgungseinrichtungen für die Bewältigung des Alltags in der Krise sind. Gerade für die ältere Bevölkerung sind funktionierende Nachbarschaften und ein einfacher Zugang zu Geschäften des (täglichen) Bedarfs von besonderer Bedeutung. Nicht nur individuelle Vorerkrankungen, sondern auch die Lebensverhältnisse in den Kommunen beeinflussen, wie ältere Menschen mit gesundheitlichen Risiken und Belastungen umgehen können. Die bereits 2018 erschienene Arbeitshilfe zeigt Wege auf, wie Kommunen – jenseits des Infektions- und Gesundheitsschutzes – als gesunde Lebenswelten gestaltet und entwickelt werden können.

### Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“

Die Kurzdarstellung der Arbeitshilfe ist Teil 3 der Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“. Die Toolbox ist eine Sammlung praktischer Handreichungen für eine bewegungsfördernde und altersgerechte Kommunalentwicklung und ergänzt die gleichnamige Arbeitshilfe. Die Toolbox entsteht im Rahmen des Forschungsprojekts „Alternd zu Fuß oder mit Fahrrad – urban mobil ohne Stress“ (AFOOT) und wird fortlaufend erweitert.

Für alle bereits verfügbaren Bausteine der Toolbox besuchen Sie bitte die folgende Webseite:  
<http://www.aequipa.de/publikationen/arbeitshilfen>

### Impressum

Herausgebende:

AFOOT-Projektteam

Prof. Dr. Gabriele Bolte, MPH  
Tanja Brüchert, M.A.  
Universität Bremen  
Institut für Public Health  
und Pflegeforschung

Prof. Dr.-Ing. Sabine Baumgart  
Prof. Dr. Karsten Zimmermann  
Paula Quentin, M.Sc.  
TU Dortmund  
Fakultät Raumplanung

Bremen und Dortmund  
Dezember 2020

Förderung: Bundesministerium  
für Bildung und Forschung (BMBF)

Förderkennzeichen:  
Universität Bremen 01EL1822B  
TU Dortmund 01EL1822G

Kontakt:  
[gabriele.bolte@uni-bremen.de](mailto:gabriele.bolte@uni-bremen.de)

Weitere Informationen:  
[www.aequipa.de/  
teilprojekte/afoot](http://www.aequipa.de/teilprojekte/afoot)

Zitiervorschlag:  
AFOOT-Projektteam (Hrsg.):  
Arbeitshilfe - kompakt. Bremen  
und Dortmund 2020. Online  
Zugriff unter [http://www.aequipa.de/  
publikationen/arbeitshilfen](http://www.aequipa.de/publikationen/arbeitshilfen)



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> oder wenden Sie sich brieflich an Creative Commons, Postfach 1866, Mountain View, California, 94042, USA.



# AKTIVE MOBILITÄT IM ALTER FÖRDERN - EINE ARBEITSHILFE

## Warum Sie aktive Mobilität im Alter fördern sollten

**Bewegung ist wichtig für gesundes Altern. Ein Wohnumfeld, das auf die Bedürfnisse von allen Menschen, vor allem denjenigen mit Einschränkungen, ausgerichtet ist, ermöglicht es den Menschen häufiger zu Fuß zu gehen oder Wege mit dem Rad zurückzulegen. Der Kommunalpolitik und den kommunalen Verwaltungen fällt die wichtige Rolle zu, solche Wohnumgebungen zu gestalten.**

Aktuellen Hochrechnungen zufolge wird in Deutschland im Jahr 2060 mehr als ein Drittel der Bevölkerung 65 Jahre und älter sein. Im Schnitt folgen auf den 65. Geburtstag noch sieben gesunde Lebensjahre, d.h. Lebensjahre ohne größere gesundheitliche Einschränkungen, was im EU-weiten Vergleich wenig ist. Körperliche Aktivität beeinflusst die Gesundheit nachweislich positiv: Neben einer geringeren Rate von Herz-Kreislauf-, Diabetes- und einigen Krebserkrankungen stärkt sie auch die mentale Gesundheit und trägt zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte bei.

