



RUB

# **GESUNDHEITSFÖRDERLICHE UND NACHHALTIGE LEBENSÄÄUME**

**präventives Verhalten (z. B. Zahnpflege)**

**reduziertes Risikoverhalten (z. B. Alkohol)**

**gesunde Ernährung**

**körperliche Aktivität**

# Warum werden wir immer inaktiver?

## Veränderung der Mobilität

→ weniger Gehen und Fahrrad fahren

### Gründe:

- steigende Distanzen zwischen Wohnort und Arbeitsplatz
- mehr Autobesitzer
- höheres Verkehrsaufkommen

## Veränderung der Alltagsstruktur

### Gründe:

- Zeitdruck
- Digitalisierung
- Urbanisierung → weniger Grünflächen, Parks

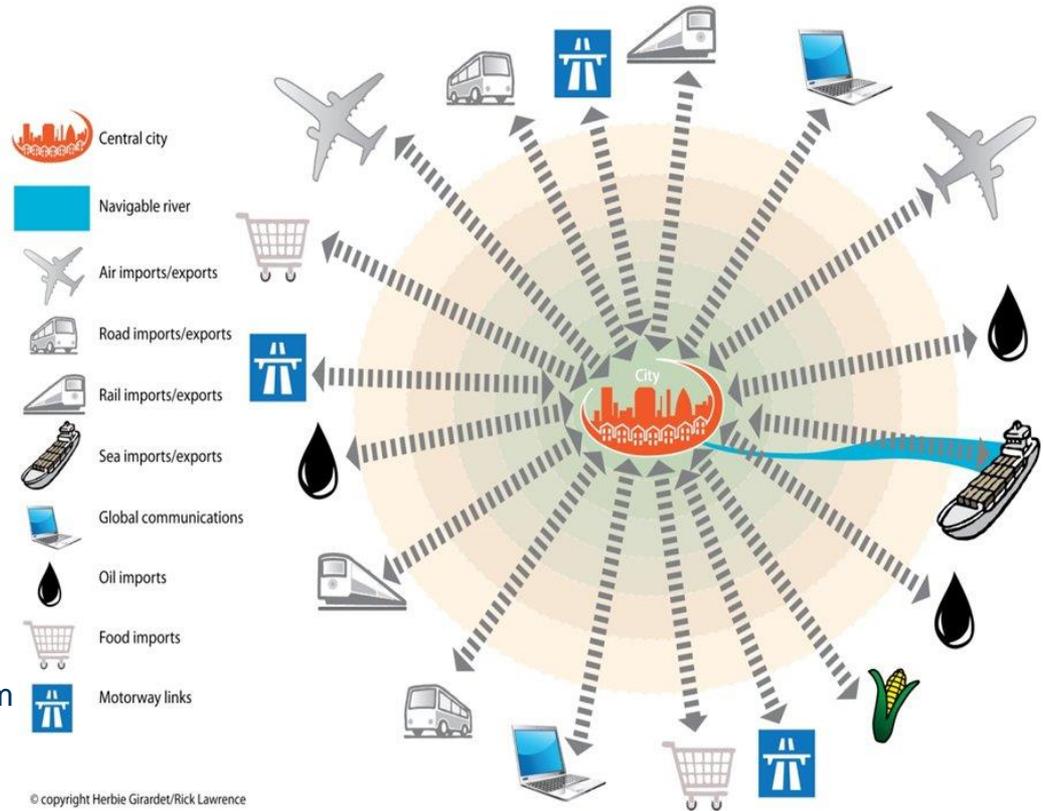
Parliamentary Office of Science and Technology (2001)  
WHO: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)

# Aktueller Lebensraum

## “Petropolis”

### Lineares System

- Ressourcen der Natur (Kohle, Gas) werden für Produktion verwendet
- im Gegenzug werden der Natur “schwer verdauliche” Abfallprodukte (Plastik, etc.) zurückgegeben
- steigende Technisierung, Bevölkerungswachstum und Verdichtung



