



Amt für Gesundheitsvorsorge
Gemeinden und Netzwerke

Aktennotiz

Datum 04. Mai 2015
Verfasser Sabina Ruff
Verteiler RPR Heidi Hanselmann

Sabina Ruff
Leiterin
Amt für Gesundheitsvorsorge
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
T 058 229 87 71
F 058 229 11 42
sabina.ruff@sg.ch
www.gesundheit.sg.ch / www.zepra.info

Round-Table Gespräch zur Eröffnung der länderübergreifenden Fussverkehrstagung am Bodensee, 18./19. Mai 2015, Bregenz

Ausgangslage

Die länderübergreifende Fussverkehrstagung wird am 18. Mai durch ein Round-Table Gespräch mit Regierungsvertretenden, Fachpersonen und einer Vertretung des Bundes (ASTRA) eröffnet. Dazu sind zwei Fragen zu beantworten.

Frage 1: «welche Bedeutung hat der Fussverkehr in Ihrem Bereich?»

Die Bedeutung des Fussverkehrs im Zusammenhang mit Gesundheit ist im Gesundheitsdepartement St.Gallen seit 2012 ein aktuelles Thema. In Zusammenarbeit mit dem Baudepartement (Fachstelle Langsamverkehr) und dem Bildungsdepartement (Amt für Sport) wurde im Jahre 2012 ein Projekt entwickelt, das zum Ziele hatte, die Bevölkerung zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren. Dies erstmals nicht unter einem verhaltenspräventiven Ansatz, sondern unter einem **verhältnispräventiven Ansatz**. Die Idee zu «GEMEINDE BEWEGT» resultiert aus Zahlen, die aus den relevanten Studien aufzeigten, dass sich rund 2/3 der Schweizer Bevölkerung zu wenig oder gar nicht bewegt, was zu einem Volkswirtschaftlichen Schaden von rund 2.1 Millionen Franken (vorzeitige Todesfälle) und 2.4 Millionen Franken (direkte Behandlungskosten)¹ führt.

Die interdepartementale Arbeitsgruppe entwickelte ein innovatives Projekt, das in den Jahren 2013 und 2014 in den Gemeinden Wittenbach, Marbach, Grabs, Schänis, Kaltbrunn, Flawil, Nesslau und in den Städten St.Gallen, Sargans und Altstätten als Pilot umgesetzt wurde. Nach Abschluss des Projektes wurde die Wirkung für die Gesundheit der Bevölkerung in einem Prozess der Beurteilung der Nachhaltigkeit in Zusammenarbeit mit der Staatskanzlei, Dienst für Politische Planung und Controlling überprüft. Das Ergebnis zeigte, dass in allen definierten Regierungszielen ein nachweislicher Effekt und eine erfreuliche Wirkung deutlich erkennbar wurden.

Meine Mitarbeiterin Sabina Ruff wird im Workshop A «Lifestyle, Bewegungsförderung & qualitätsvolle Personenmobilität zu Fuß» die Details dieses interessanten Ansatzes erläutern.

¹ Vgl. Martin B.W., Mäder U., Stamm H.P., Braun-Fahrländer C. (2009) *Physical activity and health – what are the recommendations and where do we find the Swiss population?* Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol, No 57)



Hintergrund

Rund zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung sind verglichen mit den Mindestempfehlungen ungenügend aktiv. Bewegungsmangel ist in vielen industrialisierten Ländern der häufigste veränderbare Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten. Auch bei anderen weit verbreiteten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes Typ 2, verschiedene Krebsarten oder Osteoporose hat regelmässige Bewegung einen beträchtlichen Schutzeffekt. Nicht nur intensives Sporttreiben, sondern auch Aktivitäten wie regelmässiges Gehen oder Fahrradfahren auf dem Arbeitsweg können einen beträchtlichen Schutzeffekt haben. Zudem hellen Bewegung und Sport die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Körperlich aktive Menschen leben länger, sind weniger pflegebedürftig und im Alter autonomer.

