



Healthy up High in der Schweiz

Handlungsempfehlungen für gesundes Altern in revitalisierungsbedürftigen Hochhäusern

Projektmitarbeitende der BFH:

Tannys Helfer, Departement Gesundheit und Institut Alter, Projektleiterin
 Prof. William Fuhrer, Departement Architektur Holz und Bau
 Prof. Dr. Heiner Baur, Departement Gesundheit
 Dr. Karin Haas, Departement Gesundheit und Institut Alter
 Áron Korózs, Departement Soziale Arbeit
 Prof. Dr. Jerylee Wilkes-Allemann, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL

Kontakt:

Tannys Helfer, tannys.helfer@bfh.ch, +41 31 848 45 06

1 Einleitung

«Healthy up High»-Vorprojekt

Hochhaussiedlungen sind beliebte Wohnorte für ältere Menschen in der Schweiz. Viele dieser in der Nachkriegszeit gebauten Häuser sind aktuell renovationsbedürftig und entsprechen nicht mehr den heutigen Bedürfnissen. Ein interdisziplinäres Team der Berner Fachhochschule hat am Beispiel zweier Berner Hochhaussiedlungen untersucht, wie diese mit Blick auf ihre älteren Bewohnenden und das Konzept «Ageing in Place» revitalisiert werden können. «Ageing in Place» ist für die überwiegende Mehrheit älterer Menschen ein relevantes Thema. Nur 13.6% der Menschen über 80 Jahre lebt in der Schweiz in einer Institution der Langzeitpflege (Bundesamt für Statistik, 2022).

Der Fokus wurde in diesem ersten Projekt entsprechend der interdisziplinären Betrachtung auf folgende Dimensionen gerichtet:

- Soziale und gesundheitliche Dimension: Wie können Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe als wichtige Grundpfeiler für die Gesundheit älterer Menschen einbezogen werden, um «Ageing in Place» zu fördern?
- Räumliche Dimension: Welche Voraussetzungen können geschaffen werden, um soziale Teilhabe und Netzwerke zu fördern?
- Infrastruktur: Welche Infrastruktur und professionelle Netzwerke bilden wichtige Grundpfeiler für «Ageing in Place»?

Das Folgeprojekt «Healthy up High in der Schweiz»

Damit die lokal verankerten Handlungsempfehlungen für Innen- und Aussenräume, Ernährung, Bewegung und die Nachbarschaft in einem breiteren Kontext auf nationaler Ebene eingesetzt werden können, wurde das Folgeprojekt «Healthy up High in der Schweiz» initiiert. Ziel war dabei die Validierung und Erweiterung der Handlungsempfehlungen für Baugenossenschaften, Verwaltungen und Architekt*innen im Bauwesen. Für die Validierung wurden die Schlüsselfaktoren des Vorprojekts berücksichtigt und mit weiteren identifizierten Faktoren und Lebensbereichen ergänzt. Zugunsten eines nachhaltigen Sanierungs- und Renovierungsprozesses wurden die Handlungsempfehlungen mit aktuellen Nachhaltigkeits-themen wie Klimaresilienz und Biodiversität ergänzt.

Das Konzept der Nachhaltigkeit ist eng mit «Ageing in Place» verknüpft und basiert auf einer Synthese sozialer und ökologischer Prinzipien. Dabei liegt der Fokus auf der nachhaltigen Entwicklung urbaner Räume, sowie auf der Erarbeitung von Visionen und Strategien für eine gesellschaftliche Transformation (World Health Organization, 2023). Im Rahmen des Projekts wird zudem ein integrativer Ansatz verfolgt, der die menschliche Gesundheit mit der Umweltgesundheit verbindet und gegenseitige Vorteile (sogenannte «Co-Benefits») generiert. Dies umfasst die Förderung der Gesundheit aller Bewohnenden inklusive älterer Menschen, sowie die Berücksichtigung ökologischer Aspekte wie Hitzeschutz und die Biodiversität in Grünflächen und stadtnahen Wäldern.

