



focus 5/24

Dezember

STANDPUNKT

Macht Ihre Stadt Sie gesund?



Yves Weber
Leiter Kompetenzzentrum «Gesunde Gemeinden» bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX

Städte gestalten das Umfeld, in dem wir unsere Freizeit verbringen, uns mit Familie und Freunden treffen, einer Erwerbstätigkeit nachgehen, kurz: in dem wir leben. Damit sind Städte Keyplayer der Gesundheitsförderung. Denn beinahe jede Massnahme der Stadt wirkt sich auf die Gesundheit ihrer Bevölkerung aus.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Was bedeutet Gesundheitsförderung überhaupt? Sie ist als Prozess zu verstehen, der allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht und sie bei der Stärkung ihrer Gesundheit unterstützt. Dies geschieht durch die gezielte Verbesserung von Einflussfaktoren, wie beispielsweise die Förderung eines gesunden Lebensstils, die Stärkung sozialer Netzwerke oder die Verbesserung allgemeiner Arbeits- und Lebensbedingungen.

Die Rolle der Städte

Städte können die Gesundheit ihrer Bevölkerung entscheidend beeinflussen. Der Handlungsspielraum ist gross und facettenreich.

Denken wir an eine Stadt mit attraktiven Bewegungsangeboten für alle Altersgruppen, wie zum Beispiel gesellige Spaziergruppen für ältere Menschen, kostenlose Sportangebote im öffentlichen Raum oder offene Turnhallen am Wochenende. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Fitness. Sie schaffen auch neue Begegnungen und ein Gefühl der Gemeinschaft, was wiederum einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat. Grünflächen, Parks und verkehrsberuhigte Strassenräume laden die Bewohnerinnen und Bewohner zum Verweilen und Entspannen ein. Bildungsangebote zu gesunder Ernährung und Bewegung in Schulen und Kindertagesstätten legen einen Grundstein für ein gesundes Leben.

Umweltpolitische Massnahmen und eine Verkehrspolitik, die den Velo- und Fussgängerverkehr fördert, tragen zur Lebensqualität bei. Partizipative Angebote zur Stärkung der sozialen Teilhabe wirken sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus und ermöglichen den Städten einen Perspektivenwechsel. Darüber hinaus spielt die Sozialpolitik eine zentrale Rolle in der städtischen Gesundheitsförderung. Denn durch die Unterstützung benachteiligter Gruppen verringert sich die Chancenungerechtigkeit. Wenn alle Politikbereiche mitwirken und Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe wahrnehmen, können vorhandene Potenziale genutzt und eine gesunde Stadt gestaltet werden.

Liebe Leserin, lieber Leser

Fragt jemand nach unseren Gesundheitspartnern, antworten viele von uns wohl mit «meine Hausärztin» oder «mein Apotheker». Kaum jemand wird sagen: «meine Stadt». Zu Unrecht: Städte prägen das Umfeld, in dem wir arbeiten, wohnen, uns bewegen und unsere Freizeit verbringen, und haben damit einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Städte haben dies erkannt und Gesundheitsförderung auf ihre Agenda genommen: Von Bewegungsangeboten, einer Sportinfrastruktur über die Förderung des sozialen Austausches im Quartier bis hin zu einer Raumplanung, die zur Bewegung und Begegnung im öffentlichen Raum animiert; das Engagement der Städte ist vielseitig.

Zudem setzen sich die Städte auf nationaler Ebene via den Städteverband dafür ein, politische Grundlagen für eine gesunde Bevölkerung zu schaffen. Sie engagieren sich beispielsweise für Umweltschutz, Klimaadaptation oder Lärmschutz. Nicht zuletzt setzt sich der Städteverband für die Vielfalt als grösste urbane Qualität ein und unterstützt politische Anliegen, die Wohnraum für sämtliche Bevölkerungsgruppen ermöglichen. Denn auch inklusive Quartiere sind Gesundheitsförderung.

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

Inhalt

Standpunkt 1

Interview 2

Thema 3

INTERVIEW

«Stäfa wird auch zukünftig Massnahmen zur Gesundheitsförderung lancieren.»