Personen, die bisher kaum oder nicht aktiv waren und beginnen, sich regelmässig zu bewegen, profitieren überdurchschnittlich von solchen Schutzeffekten. Denn der zusätzliche Gesundheitsnutzen von vermehrter Bewegung ist bei Inaktiven am grössten. Für alle Menschen ist Bewegung im Alltag, zum Beispiel in Form von Gehen, eine besonders geeignete Form der körperlichen Aktivität: Die Bewegung kann gut in den Tagesablauf integriert werden, es muss nicht zuerst eine Technik erlernt werden und spezifisches Material ist nicht notwendig. Zudem erleichtern Bewegung und Sport – zusammen mit anderen Menschen ausgeübt – die soziale Integration der Generationen und verschiedener kultureller Gruppen.

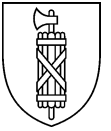
Frage 2 «was wird in Zukunft verstärkt in den Fokus treten?»

Laut WHO sind psychische Erkrankungen in den kommenden Jahren die Volkskrankheit Nummer 1. Darunter mit grossem Abstand die Depression. Depression kann, wie wir wissen, durch ein gutes soziales Netz und körperliche Bewegung vorgebeugt werden. Unter dem Motto «Bewegung und Begegnung» arbeitet im Kanton St.Gallen eine interdepartementale Arbeitsgruppe am Thema «strukturelle Bewegungsförderung». Diese Arbeitsgruppe setzt sich ein, entwickelt und positioniert sich in allen Bereichen des Langsamverkehrs, der Freiraumplanung und der sozialen Räume. Denn überall wo sich Menschen bewegen können, sich begegnen und sich als aktive und selbstbestimmte Teile der Gesellschaft erleben, da sind Menschen gesund oder können Menschen gesund werden. Im Kanton St.Gallen haben wir zum einen mit dem innovativen Projekt «GEMEINDE BEWEGT» und zum anderen mit der kontinuierlichen Weiterentwicklung des Themas «strukturelle Bewegungsförderung» einen Schweiz weiten Leuchtturm geschaffen, der keine ähnliche Bestrebungen in anderen Kantonen kennt. Ganz im Gegenteil, wir werden regelmässig angefragt, über unser Erfolgsrezept zu berichten und andere Kantone in der Grundlage für ähnliche Vorgehen zu unterstützen. In diesem Sinne wird zum einen die Förderung des Langsamverkehrs durch geeignete Massnahmen in den Gemeinden und Städten verstärkt in den Fokus treten, und zum anderen die verstärkte Aktivität im Bereich Siedlungsentwicklung nach innen, die uns in naher Zukunft immer stärker beschäftigen wird.

Unsere Vision

Zu einer umfassenden Gesundheit im Sinne des bio-psycho-sozialen Ansatzes gehören neben dem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden auch die Umweltbedingungen, in denen ein Mensch lebt. Gesundheit schliesst die Möglichkeit der aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, sowie der Infrastruktur ein. Somit ist Gesundheit ein dynamischer Prozess, welcher durch verschiedene Faktoren und Determinanten beeinflusst wird.

Der Kanton St.Gallen gestaltet die Rahmenbedingungen bzw. den Lebensraum für die Bevölkerung so, dass jede Person die Möglichkeit hat, an der Infrastruktur und den



gesellschaftlichen Angeboten zu partizipieren und Gesundheit im umfassenden Verständnis zu bewahren resp. diese wieder zu erlangen. Dazu arbeiten verschiedene Departemente interdisziplinär zusammen und unterstützen Gemeinden in ihren individuellen Strukturen, Prozesse zu gestalten, die die strukturellen Rahmenbedingungen in den Gemeinden und Regionen so aufbauen, dass die Bevölkerung befähigt wird, eine gesundheitsförderliche Lebensweise zu entwickeln und sich als selbstständig, aktiv und wirksam an der eigenen Lebensgestaltung zu erleben.