Zur Validierung und Erweiterung der Handlungsempfehlungen wurde zunächst eine systematische Literaturrecherche durchgeführt und in den neuen Handlungsempfehlungen verankert. Anschliessend wurden vier Gruppeninterviews mit jeweils vier bis fünf Experten*innen aus verschiedenen Disziplinen und Arbeitsschwerpunkten aus der Deutschschweiz durchgeführt. Dazu zählten Expert*innen aus den Bereichen Architektur, Immobilienwirtschaft (Baugenossenschaften, Investoren), Stadtplanung, Grünraumplanung, Sozialplanung, Sozialer Arbeit und kommunale

Consultingfirmen. Grundlage für die Gruppendiskussionen waren die im ersten Projekt erarbeiteten lokalen Handlungsempfehlungen. Es wurde mit Hilfe der Expert*innen validiert, welche Handlungsempfehlungen übergeordneten oder allgemeingültigen Charakter haben. Zudem wurden neue Aspekte, die im Vorgängerprojekt noch nicht genannt wurden, mit aufgenommen in die neuen Handlungsempfehlungen integriert. Die Ergebnisse dieser Interviews mündeten dann in den neuen Handlungsempfehlungen in Kapitel 2.

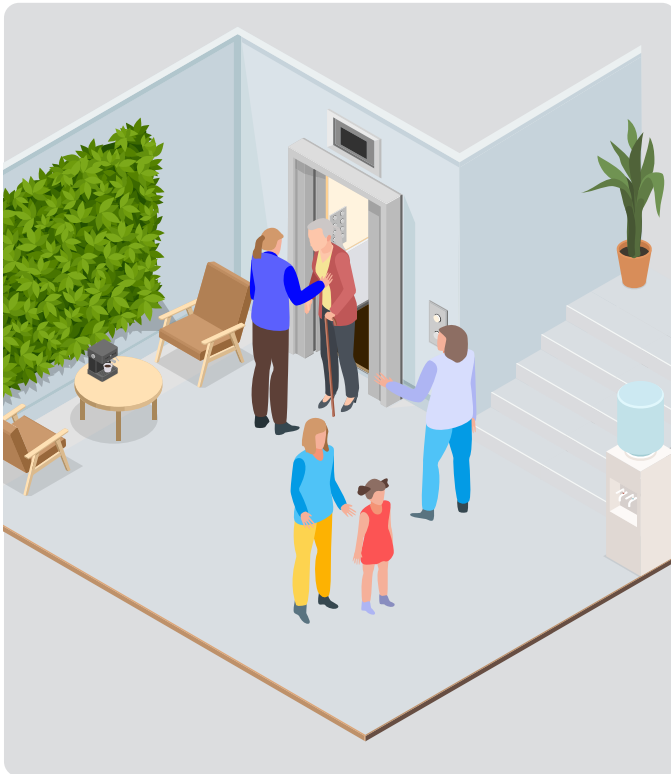
Da die Lebensphase «Alter» die heterogenste aller Lebensphasen ist, muss bei den folgenden Handlungsempfehlungen berücksichtigt werden, dass sie sehr allgemein für ältere Menschen gelten. Hat man spezifische Zielgruppen älterer Menschen im Fokus, wie z.B. Menschen mit einer Demenzerkrankung oder Menschen mit lebensbegleitenden Beeinträchtigungen, müssen in der Umsetzung der Handlungsempfehlungen deren spezifische Bedürfnisse erkannt und berücksichtigt werden.

Ageing in Place

«Ageing in place» bedeutet in diesem Zusammenhang der möglichst lange selbständige und selbstbestimmte Verbleib der Senior*innen in der gewohnten Wohnumgebung (World Health Organization, 2023; Gemeinderat der Stadt Bern, 2020).

2 Handlungsempfehlungen

2.1 Handlungsempfehlungen: Innenräume



Kleine Modifikationen im Innenraumbereich mit grossem Einfluss auf die Selbstständigkeit älterer Bewohner*innen

Neben der punktuellen oder regelmässigen Unterstützung durch Dritte, lässt sich das selbstständige Wohnen für fragile ältere Menschen dadurch erleichtern, dass Innenräume hinsichtlich ihrer Hindernis- und Barrierefreiheit optimiert werden. Geringe Anpassungen wie zum Beispiel bei Ein- und Ausgängen (u.a. Türen, Türklinken, Schlösser, Schwellen, Beleuchtung, Signaletik oder altersgerechten Sitzgelegenheiten) können die Selbstständigkeit erheblich erleichtern und zu einer verbesserten Lebensqualität führen. Die Orientierung und Signaletik innerhalb der Gebäude kann auch älteren Menschen bei der Wegfindung helfen.

