

# Gesunde Städte

**Kann alleine schon wie eine Stadt geplant ist, Diabetikern dabei helfen, gesünder zu leben?** Tatsächlich gibt es interessante Ansätze wie eine aktivierende, grüne und offene Stadtplanung einen gesünderen Lebensstil unterstützen kann.



**Eine gut geplante Stadt** rückt die Grün- und Freiflächen, deren Nutzung und Gestaltung in das Bewusstsein der Bevölkerung.

**D**iabetiker wissen, dass für gute Blutzuckerwerte an manchen Tagen viele Faktoren zusammenkommen müssen: Ausgewogenes Essen, Proteinhalt richtig einschätzen, wenig Stress, keine Erkältung und ausreichend Bewegung. Ein Faktor, der bisher wenig Beachtung findet, ist die gebaute Umwelt. Damit bezeichnet man die Gesamtheit der von Menschen gestalteten Umgebung wie Wohnungen, Büros, Universitäten, Parks, Plätze und Straßenräume. Experten schätzen den Anteil der

Gesundheit, der durch die gebaute Umwelt erklärt werden kann, bei 20 bis 25 Prozent. In der renommierten Public Health Zeitschrift The Lancet haben Wissenschaftler kürzlich Beweise dafür zusammengetragen, wie Städte – jahrzehntelang für die Belange des Autos geplant – durch Lärm und Luftverschmutzung, inaktive Lebensstile, ungesunde Nahrungsgewohnheiten, Unfälle und soziale Isolation die Gesundheit ihrer Bewohner gefährden. In Kopenhagen oder Wien dagegen, Vorreiter einer neuen Welle von „mensch-

gerechter Stadtplanung“, sind die Bewohner häufiger zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs. Dies wirkt sich positiv auf deren Gesundheit aus.

## Andere Anforderungen von Jugendlichen

Die Idee ist so alt wie die moderne Stadtplanung selbst. Sie hat ihre Ursprünge in der Hygienebewegung des 19. Jahrhunderts, die in Reaktion auf die verschmutzten Industriestädte helle und gut durchlüftete Wohnungen, Gemeinschaftsräume mit Sportgeräten und großzügige Grün-

flächen einführte. Heute steht die „gesundheitsfördernde Stadtplanung“ dafür, Risiken und Belastungen zu vermeiden, etwa durch Lärminderungspläne oder Geschwindigkeitsbegrenzungen. Ergänzend dazu gilt es Lebenswelten zu schaffen, welche die Menschen einladen körperlich aktiv zu werden, sich zu informieren und an der Planung teilzunehmen. Ein aktiver und gesunder Lebensstil sollte die attraktivere Alternative sein. Angesichts des demografischen Wandels und steigender Zahlen von

Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Diabetes erlebt die „Planung für gesundheitsfördernde Städte“ neue Aufmerksamkeit. Wissenschaftler und Praktiker sehen Handlungsbedarf in der mangelnden Kooperation zwischen Politik, Planung und Verwaltung oder in den noch ungenutzten Chancen unter dem Motto „Daten für Taten“, die Zusammenhänge zwischen Stadt und Gesundheit besser erforschen zu können. Gerade Jugendliche stehen vor besonderen Herausforderungen durch zuneh-

menden Städtewachstum, Globalisierung und Digitalisierung weltweit. In der Diskussion kommt die Rolle der gebauten Umwelt oft zu kurz. Die folgenden Faktoren sind zu beachten.

## Die Aktive Stadt

Bewegungsfördernd wirken kompakte und belebte Quartiere, in denen Ziele des täglichen Bedarfs, wie Einkaufen oder Freizeit auf kurzen Wegen erreicht werden können. Das wird ergänzt durch attraktive Straßenräume, eine hohe Dichte und



**Wasser wirkt positiv** auf die Verarbeitung von Stress, durch das Ansprechen der Sinne, aber auch durch Abkühlung der Luft.



Bild: Steffen Diemer

**ÜBER DEN AUTOR:  
PROF. DR. MARTIN**

**KNÖLL** ist Juniorprofessor für Urban Health Games am Fachbereich Architektur der Technischen Universität Darmstadt. Er leitet transdisziplinäre Kooperationen zwischen Stadtplanern, IT- und Gesundheitsexperten um gemeinsam Lösungsansätze für die globalen Herausforderungen von Städtewachstum, nachhaltiger Mobilität, demografischem Wandel, Inklusion und Gesundheit zu entwickeln.

gute Zugänglichkeit von ÖPNV-Haltestellen. Zu dieser Grundausstattung kommt die gute Erreichbarkeit und hohe Qualität von Sportstätten und Grünflächen. Diese sind häufig sehr ungleich verteilt: Eine Studie aus Großbritannien zeigt, dass Kinder und Jugendliche in benachteiligten Stadtvierteln neunmal weniger Zugang zu attraktiven Spielplätzen und Grünflächen haben. 32 Prozent zwischen 16 und 24 Jahre geben an, dass sie niemals einen stadtnahen Park besuchen. Verkehrsberuhigung, sichere Straßenquerungen und Programme wie „Laufbusse“ für die ganz Kleinen sind wirksam, um alltägliche Bewegung zu fördern. Es ist wichtig informelle Bewegungsformen wie das Skateboarden in die gebaute Umwelt einzuplanen und zuzulassen, wie die wunderbare Skateboarding & the City: a Complete History

zeigt. Aktivierende Freiräume sind vielfältig in Größe und Nutzungen. Neben Parks, benötigen Jugendliche auch Treffpunkte, Nischen und Brachflächen, in denen experimentiert werden kann.

