

PREHealth

# Gesundheitsfördernde Gestaltung von grünen und blauen Freiräumen in Städten – Handlungsbedarf in Planung, Politik und Forschung

Zusammenfassung Internationaler Synthesebericht



Erasmus+



PREHealth

## Herausgeber

# uhg

TU Darmstadt, Fachbereich Architektur  
Forschungsgruppe Urban Health Games  
Dipl.-Ing. Marianne Halblaub Miranda  
Gladys Vasquez Fauggier, M.Sc.  
Jun.-Prof. Dr.-Ing. Martin Knöll  
El-Lissitzky-Str.1, 64287 Darmstadt  
www.stadtspiele.tu-darmstadt.de

Layout: Hui Qu

## Empfohlene Literaturangabe

Halblaub Miranda, M., Vásquez Fauggier, G., Knöll, M. (2019). *PREHealth: Gesundheitsfördernde Gestaltung von grünen und blauen Freiräumen in Städten – Handlungsbedarf in Planung, Politik und Forschung. Zusammenfassung Internationaler Synthesebericht*. Darmstadt: Technische Universität Darmstadt, Fachbereich für Architektur. Forschungsgruppe Urban Health Games.



Einige Rechte vorbehalten.  
CC BY-NC-ND 4.0 International

## Hinweis zum Projektgegenstand

Das Dokument *PREHealth: Gesundheitsfördernde Gestaltung von grünen und blauen Freiräumen in Städten – Handlungsbedarf in Planung, Politik und Forschung. Zusammenfassung Internationaler Synthesebericht* ist das Ergebnis der ersten Intellectual Outputs (IO1) und wurde vorgelegt, um die Anforderungen des Erasmus+ Projekts *Promoting education and jobs to enhance the use of urban blue and green infrastructure for health and fitness (PREHealth)* zu erfüllen.

## Projektpartner

Technische Universität Darmstadt (Koordinator) | Wissenschaftsstadt Darmstadt  
Utrecht University | Stadt Eindhoven  
Széchenyi Istvan University | Stadt Győr  
PRISMA – Centre for Development Studies | Stadt Athen

## Autoren

Marianne Halblaub Miranda, Gladys Vasquez & Martin Knöll.  
Technische Universität Darmstadt, Darmstadt, Germany.

Aus dem Englischen übersetzt von Camilo Pfeffer.



Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



EINDHOVEN



Die vorliegende Zusammenfassung basiert auf den vollständigen internationalen Synthesebericht. In diesem sind ausführliche Hintergrundinformationen zu den Ergebnissen der Literaturrecherche und Experteninterviews sowie die dazu gehörigen Statistiken und Datenquellen zu finden:

Halblaub Miranda M., Vasquez Fauggier, G., Knöll, M. (Hrsg.) (2019) *PREHealth: Designing health into urban green and blue infrastructures – The need for action in planning, policies and, research. International Synthesis Report*. Darmstadt: Technische Universität Darmstadt, Fachbereich für Architektur. Forschungsgruppe Urban Health Games.  
urn:nbn:de:tuda-tuprints-83525 (Englisch)



[www.prehealth.eu](http://www.prehealth.eu)

# Inhalt

Zusammenfassung Internationaler Synthesebericht .....	2
Glossar .....	4
Literatur .....	5



# Zusammenfassung Internationaler Synthesebericht

Eine wachsende Zahl von Untersuchungen zeigt die positiven Auswirkungen von grünen Freiräumen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen auf. Allerdings stehen lokalen Interessengruppen, Stadtplanern und politischen Entscheidungsträgern immer noch begrenztes Wissen darüber, wie städtische grüne und blaue Infrastrukturen geplant, gestaltet, entwickelt und erhalten werden können, um Gesundheit und Fitness im Alltag zu fördern, zur Verfügung.

Schwerpunkt dieses Berichts ist es, Potenziale der gebauten Umwelt, die dazu beitragen gesundheitsförderndes Verhalten bei unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Bevölkerungsprofilen in den europäischen Stadtgebieten zu unterstützen, aufzuzeigen.

Folgende Forschungsfragen werden behandelt:

1. Welcher Zusammenhang besteht zwischen gesundheitsförderndem Verhalten (d.h. aktive Mobilität, aktive Freizeitgestaltung und soziale Interaktion) und grünen und blauen Freiräumen in Städten?
2. Wie hängen sozioökonomische und kulturelle Profile der Bewohner mit der gesundheitsfördernden Nutzung von grünen und blauen Freiräumen zusammen?

Die folgenden Ergebnisse basieren auf einer systematischen Analyse von Literatur, die in den letzten zehn Jahren (2007-2017) veröffentlicht wurden. Die Recherche konzentrierte sich auf den europäischen Kontext. Dennoch wurden aufgrund der geringen Anzahl vorhandener Forschungsergebnisse einige Studien aus anderen Regionen berücksichtigt. Darüber hinaus wurden Experteninterviews durchgeführt, um Einblick in die Länder und Städte zu erhalten, die an dem Projekt PREHealth teilnehmen: Darmstadt in Deutschland, Eindhoven in den Niederlanden, Győr in Ungarn und Athen in Griechenland.

Die Ergebnisse der Recherche legen dar, dass es einen starken und umfassend dokumentierten Zusammenhang zwischen gesundheitsförderndem Verhalten, insbesondere bei körperlicher Aktivität (KA), und der gebauten Umwelt (z. B. urbane Freiräume) gibt. Die meisten Studien stammen aus den USA, Australien und dem Vereinigten Königreich.