Elemente der Erschliessungsstruktur

Zentrale strukturelle Grundelemente wie offene Grundrisse, automatische Türen und Lifte, sind wichtig, für ältere Menschen. Barrieren wie Türschlösser, Höhenunterschiede und schlecht platzierte Gebäudeelemente können nicht nur die Erhaltung der körperlichen Aktivität erschweren, sondern auch andere Elemente, die die körperliche Aktivität fördern sollen, neutralisieren (Zimring et al., 2005, S. 190).

Die Verbindung der Korridore, Rampen, Lifte, Treppen und Eingangsbereiche innerhalb eines grösseren Gebäudes beeinflusst die Mobilität der älteren Menschen. Das Verbinden dieser Bereiche und ihre Gestaltung, wie z. B. breite Korridore und attraktive Räumlichkeiten, wirken sich positiv auf die Mobilität innerhalb des Gebäudes aus (Gharaveis, 2020). Grosszügige Fenster im Eingangsbereich bieten natürliches Tageslicht und Ausblicke nach draussen (Gharaveis, 2020). Wenn möglich, sollten Gemeinschaftsräume in den kühleren Bereichen der Hochhäuser geschaffen werden, zum Beispiel im Erdgeschoss oder in den

unteren Stockwerken. Dies würde den Bewohner*innen an heissen Sommertagen eine Erholungsmöglichkeit bieten.

Reaktivierung der Gemeinschaftsräume als Grundpfeiler für «Ageing in Place»

Gemeinschaftsräume waren bzw. sind ein wichtiger Bestandteil von Hochhaussiedlungen und bieten die Möglichkeit zu niederschweligen, sozialen Begegnungen. Gerade auch Menschen im hohen Alter könnten von solchen Orten Gebrauch machen, da sie leicht erreichbar sind. Wichtig ist dabei, dass die Nutzung und Gestaltung der Räumlichkeiten den Bedürfnissen der Mieter*innen entsprechen. Bisher wurde dieses Potenzial nicht ausgeschöpft, da die Nutzung als sozialer Begegnungsort eine untergeordnete Rolle spielte. Gerade bei leerstehenden Räumlichkeiten wäre zu prüfen, wie die Bedürfnisse der Bewohner*innen mit der Nutzung der Gemeinschaftsräume verknüpft werden könnten und/oder wie eine Revitalisierung der Räume durch eine neue Einrichtung unter Mitwirkung interessierter Bewohner*innen möglich wäre. Allgemein ist die Partizipation interessierter Bewohner*innen ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Reaktivierung von Gemeinschaftsräumen. Für den Partizipationsprozess sollten sowohl zeitliche, finanzielle wie auch personelle Ressourcen eingeplant werden. Neben den Bewohner*innen ist der Miteinbezug von Sozialplaner*innen, Siedlungscoaches, Mitwirkenden der Nachbarschaftshilfe oder Kirchen- und Quartiersvereinsvertreter*innen denkbar (siehe Teil «Nachbarschaft»).

Gemeinschaftsräume als Zwischennutzung

Bleibt das Interesse an der Wiederbelebung der Gemeinschaftsräume aus, könnte man prüfen, ob Zwischennutzungen von Gemeinschaftsräumen durch lokale Unternehmen oder Vereinen mit spezifischen Angeboten für die Bewohner*innen möglich wären. Temporäre Angebote könnten zum Beispiel Nachfragen der Nahversorgung abdecken oder Experimentierflächen für innovative Projekte darstellen, die sich u.a. an hochaltrige Bewohner*innen richten (z.B. ein Pop-up-Lebensmittelmarkt, Pop-up-Physiotherapie, Ernährungsberatung o.ä.).

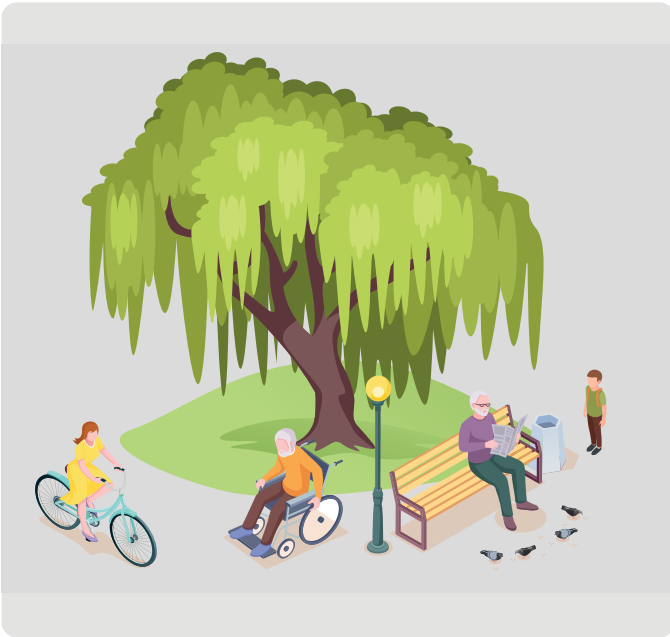
Förderung von Orten für spontane Begegnungen