**keine Nachhaltigkeit + steigende Inaktivität**

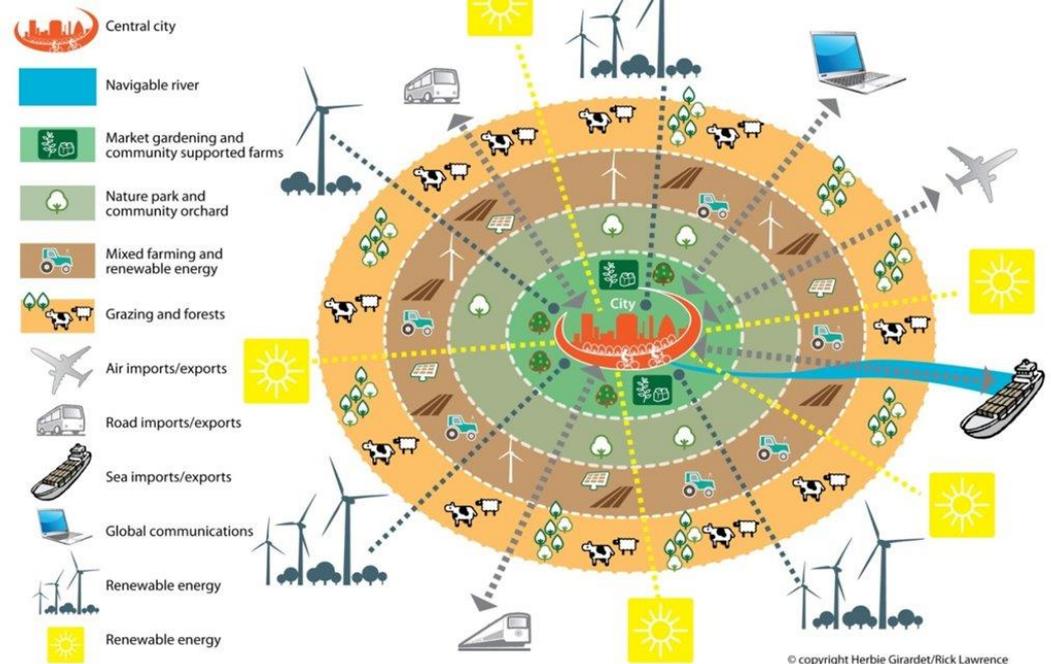
# Lebensraum der Zukunft

## “Ökopolis”

### Zirkuläres System

- regenerative Beziehung mit der Natur
- Abfallprodukte der Produktion werden in einem **Kreislauf** wiedergenutzt oder der Natur zurückgeführt (z. B. Wiederaufforstung zur Absorption von CO<sub>2</sub>)
- Weitgehende Eigenversorgung von Städten und Lebensräumen

### “Ecopolis”



**Nachhaltigkeit + Aktivitätsförderung?**

# Beispiele für politische Maßnahmen



Innovationsplattform „Zukunftsstadt“ (IPZ)

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)

Gelsenkirchen

Ulm

Bottrop

Ludwigsburg

Bocholt

Dresden



# Digitale Nachhaltigkeit

## Digitalisierung von unten gestalten

### OPEN

- Offene Daten
- Transparenz
- Freier Zugang



### SMART

- Groß denken, klein anfangen
- Schlüsseltechnologien
- Mit kleinen Dingen Großes schaffen
- Einfach zu nutzen im Alltag



### INCLUSIVE

- Alle „mitnehmen“
- Anlaufstellen
- Verständlichkeit



### GREEN

- Nachhaltigkeit
- Ressourcenschonend
- Brücke von Technik zu Nachhaltigkeit



**ULM** wird  
**DIGITAL**



## Lebensqualität & Freizeit

Zukunftsstadt-Bocholt > Lebensqualität & Freizeit

### Erstes Bocholter Schwarzlicht-Fußballturnier ein voller Erfolg

Bei über 30 C Grad Außentemperatur kann man sich vorstellen, wie es sich angefühlt hat, in der Soccerhalle des Stadtwald Sportparks Fußball zu spielen. Völlig im Dunkeln, aber ausgestattet mit Leuchtschminke, UV-Leibchen und ganz viel buntem Klebeband auf den Plätzen hat das Wetter die TeilnehmerInnen des „Ersten Bocholter Schwarzlicht-Fußballturniers“ nicht daran gehindert ein tolles Turnier [...]