Wie steht es um die Gesundheit der Bevölkerung in Stäfa?

In der Gemeinde Stäfa gibt es ein breites Angebot an Sport- und Bewegungsförderungsmöglichkeiten für alle Altersgruppen. Zudem sorgen Apotheken, Hausärzte und Ärztezentren für eine gute Gesundheitsversorgung. Uns liegen allerdings keine konkreten Daten zur Gesundheit der Stäfner Bevölkerung vor.

Was macht Stäfa im Bereich der Gesundheitsförderung?

Die Gemeinde hat in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Programme und Angebote der Gesundheitsförderung lanciert. So hat der Gemeinderat die Stelle eines Sportbeauftragten geschaffen und ein sportpolitisches Programm verabschiedet. Gleichzeitig steht das gesundheitspolitische Programm, welches ein Legislaturziel des Gemeinderats ist, kurz vor der Vollendung. Beide Programme weisen diverse Massnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Prävention auf. Einige sind schon umgesetzt: Es gibt eine Beratungsstelle Alter und Gesundheit und es wurden zehn öffentlich zugängliche Defibrillatoren angebracht. Auch im Bereich der Jugendarbeit und -förderung engagiert sich die Gemeinde stark; unter anderem in der psychischen Gesundheitsprävention und der finanziellen Unterstützung von Sportvereinen durch Jugendförderungsbeiträge.

Was sind die drei wichtigsten Massnahmen zur Gesundheitsförderung?

Erstens: Die (Sport)Infrastruktur à jour halten und bedürfnis- und zeitgerecht ausbauen, um bestehende Angebote erweitern und neue Angebote schaffen zu können.

Zweitens: Mit Unterstützung für Sportvereine und -anbieter den Zugang zu Bewegungsförderungsangeboten für alle (Inklusion) vereinfachen und kostengünstige Kurse/Angebote ermöglichen.

Drittens: Die Koordination und Bekanntmachung der Angebote übernehmen (tue Gutes und sprich darüber).

Stäfa legt einen Schwerpunkt auf die Bewegungs- und Sportförderung innerhalb der Stadt. Wie sind Sie vorgegangen?

Ein erster Meilenstein stellt die Schaffung der Stelle eines Sportbeauftragten dar. Zudem hat Stäfa für die Erstellung des sportpolitischen Programms eine breit angelegte Bedürfnisanalyse bei der Bevölkerung und den Vereinen durchführt. Die Rückmeldungen helfen, das Angebot zeit- und bedürfnisgerecht auszubauen.

Sie setzen auch auf Massnahmen (z.B. Active City, Zämegolaufe), die sich in anderen Städten schon bewährt haben. Wie hilft ihnen die Erfahrung anderer Städte?

Positive Erfahrungen anderer Städte und Gemeinden geben uns eine gewisse Sicherheit, dass ein Angebot auch bei uns Anklang finden kann. Zudem helfen diese Vorbilder, negative Erfahrungen zu vermeiden. Natürlich soll dabei das bereits bestehende Bewegungs- und Sportangebot unbedingt berücksichtigt werden. Neue Angebote sollen keine Konkurrenzsituation zu bestehenden schaffen.

Welchen Beitrag können Sie in Stäfa zur Förderung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung leisten?

Die Gemeinde Stäfa fördert Kultur und Brauchtum, unterstützt Quartier- und Kulturvereine und führt zahlreiche Anlässe durch. Gepaart mit der vorbildlichen Jugendarbeit sowie der Zusammenarbeit der Spitex mit psychiatrischen Entlastungsdiensten helfen solche gemeinschaftlichen Aktivitäten, die psychische Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Gemeinnützige Institutionen organisieren zudem die Nachbarschaftshilfe und fördern ökologische sowie sozio-kulturelle Entwicklungen.



Christian Halter
Gemeindepäsident
Stäfa

Hat sich die Gesundheitsförderung bewährt?