Das Potenzial des Eingangsbereiches als (informeller) Treffpunkt für die Bewohner*innen sollte genutzt werden. Eine einladende Atmosphäre z.B. im Bereich der Briefkästen des Hauses mittels Innenbepflanzung und geeigneter Sitz- sowie Abstellmöglichkeit erhöht die Verweildauer und stärkt die Kommunikation unter den Bewohnenden. Sollte eine Kaffeemaschine zur Verfügung stehen, so muss diese zwar gewartet, gepflegt und gereinigt werden. Es kann aber die soziale Interaktion stark fördern. Aspekte wie intergenerationale Interaktionen könnten auch in solchen Bereichen gefördert werden. Ähnlich könnte man auch in anderen Räumlichkeiten vorgehen, welche alle Bewohnenden im Alltag nutzen und wo sie ihre Nachbar*innen spontan begegnen. Ein typisches Beispiel dafür ist in der Schweiz die Waschküche.

Treppenhäuser als Trainingsparcours

Um die Bewegung zu fördern, ist es ideal, die Mobilität auch in den Innenräumen zu stärken. Die Installation eines «Vitaparcours» mit entsprechender Beschilderung in den Häusern kann als innovative Idee zur Bewegungsförderung in den Häusern gelten. Hier können stockwerksübergreifend auch die Treppenhäuser als «Trainingsmittel» mit integriert werden. Diese können zur Gesundheitsförderung für diverse Altersgruppen genutzt werden.

2.2 Handlungsempfehlungen: Aussenräume



Barrierefreiheit und Sicherheit

Zunächst sollte auf eine vollständige Barrierefreiheit der Aussenbereiche, gute Beleuchtung und Sicherung der Wege (z.B. Geländer) geachtet werden. Insbesondere sollten Geländer lange genug sein, um an Treppen oder Rampen den gesamten Steigbereich abzusichern. Barrierefreiheit ist sicher grundlegend und obwohl seit längerem gesetzlich verankert, ist eine Barrierefreiheit nicht überall gewährleistet. Gute Beleuchtung ist dabei zentral: Sie verringert das Sturzrisiko und steigert das Sicherheitsgefühl für ältere Menschen (Höpflinger et al., 2018, S. 90).

Gleichmässige, gepflegte, rutschfeste, asphaltierte Gehwege dienen der Unfallprävention, da Löcher, oder Unebenheiten für ältere Bewohner*innen ein Sicherheitsrisiko darstellen. Informelle Wege lassen sich gegebenenfalls offizialisieren und absichern («Selbstermächtigung» des Aussenraums).

Die Gestaltung der Entsorgungsstellen kann für ältere Personen optimiert werden. Auch hier sollte auf Barrierefreiheit geachtet werden und Entsorgungsschächte entsprechend gross dimensioniert werden, damit z.B. ältere Bewohnende ihre Kartonagen nicht kleinteilig zerlegen müssen.

Orientierung und Wegführung

Eine detaillierte Signaletik der (Spazier-)Wege erhöht den Aufforderungscharakter für mehr Bewegung. Hier kann auf eine Anbindung an angrenzende Erholungsräume (stadtnahen Wald, Parks, Baumgruppen) geachtet werden, ebenso auf eine infrastrukturelle Anbindung an das Quartierumfeld.

Zudem können Beschilderung, Orientierungspunkte sowie künstlerische Elemente die Wegfindung für Bewohnende verbessern und «damit die Fähigkeit älterer Menschen, sich in der Umgebung zurechtzufinden, erhöhen» (Gharavais, 2020).

Die Begehbarkeit und die Vernetzung der Strassen sowie Gehwege («walkability and connectivity») eines Wohnorts sind sehr wichtig für «Ageing in Place». Bei der Gestaltung altersgerechter

Aussenbereiche sollten diese vom motorisierten Verkehr (z.B.: gefährliche Strassenkreuzungen) weitestgehend getrennt sein (Gharavais, 2020). Durch eine sinnvolle Gestaltung können jedoch die verschiedenen Verkehrsträger miteinander verknüpft werden.