Weiterlesen

### Longboard-Workshops für Jugendliche in Bocholt

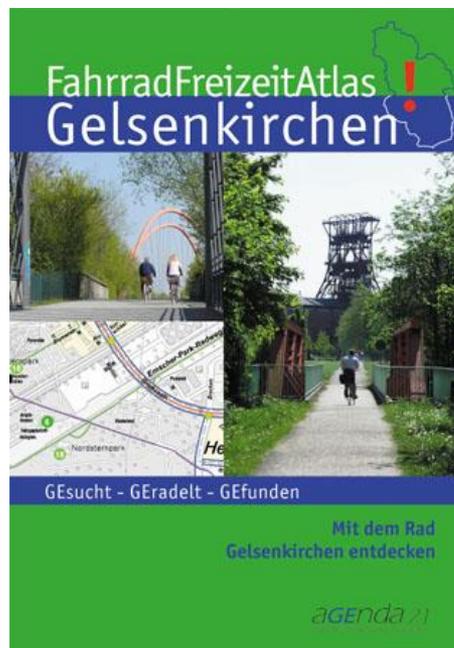
Bocholt. Jugendliche, die den Umgang mit dem langen Skateboard (Longboard) üben wollen, können jetzt an kostenlosen Workshops teilnehmen. Sie finden jeden Donnerstag im Park an der alten Aa, Kreuzung Weidenstraße/Margeritenweg, statt. Die wichtigsten Grundtechniken und Einsatzformen des Longboards werden vorgestellt und geübt. Die Aktion richtet sich an Jugendliche im Alter ab zehn Jahren. Mitzubringen [...]

Weiterlesen

### Ehrenamtsförderung Bocholt: „2. Marktplatz für Gute Geschäfte“ im Herbst 2019

Der „1. Bocholter Marktplatz für Gute Geschäfte“ am 11. Mai 2017 in der Versammlungshalle der Firma Siemens war ein voller Erfolg. 37 ehrenamtlich tätige Bocholter Organisationen und 29 lokale Unternehmen schlossen 64 gegenseitige Vereinbarungen. Nach der gelungenen „Generalprobe“ setzt die Ehrenamtsförderung der Stadt Bocholt nun die ursprüngliche Idee um, den „Marktplatz“ in einem Zwei-Jahres-Rhythmus – [...]

Weiterlesen



Mitmachen

Übersicht & Ranking

Über STADTRADELN

 Mein STADTRADELN

## Gelsenkirchen in der Metropole Ruhr

STADTRADELN vom 25.05. - 14.06.2019

196.608



Gefahrenre Kilometer

28



t CO<sub>2</sub> Vermeidung

46



Teams

669



Aktive Radelnde ⓘ

10/66



Parlamentarier\*innen

[Hinweise](#) ↘

[Auswertung](#) ↘

[Team-Captains](#) ↘

# Beispiele für Maßnahmen durch Unternehmen

## Brose Projekte zur Gesundheitsförderung ausgezeichnet



Sport motiviert und verbindet. Zwei Brose Projekte zur Bewegungsförderung sind von den Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie für Gesundheit mit dem „In FORM“-Logo ausgezeichnet worden.



Folgende BGM-Instrumente können im Rahmen eines Vortrags näher vorgestellt werden:

**Gesundheitsseminare:** Ein umfassendes Seminarprogramm zur Gesundheitsförderung unterstützt unsere Beschäftigten dabei, ihre eigene Gesundheit in den Mittelpunkt zu rücken. Eine Vielzahl von Seminaren und Wissensangeboten werden vorgehalten, welche darauf ausgerichtet sind, die individuelle Gesundheit bewusst zu fördern. Hierzu zählen Seminare zu Work-Life-Balance, Stressbewältigung, Betriebssportangebote, Yoga- oder Qi-Gong-Kurse sowie zielgruppenorientierten Seminarangebote.