Aktive Mobilität, d.h. Zufußgehen und Fahrradfahren, ist ein einfacher Weg, um körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Ob eine Person zu Fuß geht oder Rad fährt, wird auf verschiedenen Ebenen

beeinflusst: Neben persönlichen Eigenschaften wie Alter, Gesundheit oder Bildungsstatus spielen auch Merkmale der physischen Umwelt wie ein einfacher und sicherer Zugang zu verschiedenen Dienstleistungen, Bushaltestellen, Parks, die Qualität und Sicherheit der Wege etc. eine wichtige Rolle.

Städte und Gemeinden nehmen hier eine zentrale Rolle ein: Sie können durch eine altersgerecht gestaltete Umwelt zu einem aktiveren Lebensstil ermutigen und gleichermaßen Teilhabe, Respekt und Bewusstsein für ältere Menschen fördern. Eine Chance liegt dabei in der Bündelung von Kompetenzen durch ressortübergreifende Zusammenarbeit innerhalb der Verwaltung, z.B. zwischen Stadtplanung und öffentlichem Gesundheitsdienst.



# Wie Sie aktive Mobilität im Alter adressieren können

Die Arbeitshilfe „Aktive Mobilität im Alter fördern“ unterstützt Sie dabei, die Themen **Bewegungsförderung** und **alternsgerechte Kommunalentwicklung** in Planungsprozesse und Verwaltungsroutinen zu integrieren. Entscheidend sind hierfür die **Zusammenarbeit verschiedener Sektoren**, eine **Bestandsanalyse der Situation vor Ort** sowie eine **Beteiligung der Bevölkerung in allen Phasen**.

## 1. Kooperationsstrukturen aufbauen und ressortübergreifend zusammenarbeiten

Entscheidungen in verschiedenen Politikbereichen wie Stadt- und Verkehrsplanung, Umwelt, Wohnen, Bildung, Soziales oder öffentliche Sicherheit können die Gesundheit der Bevölkerung direkt und indirekt beeinflussen, ohne dass es den Akteuren immer bewusst ist. Die Förderung von aktiver Mobilität im Alter benötigt deshalb eine Sichtweise und ein Handeln über Fachgrenzen hinweg. Das Wissen des Gesundheitssektors über die Bedürfnisse verschiedener Bevölkerungsgruppen soll mit den Einflussmöglichkeiten anderer Sektoren zusammengeführt und für die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Wohnumfelds genutzt werden. Hier sind einerseits die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des öffentlichen Gesundheitsdiensts gefragt, die trotz begrenzter Kapazitäten innerhalb und außerhalb der Verwaltung für das Themenfeld Gesundheitsförderung sensibilisieren, über Zusammenhänge von Umwelt und Gesundheit aufklären und gesundheitliche Auswirkungen verschiedener (z.B. städtebaulicher) Maßnahmen abschätzen sollten. Andererseits sind die Planerinnen und Planer gefragt, die die Expertise des Gesundheitssektors in Planungsprozessen einfordern und einbeziehen sollten.

## 2. Bewohnerinnen und Bewohner beteiligen

Die Bewohnerinnen und Bewohner Ihrer Stadt oder Gemeinde sind die Adressaten Ihrer Maßnahmen. Sie sollten deshalb aktiv bei der Bedarfsbestimmung, Planung, Umsetzung und Evaluation einer Maßnahme einbezogen werden. Wichtig ist dabei, dass Beteiligungsprozesse auch für Minderheiten oder Personen mit nachteiliger sozioökonomischer Position zugänglich sind. Diese sollten über die Möglichkeit zur Beteiligung gezielt informiert und zur Mitwirkung befähigt werden. Achten Sie zudem auf Barrierefreiheit und gute Erreichbarkeit des