**Die grüne Stadt**

Grünflächen fördern körperliche Aktivität, soziale Interaktion, Erholung und mentale Gesundheit. Neben Parks, Gärten und „Stadtgrün“ in Straßen, Vorgärten oder Hausfassaden, wirkt Wasser positiv auf die Verarbeitung von Stress, durch das Ansprechen der Sinne, aber auch durch Abkühlung der Luft. Der Begriff der grünen und blauen Infrastruktur beschreibt die Leistungen der vom Mensch geformten Natur. Dabei ist es essentiell größere, zusammenhängende Strukturen zu schaffen. Dies gilt zur Erhaltung von Bio-Diversität, aber

auch um das aktive Pendeln zur Arbeit oder zur Ausbildung mit dem Fahrrad noch attraktiver zu machen. Derzeit sind Grünflächen unter starkem Druck, da gerade in den wachsenden Städten zusätzliche Wohnungen benötigt werden. Die gesundheitsfördernde Stadtplanung zielt darauf ab, solche Konflikte mit den Beteiligten auszuhandeln, um den Erhalt und die weitere Qualifizierung der grünen Stadt zu sichern. Hierfür können wenig beachtete und nicht genutzte grüne Flächen durch kurzfristige Interventionen ins Bewusstsein gerückt werden. Gemeinsam mit Jugendlichen haben Architektur-Studierende beispielsweise für eine Woche, einen Grünstreifen als Graffiti-Galerie, Trimm-Dich-Pfad und Picknick-Raum aus dem Dornröschenschlaf geholt. Ziel solcher Projekte ist es, positive Effekte der grünen Stadt spürbar zu machen und neue (u.a. gesundheitsfördernde) Nutzungen zu testen. Junge Leute können dabei ein Katalysator sein, um die zukünftige Entwicklung der grünen Stadt anzutreiben.

**Die offene Stadt**

Notwendig ist ein neuer „gesundheitsorientierter Urbanismus“ für Jugendliche, der es erlaubt, besser als bisher auf die besonderen Anforderungen dieser Gruppe einzugehen. Auch hier sollten viele Faktoren bedacht werden: Individuelle Disposition und Verhaltensmuster zusammen mit der Unterstützung durch das soziale Umfeld und der gebauten Umwelt. Wie in einem Trichter münden diese Faktoren in persönlichen Zielen und alltäglichen Bewegungsmustern, die wiederum auf Gesundheit und Wohl-

finden der Jugendlichen einwirken. Viel stärker als bisher sollte diesen Vorgängen Beteiligung und gemeinschaftliches Gestalten (Co-Design) überlassen werden. Nur wenn Stadtplaner verstehen, was junge Menschen bewegt und motiviert, können sie wirkungsvoll die gebaute Umwelt gestalten. Smartphones sind Teil des Problems, in dem sie zur inaktiven Zeit vor dem kleinen Bildschirm einladen oder durch Cyber-Bullying den Alltag belasten. Digitale Spiele können aber auch ein Kommunikationswerkzeug sein, um Wissen zu vermitteln und die Beteiligten auf Augenhöhe zur Diskussion einzuladen. Beispielsweise lernen Spieler von Location-Based Games in Reaktion auf Pulswerte, Effekte der gebauten Umwelt auf den Körper kennen oder können mit Hilfe von Apps die Wirkung von Stadträumen bewerten. Hierdurch entstehen kollektiv Karten, die Schwerpunkte für geplante Maßnahmen der Stadtplanung benennen und Vorher-/Nachher Effekte zeigen.

**Zurück auf Null:  
Stadt und Diabetes**

Die offene Stadt könnte auch Schnittstellen bilden um in der Zukunft Diabetikern viel direkter helfen zu können. Die oben vorgestellten Elemente sollen für alle Menschen wirksam werden. Gerade deshalb ist es wichtig, die spezifischen Anforderungen zu kennen, nicht nur von Senioren, auch von Kindern und Jugendlichen, jungen Familien oder Menschen mit Einschränkungen wie Diabetes. Nur dann können Stadtplaner auf die Bedürfnisse der Bevölkerung im Quartier zugeschnittene

Konzepte entwickeln. Die Forschung ist hier noch ganz am Anfang. In einer von der Stiftung „das zuckerkrankte Kind“ geförderten Studie zeigte sich, dass es bisher erst wenige wissenschaftliche Veröffentlichungen zur Verbindung zwischen Stadtplanung und Diabetes gibt. In dem Zusammenhang wurde ein Prototyp zur Erforschung von Kontext-Einflüssen mit Kindern und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes getestet. Vorstellbar sind beispielsweise digitale Entscheidungshilfen, die über die Bewegungsfreundlichkeit oder gesunde Nahrungsmittel in der Umgebung informieren, oder über die Kontexterkennung bewegungsintensiver Situationen gleich in die Berechnung des Insulinbedarfs einrechnen. Hierfür wäre viel mehr interdisziplinäre Forschung an den Universitäten notwendig, in der Stadtplaner mit Medizinern und Computerwissenschaftlern zusammenarbeiten. Ziel sollte es sein den 20 bis 25 prozentigen-Anteil der gebauten Umwelt an der Gesundheit gemeinsam zu optimieren.



**Die Deutsche Diabetes-Stiftung DDS** ist eine gemeinnützige Stiftung zur Bekämpfung der Zuckerkrankheit. Sie ist unabhängig und neutral. Das Hauptziel der DDS ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Entstehung und die Risiken des Diabetes mellitus. Ihr Motto lautet daher „Prävention vor Kuration“ – verhindern statt reparieren. Mehr unter [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)