Die Bevölkerung sowie viele Vereine und private Anbieter schätzen diese Bemühungen der Gemeinde sehr. Ob und wie sich die Massnahmen positiv auf die persönliche Gesundheit der Einwohnerinnen und Einwohner auswirken, ist nur schwer messbar.

Sind weitere Gesundheitsförderungsmassnahmen für die Zukunft angedacht?

Die bestehenden Angebote werden laufend überprüft und bei Bedarf entsprechend angepasst. Netzwerktreffen mit anderen Gemeinden/Städten helfen dabei, den Horizont zu erweitern und neue Ideen umzusetzen. Die Gemeinde Stäfa wird auch zukünftig neue Massnahmen zur Gesundheitsförderung und -prävention lancieren und nicht mehr zeitgemässe Angebote ersetzen.

Nationale Tagung: Gesellschaftlicher Zusammenhalt auf lokaler Ebene – die Gesundheit der Gemeinschaft stärken

Zu diesem Thema findet am 30. Januar 2025 in Bern die Gesundheitsförderungs-Konferenz statt. Der Städteverband ist Partner, weil der gesellschaftliche Zusammenhalt vor Ort und die Gesundheit der Stadtbevölkerung eng verknüpft sind.

Jetzt anmelden:

[Programm und Anmeldung auf der Webseite von Gesundheitsförderung Schweiz](#)

THEMA

Gesünder Leben dank sozialer Kohäsion

Gesundheit ist entscheidend für die Lebensqualität. Sie wird nicht nur durch körperliche Faktoren und den Lebenswandel beeinflusst, sondern auch durch die Lebensumwelt. Städte spielen deshalb eine grundlegende Rolle bei der Gesundheitsförderung. Indem sie den sozialen Zusammenhalt stärken und die Bedingungen für ein gesundes Leben ermöglichen, fördern sie die Teilhabe aller am sozialen und zivilgesellschaftlichen Leben.



Stéphanie Pin

Dr. rer. Sozialwissenschaften, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und -prävention, Unisanté

Die Städte stehen zahlreichen Herausforderungen gegenüber: demografische Entwicklung, rasche Urbanisierung, stärkere kulturelle Vielfalt und Klimawandel. Sie alle sind eng verknüpft, haben einen direkten Einfluss auf den sozialen Zusammenhalt sowie die Gesundheit und Lebensqualität des Einzelnen. Sie erfordern deshalb ganzheitliche und partizipative Ansätze.

Zusammenhänge zwischen sozialem Zusammenhalt und Gesundheit

Sozialer Zusammenhalt beschreibt qualitative soziale Bindungen innerhalb einer Gemeinschaft und hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit des Einzelnen: Gemäss diversen Studien bieten Gemeinden, in denen sich die Einwohnerinnen und Einwohner kennen, sich gegenseitig helfen und ein starkes Zugehörigkeitsgefühl teilen, ein gesundheitsförderndes Umfeld. Sie weisen niedrigere Werte in Bezug auf Stress, Depressionen und Risikoverhalten gepaart mit besserem Wohlbefinden auf als Orte mit geringem sozialem Zusammenhalt. Denn häufige soziale Interaktionen fördern gesunde Verhaltensweisen wie körperliche Aktivität oder eine gesündere Ernährung und senken das Risiko von Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen. Umgekehrt sind gesunde Menschen eher bereit, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. In einem Klima der Isolation und Ausgrenzung wiederum verbessert ein soziales Umfeld den Zugang zu Gesundheitsinformationen und -leistungen.

Nutzen von partizipativen Ansätzen

In der Gesundheitsförderung zeigen beispielsweise durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) getragene Initiativen auf, welche Rolle Städte und Gemeinden einnehmen, wie z.B. «Gesunde Städte» oder «Altersfreundliche Städte». In der Schweiz gehört soziale Kohäsion zu den Massnahmen, die durch das Label Gesunde Gemeinde anerkannt werden. Projekte wie das in der Romandie von Pro Senectute geführte Quartiers Solidaires, oder Älter werden im Quartier in Winterthur zielen auf Gesundheit und Empowerment von Seniorinnen und Senioren ab. Sozialarbeiterinnen und -arbeiter auf Gemeindeebene mobilisieren wiederum Jugendliche und integrieren die Gesundheitsförderung immer stärker in ihre Praxis.