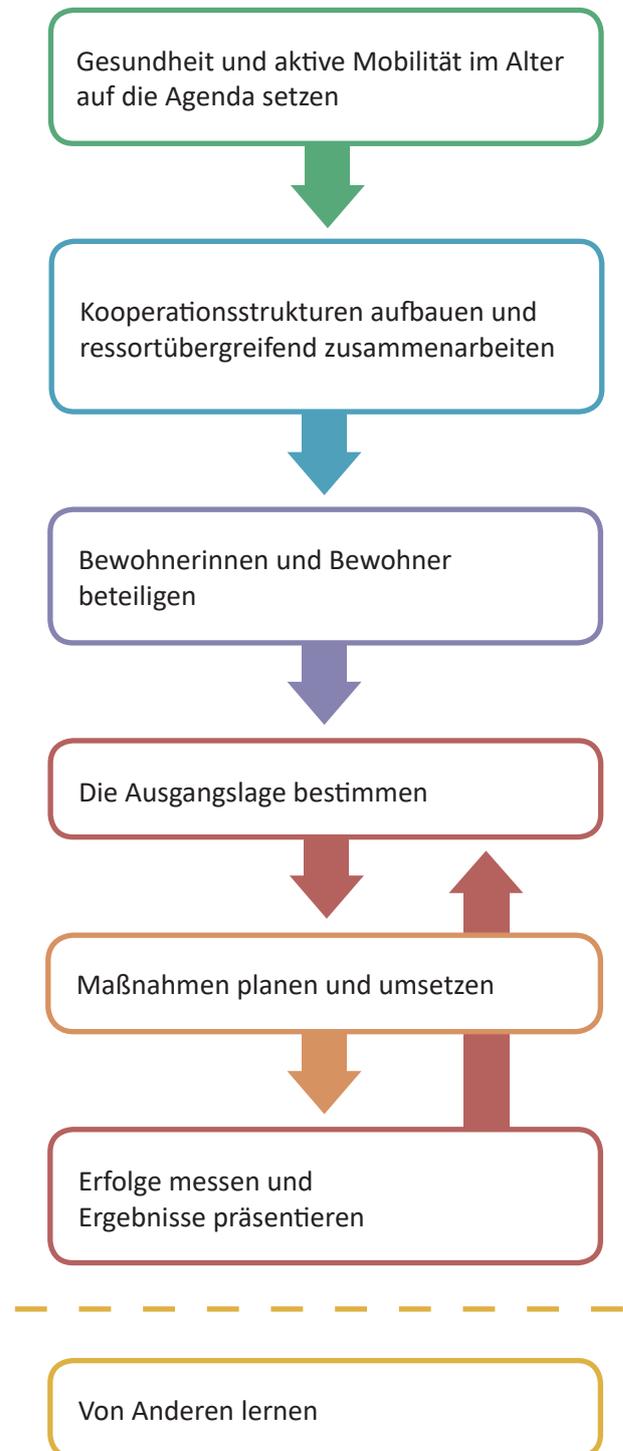


Abb. 1: Aufbau und Vorgehensweise der AFOOT-Arbeitshilfe „Aktive Mobilität im Alter fördern“