**Gesundheitsprogramme:** Diese Komplexprogramme sollen unsere Mitarbeiter dabei unterstützen, das passende Fitness-, Wellness- oder Rehasportangebot zu finden. Angeboten wird eine Gesundheitsberatung in Verbindung mit einem ärztlichen Gesundheitscheck. Darauf aufbauend wird der Mitarbeiter bei der Auswahl geeigneter Gesundheitspakete beraten. Die Gesundheitspakete (Fitnesskurse, Trainings- oder Wellnessangebote) werden von regionalen Partnern zu UKJ-Sondertarifen angeboten.

**Gesundheitswerkstatt:** Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Führungskräfte und zielt darauf ab, diese dabei zu unterstützen, in ihrem Verantwortungsbereich konkrete gesundheitsfördernde Maßnahmen umzusetzen. Neben etablierten arbeitsschutzrechtlichen und arbeitsmedizinischen Standards sollen Gesundheitsaktivitäten eingeleitet werden, welche unmittelbar am Arbeitsplatz wirken. Ausgehend von einer Teambefragung werden konkrete Maßnahmen abgeleitet und in der Abteilung umgesetzt.

**Sozialberatung:** Die Betriebliche Sozialberatung ist ein offenes, freiwilliges und diskretes Beratungsangebot für Mitarbeiter in privaten oder beruflichen Belastungssituationen. Die Beratung bezieht sich auf persönliche Fragen von Mitarbeitern, welche die berufliche Tätigkeit beeinträchtigen und auf Fragen zum Umgang mit Kollegen und Konflikten am Arbeitsplatz. In einem persönlichen Gespräch können die Beschäftigten mit einer fachkompetenten Sozialarbeiterin über Ihre Fragen sprechen.

**Gesundheitsreporting:** Um eine zielgerichtete Ausrichtung und bedarfsangepasste Lenkung aller BGM-Maßnahmen sicher zu stellen, wird die Einführung und Entwicklung des Konzeptes über ein umfassendes Kennzahlensystem gesteuert und fortlaufend evaluiert. Das zugrunde gelegte Controllingkonzept basiert auf unternehmensinternen Fehlzeitenanalysen und externen Arbeitsunfähigkeitskennzahlen der Krankenkassen. Darüber hinaus wird das Konzept jährlich in einem externen Benchmarking verglichen.



# Beispielmaßnahmen zur Gesundheitsförderung

- ✓ Karte mit gesunden Restaurants im Umkreis (< 2 km) in der Küche
- ✓ Mitarbeiter bringen im wöchentlichen Turnus gesunde Snacks mit
- ✓ gesundes Rezept des Monats
- ✓ gemeinschaftliche Sportaktivitäten (mit Wettkampfcharakter)
- ✓ Förderung von aktiver Fortbewegung (Treppen steigen, Fahrrad fahren) durch Anreize (z. B. mehr Urlaub)

# Forschung zum Thema körperliche Aktivität und Lebensräume



Urban design, transport, and health 1

## City planning and population health: a global challenge

Billie Giles-Corti, Anne Vernez-Moudon, Rodrigo Reis, Gavin Turrell, Andrew L Dannenberg, Hannah Badland, Sarah Foster, Melanie Lowe, James F Sallis, Mark Stevenson, Neville Owen

Lancet 2016; 388: 2932-24

Published Online

September 23, 2016

[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30066-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30066-6)

This is the first in a Series of three papers about urban design, transport, and health

University of Melbourne,

Melbourne, VIC, Australia

(Prof B Giles-Corti PhD,

H Badland PhD, M Lowe PhD,

Prof M Stevenson PhD);

University of Washington,

Seattle, WA, USA

(Prof A Vernez-Moudon Dr ès Sc,

Prof A L Dannenberg MD);