Solche Initiativen motivieren die Städte zur Förderung sozialer Interaktionen, indem sie die Bevölkerung bereits in der Phase der Bedarfsermittlung mithilfe partizipativer Methoden einbeziehen und gemeinschaftliche Aktivitäten oder soziale Räume anbieten. Diese Projekte fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit, das sich positiv auf die Lebensqualität auswirkt.

Gemeinschaftliche Programme zum Nutzen aller

Gemeinschaftliche Programme, die durch die Bevölkerung mitgestaltet werden, wirken sich direkt auf die Lebensqualität aus. Sie werden von Quartiertreffpunkten, soziokulturellen Zentren oder Vereinen angeboten, die auf bestimmte Zielgruppen (Seniorinnen und Senioren, Jugendliche oder Alleinerziehende, usw.) ausgerichtet sind. Es gibt sie in vielfältigen Formen, zum Beispiel als Wanderclubs, Kochworkshops, Vorträge, usw. Das Programm Femmes-Tische/ Hommes-Tische beispielsweise bietet Materialien für die Mo-

deration von Gesprächsrunden über diverse Themen wie Gesundheit mit und für Menschen mit Migrationshintergrund.

Öffentliche, gesundheitsfördernde Räume

Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und des sozialen Zusammenhalts geschehen auch durch die Adaption der Lebensräume. Öffentliche Begegnungsräume können sowohl das im Umfeld wahrgenommene Wohlbefinden verbessern als auch Bewegung und Erfahrungsaustausch fördern. Parks, öffentliche Plätze, Gemeinschaftsgärten, Gemeinschaftszentren und barrierefreie Wanderwege sind Infrastrukturen, die sich positiv auf die Geselligkeit und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen auswirken.

Städte beginnen, diese Sozialisations- und Gesundheitsziele in ihre Stadtplanung aufzunehmen. Beispiele hierfür sind Rotterdam, das eine Vorreiterrolle bei der gesundheitsfördernden Stadtgestaltung einnimmt, oder das Programm Move the Neighbourhood in Kopenhagen, bei dem die Bevölkerung in die Gestaltung und Animation öffentlicher Räume einbezogen wird. Diese Dynamik zeigt sich auch in der Schweiz: Im Ecoquartier Plaines-du-Loup in Lausanne etwa fördern bestimmte Räume über den Nutzungsmix soziale Bindung und Bewegung. Der MFO-Park in Zürich will Ort der Entspannung und Begegnung mit Blick auf Nachhaltigkeit sein. Und in diversen Städten und Gemeinden gibt es Initiativen, um gesellige Spielplätze einzurichten oder Mehrzweck-Gemeinschaftsräume anzubieten.

Fazit

Sozialer Zusammenhalt spielt für die Gesundheit eine Schlüsselrolle. Er schafft ein Umfeld, in dem sich alle entfalten und unterstützt fühlen können. Das Bewusstsein für diese Wechselwirkung erlaubt es, integrative Massnahmen und Räume zu gestalten, die das Wohlbefinden der Gemeinschaft fördern und die Widerstandsfähigkeit unserer Städte gegenüber den heutigen Herausforderungen stärken. Beispiele guter Praxis aus der Schweiz und dem Ausland zeigen, dass sich ein integrierter und partizipativer Ansatz massgeblich auf eine umfassende und nachhaltige Gesundheit auswirken kann.

Impressum

Herausgeber: Schweizerischer Städteverband SSV, Monbijoustrasse 8, Postfach, 3001 Bern. Telefon: 031 356 32 32, www.staedteverband.ch «focus» abonnieren: info@staedteverband.ch

Redaktion SSV: Benjamin Fröhlich, Léa Pacozzi **Bilder:** Titel: Rolf Siegenthaler; Porträt Seiten 1, 2 und 3: zvg