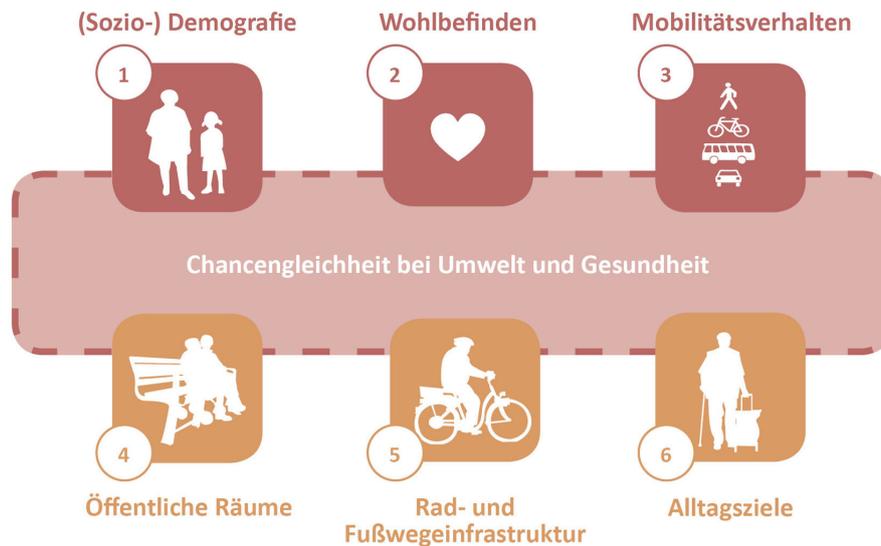


Abb. 2: Übersicht über das Indikatorenset

betreffenden Ortes sowie eine mit Blick auf die Adressaten angemessene Uhrzeit. Spiegeln Sie zwischendurch und am Ende des Prozesses Ihre Ergebnisse an die Bewohnerinnen und Bewohner zurück. Die Bereitschaft einer erneuten Beteiligung steigt an, wenn diese das Gefühl haben, in den Planungen berücksichtigt worden zu sein.

### 3. Die Ausgangslage bestimmen

Wenn Sie Ihre Stadt zu einem lebenswerten Ort machen wollen, der es den Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglicht, in jedem Alter gesund, aktiv und selbstbestimmt zu leben, sind zunächst die Bedarfe und Bedürfnisse vor Ort von Bedeutung. Zu Beginn des Prozesses sollte deshalb eine Beschreibung des Ist-Zustands erfolgen. Wir schlagen dazu Indikatoren zu sechs Themenfeldern vor, von denen sich drei auf die Bevölkerung und drei auf die gebaute Umwelt beziehen (Abb. 2).

#### Bevölkerung

- (Sozio-)Demographie: Nach Stadt- und Ortsteilen differenzierte Aufschlüsselung des Anteils der Bewohnerinnen und Bewohner über 65 Jahre
- Wohlbefinden: Subjektive Einschätzung der Zufriedenheit auf einer fünfteiligen Skala von sehr gut bis sehr schlecht
- Mobilitätsverhalten: Anteile der zu Fuß, mit dem Rad, mit dem ÖPNV und mit dem PKW zurückgelegten Wege

#### Gebaute Umwelt

- Öffentliche Räume: z.B. Anzahl öffentlicher Toiletten, Sitzgelegenheiten an alltagsrelevanten Wegen, Anzahl und Qualität der Orte mit multifunktionaler Nutzung
- Rad- und Fußwegeinfrastruktur: z.B. Qualität bzw. Ausbau und Anzahl von Geh- und Radwegen, Querungshilfen und Fahrradabstellanlagen
- Alltagsziele: z.B. Anteile der Bewohnerinnen und Bewohner, die fußläufig (500 m Radius) oder mit dem Rad (2 km Radius) wichtige Alltagsziele erreichen können.

### 4. Maßnahmen planen und umsetzen

Öffentliche Räume, die Rad- und Fußwegeinfrastruktur und die Erreichbarkeit von Alltagszielen sind wesentliche Handlungsfelder für die Förderung aktiver Mobilität im Alter. Ausgehend von drei Handlungsstrategien werden im Folgenden Maßnahmen vorgestellt, die Sie an Ihre konkrete Situation vor Ort anpassen können.

#### **(Halb-)öffentliche Räume multifunktional gestalten und ausstatten**

Vielseitig nutzbare (halb-) öffentliche Räume unterstützen das Gehen und Fahrradfahren, indem sie einen Anreiz setzen, die eigene Wohnung zu verlassen, und durch Rastmöglichkeiten ein entspanntes Fortkommen sicherstellen.

Mögliche Maßnahmen (Auswahl):

- Barrierefreie Erschließung von Alltagszielen, z.B. durch rutschfeste Bodenbeläge, Handlauf, Rampen etc.
- Verschiedenartige Sitzgelegenheiten schaffen und pflegen, z.B. unterschiedliche Sitzhöhen, Abstellflächen für Rollatoren
- Wege und Plätze sicher, sauber, hell und gut einsehbar gestalten, z.B. ausreichende Beleuchtung, Büsche und Sträucher zurückschneiden

### **Aktive Mobilität auf Alltagswegen priorisieren**

Die räumliche Umgebung kann aktive Mobilität zu Fuß, mit dem Zwei- oder Dreirad, mit dem Rollstuhl oder Rollator erleichtern oder erschweren. Unebene, zu schmale und unbeleuchtete Wege können ebenso ein Hindernis darstellen wie lange Wartezeiten an Ampeln, unübersichtliche Wegeführung und die Verunsicherung durch andere, vor allem motorisierte, Verkehrsteilnehmende.