Pontifical Catholic University

of Parana, Parana, Brazil

(Prof R Reis PhD); Washington

Significant global health challenges are being confronted in the 21st century, prompting calls to rethink approaches to disease prevention. A key part of the solution is city planning that reduces non-communicable diseases and road trauma while also managing rapid urbanisation. This Series of papers considers the health impacts of city planning through transport mode choices. In this, the first paper, we identify eight integrated regional and local interventions that, when combined, encourage walking, cycling, and public transport use, while reducing private motor vehicle use. These interventions are destination accessibility, equitable distribution of employment across cities, managing demand by reducing the availability and increasing the cost of parking, designing pedestrian-friendly and cycling-friendly movement networks, achieving optimum levels of residential density, reducing distance to public transport, and enhancing the desirability of active travel modes (eg, creating safe attractive neighbourhoods and safe, affordable, and convenient public transport). Together, these interventions will create healthier and more sustainable compact cities that reduce the environmental, social, and behavioural risk factors that affect lifestyle choices, levels of traffic, environmental pollution, noise, and crime. The health sector, including health ministers, must lead in advocating for integrated multisector city planning that prioritises health, sustainability, and liveability outcomes, particularly in rapidly changing low-income and middle-income countries. We recommend establishing a set of indicators to benchmark and monitor progress towards achievement of more compact cities that promote health and reduce health inequities.



Article

## Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes

Danielle F. Shanahan<sup>1,\*</sup>, Thomas Astell-Burt<sup>2</sup>, Elizabeth A. Barber<sup>3</sup>, Eric Brymer<sup>4</sup>, Daniel T.C. Cox<sup>5</sup>, Julie Dean<sup>6</sup>, Michael Depledge<sup>7</sup>, Richard A. Fuller<sup>8</sup>, Terry Hartig<sup>9</sup>, Katherine N. Irvine<sup>10</sup>, Andy Jones<sup>11</sup>, Heidy Kikillus<sup>12</sup>, Rebecca Lovell<sup>13</sup>, Richard Mitchell<sup>14</sup>, Jari Niemelä<sup>15</sup>, Mark Nieuwenhuijsen<sup>16</sup>, Jules Pretty<sup>17</sup>, Mardie Townsend<sup>18</sup>, Yolanda van Heezik<sup>19</sup>, Sara Warber<sup>20</sup> and Kevin J. Gaston<sup>5</sup>

## Effects of “10,000 Steps Ghent” A Whole-Community Intervention

Katrien A. De Cocker, MSc, Ilse M. De Bourdeaudhuij, PhD, Wendy J. Brown, PhD, Greet M. Cardon, PhD

**Background:** Currently there is a great deal of interest in multistrategy community-based approaches to changing physical activity or health behaviors. The aim of this article is to describe the effectiveness of the physical activity promotion project “10,000 Steps Ghent” after 1 year of intervention.

**Methods:** A multistrategy community-based intervention was implemented in 2005 with follow-up measurements in 2006 to promote physical activity to adults. A local media campaign, environmental approaches, the sale and loan of pedometers, and several local physical activity projects were concurrently implemented. In 2005, 872 randomly selected subjects (aged 25 to 75), from the intervention community Ghent and 810 from a comparison community, participated in the baseline measurements. Of these, 660 intervention subjects and 634 comparison subjects completed the follow-up measurements in 2006. Statistical analyses were performed in 2006.

**Results:** After one year there was an increase of 8% in the number of people reaching the “10,000 steps” standard in Ghent, compared with no increase in the comparison community. Average daily steps increased by 896 (95% CI=599–1192) in the intervention community, but there was no increase in the comparison community (mean change –135 [95% CI=–432 to 162]) (F time × community=22.8,  $p<0.001$ ). Results are supported by self-reported International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) data.

**Conclusions:** The “10,000 steps/day” message reached the Ghent population and the project succeeded in increasing pedometer-determined physical activity levels in Ghent, after 1 year of intervention.

(Am J Prev Med 2007;33(6):455–463) © 2007 American Journal of Preventive Medicine



## Journal of Sports Sciences

Publication details, including instructions for authors and subscription information:  
<http://www.tandfonline.com/loi/rjsp20>

## Changing the environment to promote health-enhancing physical activity

Charles Foster<sup>a</sup> & Melvyn Hillsdon<sup>b</sup>

<sup>a</sup> British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford, Old Road Campus, Oxford, OX3 7LF and

<sup>b</sup> Department of Epidemiology and Public Health, University College London, 1-19

Torrington Place, London, WC1E 6BT, UK

E-mail:

Published online: 18 Feb 2007.