Grüne und blaue Freiräume können als Bestimmungsfaktor für die Gesundheit und die Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens der Stadtbewohner fungieren. Merkmale wie Zugänglichkeit, Häufigkeit und Qualität (z. B. Sauberkeit, gepflasterte Straßen, kurze Wege von A nach B, gute Instandhaltung von Bäumen und Grünflächen usw.) dieser Räume haben das Potenzial, aktive Mobilität, soziale Interaktion und aktive Freizeitgestaltung zu verbessern. Diese quantitativen und qualitativen Merkmale beeinflussen gesundheitsförderndes Verhalten der verschiedenen sozioökonomischen Gruppen in städtischen Gebieten unterschiedlich.

Es gibt nur wenige Informationen über das Verhältnis der verschiedenen sozioökonomischen Gruppen zu den urbanen Freiräumen. Dennoch lässt sich aus der Literaturanalyse ableiten, dass Frauen im Allgemeinen, Erwachsene, die in sitzenden Berufen arbeiten (Büro), Rentner und ethnische Minderheiten Gefahr laufen, weniger gesundheitsfördernden Aktivitäten nachzugehen als andere Bevölkerungsgruppen, da sie die urbanen Freiräume im Durchschnitt weniger aktiv nutzen.

In Bezug auf die an diesem Projekt teilnehmenden Länder und Städte haben wir festgestellt, dass es große Unterschiede in den KA-Werten (Sport oder Bewegung) gibt. In den Niederlanden betreiben rund 50 % der Bevölkerung mehrmals pro Woche Sport, gefolgt von Deutschland mit 41 %, während nur 24 % und 23 % der Bevölkerung in Griechenland und Ungarn entsprechend Sport und Fitness betreiben.

Die Ausübung von KA im Freiraum ist von Land zu Land unterschiedlich. In Deutschland und den Niederlanden betreibt die Bevölkerung Sport und KA zu Hause oder in Außenbereichen wie Parks. In Ungarn findet dies meist zu Hause statt und in Griechenland geben Menschen an, dass sie Sport oder KA hauptsächlich auf dem Weg zwischen ihrer Wohnung und der Schule, der Arbeit oder Geschäften betreiben.

In verschiedenen europäischen Ländern werden Richtlinien und Praktiken zur Verbesserung des gesundheitsfördernden Verhaltens (in Freiräumen oder anderswo) umgesetzt. Wir konnten nicht beurteilen, ob sie funktionieren oder nicht, aber wir konnten feststellen, dass es wenig Kooperation zwischen Institutionen und Verwaltungsorganen gibt, die trotz ähnlicher Zielsetzungen wenig oder gar nicht zusammenarbeiten.

Um das Ziel zu erreichen, dass die städtische Bevölkerung ein gesundheitsförderndes Verhalten anstrebt und erhält, ist es schließlich unerlässlich, verschiedene Institutionen und Interessengruppen zu integrieren, um ganzheitliche Ansätze für das Problem zu entwickeln und so, das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zu fördern. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, das Ziel zu erreichen, gesunde Verhaltensweisen zu fördern, insbesondere bei benachteiligten Gruppen.

# Glossar

## **Aktive Freizeitgestaltung**

Tätigkeiten, die zum Zwecke der Entspannung, Gesundheit, Wohlbefindens oder Genuss durchgeführt werden, die körperliche Anstrengung erfordern, wie z. B. Sport, Tanzen, Gartenarbeit oder Spielen.

## **Aktive Mobilität**

Zielgerichtete Fortbewegung mit Hilfe der eigenen Muskelkraft, wie Zulußgehen, Rad-oder Skateboard fahren, z. B. zur Arbeitsstelle.

## **Blaue Infrastruktur** (in städtischen Gebieten)

Umfasst alle Wasserflächen innerhalb einer Stadt (z.B. Seen, Flüsse, Küstengewässer) (Volker & Kistemann, 2015).

## **Gesundheitsförderndes Verhalten**

Jede Tätigkeit, die zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens oder zur Vorbeugung und Erkennung von Krankheiten durchgeführt wird. Gängiges gesundheitsförderndes Verhalten ist regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und die Auffrischung notwendiger Impfungen. In diesem Projekt werden die gesundheitsfördernden Verhaltensweisen aktive Mobilität, aktive Freizeitgestaltung und soziale Interaktion näher untersucht.

## **Grüne Infrastruktur**

Ein Netzwerk von Grünflächen, das die Werte und Funktionen natürlicher Ökosysteme bewahrt und den Menschen einen damit verbundenen Nutzen bringt (Coutts & Hahn, 2015).

## **Körperliche Aktivität**

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation kann körperliche Aktivität definiert werden als jede körperliche Bewegung, die von Skelettmuskeln hervorgerufen wird, die zu Energieaufwand führt.

## **Soziale Interaktion**

Auf Mitmenschen/Gruppen bezogenes Handeln und Kommunikation in alltäglichen, öffentlichen und privaten Situationen (Korte & Schäfers, 2010).

## **Urbaner Freiraum**

Alle nicht durch Gebäude bebauten Flächen. Besonders wichtig für PREHealth sind innerstädtische, öffentlich zugängliche, grüne und blaue Freiräume wie Parkanlagen, begrünte Straßen- und Wegenetze, Plätze, Gewässer, etc.



# Literatur

Coutts, C. & Hahn, M. (2015). Green infrastructure, ecosystem services, and human health. *Int J Environ Res Public Health*, 12(8), 9768-9798.

Korte, H. & Schäfers, B. (Eds.). (2010). *Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie* (8th ed.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Volker, S. & Kistemann, T. (2015). Developing the urban blue: Comparative health responses to blue and green urban open spaces in Germany. *Health Place*, 35, 196-205. doi:10.1016/j.healthplace.2014.10.015