Mögliche Maßnahmen (Auswahl):

- Zu Fuß Gehenden und Rad Fahrenden Vorrang gewähren, z.B. durch verkehrsberuhigende Maßnahmen, mehr Platz im Straßenraum durch breitere Fuß- und Radwege oder Fahrradstellplätze
- Übersichtliche und selbsterklärende Straßenräume schaffen, z.B. durch eine gute Vernetzung von Fuß- und Radwegen, farbliche Markierungen in Kreuzungsbereichen
- Sichere und barrierefreie Straßenquerungen ermöglichen, z.B. durch abgesenkte Bordsteine, Verkehrsinseln

### **Erreichbarkeit von Alltagszielen durch Siedlungsentwicklung gewährleisten**

Die Erreichbarkeit von Alltagszielen ist eine Grundvoraussetzung für ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter. Da mit dem Älterwerden immer kürzere Wege selbst zurückgelegt werden, sollen Ältere die wichtigsten Bedürfnisse des Alltags im direkten Wohnumfeld befriedigen können.

Mögliche Maßnahmen (Auswahl):

- Nutzungsgemischte und kompakte Strukturen in Kernbereichen erhalten, z.B. eine Nutzungsmischung von Wohnen, Dienstleistungen und Einzelhandel erhalten, die Innenentwicklung priorisieren
- Wohnortnahe Versorgungsstrukturen aufrechterhalten und fördern, z.B. Einzelhändler im Ortskern ansiedeln bzw. halten, mit benachbarten Kommunen kooperieren
- Alltagsziele mit dem ÖPNV erschließen, z.B. Fahrpläne an Öffnungszeiten anpassen, Ziele Älterer bei Platzierung und Benennung von Haltestellen berücksichtigen

### **5. Erfolge messen und Ergebnisse präsentieren**

Nach der Umsetzung von Maßnahmen sollte deren Wirkungen überprüft werden. Hierzu kann wieder das unter Punkt 3 eingeführte Indikatorenset herangezogen werden, um die neuen Ergebnisse in Beziehung zur ursprünglichen Ausgangslage setzen zu können.

**Entwicklungen und Herausforderungen, wie der Alterung der Bevölkerung, dem Klimawandel sowie dem Wachstum der Städte und dem Bevölkerungsrückgang in vielen ländlichen Gebieten, können wir nur mit zukunftsweisenden Veränderungen begegnen. Die Förderung aktiver Mobilität kann einen Beitrag dazu leisten, den Bewohnerinnen und Bewohnern in Städten und Gemeinden jeder Größe ein gesundes und gutes Leben zu ermöglichen.**

- » Wirken Sie darauf hin, dass die Förderung aktiver Mobilität für gesundes Altern von höchster politischer Ebene unterstützt wird.
- » Setzen Sie zusätzliches Personal ein und stellen Sie Ressourcen zur Verfügung, um das Thema Gesundheit in die Stadtplanung und andere Bereiche einzubringen.
- » Machen Sie sich und anderen deutlich, dass die Berücksichtigung von Gesundheit im Sinne einer Win-Win-Situation auch die Erreichung ihrer eigenen Ziele unterstützt und eine verstärkte Zusammenarbeit verschiedener Sektoren es ermöglicht, Ressourcen zu bündeln.
- » Berücksichtigen Sie die lokalen Gegebenheiten durch eine Ist-Analyse und beteiligen Sie die Bevölkerung in allen Schritten, auch bereits bei der Aufstellung von Aktionsplänen, für ein bedarfsgerechtes Handeln.