Adäquate Sitzmöglichkeiten mit Regen- und Hitzeschutz

Die Installation von mehr altersgerechten Sitzgelegenheiten ist äusserst wichtig. Dies sollte vornehmlich an «lauschigen» Orten erfolgen, die in adäquater Streckendistanz auf den Hauptversorgungswegen der Bewohnenden liegen. Dies fördert dann auch indirekt die Bewegung sowie den sozialen Austausch, z.B. auf dem Weg zum Einkaufen. Sitzgelegenheiten für ältere Menschen sollten hoch genug (Sitzfläche) und bequem (Rücken- & Armlehne) sein (Stadt Bern, 2018).

In den unmittelbaren Aussenbereichen der Hauseingänge sollten vermehrt Sitzgelegenheiten angebracht werden, da dies wichtige Begegnungsorte sind. Sitzgelegenheiten würden ein Verweilen in diesen Bereichen ermöglichen.

Eine Beschattung resp. ein Schutz vor Witterung der Sitzgelegenheiten ist zudem ein wichtiger Faktor bezüglich der Nutzung der Sitzgelegenheiten. Bäume sind hierfür aufgrund ihrer Fähigkeit der Transpiration im Vergleich zu baulichen Elementen zu bevorzugen (Bundesamt für Umwelt, 2018, S. 52). Wenn eine entsprechende Bepflanzung nicht möglich ist, sind «bauliche Elemente (wie Sonnensegel oder Schattendächer) die naheliegendste Option, auch temporäre oder mobile Konzepte sind praktische Möglichkeiten» (Bundesamt für Umwelt, 2018, S. 34). Aufgrund der negativen Effekte des Klimawandels sollte der Hitzeschutz im Allgemeinen und insbesondere mit Blick auf besonders vulnerable Gruppen wie Senior*innen grösserer Beachtung bei den Gestaltungen der Aussenräume geschenkt werden.

Potenzial der grossen Aussenflächen

Grosse Aussenflächen bieten viele Möglichkeiten zur Verbesserung des Raumes für ältere Menschen, aber auch für alle anderen Gruppen. Durchwegung und erweiterte vielfältige Oberflächenbeschaffenheiten sind zu bevorzugen (mit verschiedenen Strukturen wie Wildblumenwiesen).

Biodiversität und «Co-Benefits» für das Ökosystem

Massnahmen zum Schutz sowie zu Erholung der Bewohner*innen vor den Folgen des Klimawandels (z.B. Hitzeschutz durch Schattenplätze) und der Förderung der Biodiversität (z.B. Wildblumenwiesen, Sträucher für Vögel und Insekten, Wasserrückgewinnung) haben einen positiven Effekt nicht nur für die Bewohnerschaft, sondern für das gesamte Ökosystem (sog. «Co-Benefits») (Schweizerische Eidgenossenschaft, 2020).

Grünflächen im urbanen Raum leisten vielfältige Ökosystemleistungen, u.a. verbessern sie die Luft, regulieren Temperaturen und filtern Schadstoffe, während sie gleichzeitig CO₂ und Regenwasser speichern. Diese Flächen sind nicht nur für Pflanzen und Tiere lebenswichtig, sondern auch für die Erholung und Gesundheit der Menschen. Bäume spielen eine zentrale Rolle für die Biodiversität und das Wassermanagement und erfordern sorgfältige Planung und Fachwissen. Langfristige Überlegungen zur Aussenraumgestaltung und Baumauswahl sind entscheidend, um einen gesunden Baumbestand zu gewährleisten. (Bundesamt für Umwelt, 2018) Darüber hinaus bietet eine ausgeprägte Biodiversität in städtischen Grünräumen und insbesondere in grossflächigen Grün-

räumen durch ihre visuellen, akustischen, olfaktorischen und physischen Erfahrungen gesundheitliche Vorteile für Menschen. Sie kann dazu beitragen, «erschöpfte emotionale und kognitive Ressourcen wiederherzustellen und die Anpassungsfähigkeit zu erhalten, die zur Bewältigung der Anforderungen des täglichen Lebens erforderlich ist» (Yin, 2023, S. 2). Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (2022) müssen für ihre gesundheitsfördernde Wirkung auf Menschen die Ökosysteme stärker miteingeschlossen werden (S.2); auch in Siedlungen und Quartieren ist es daher wichtig die Biodiversität zu fördern (S.8). Hochhaussiedlungen verfügen aufgrund baurechtlicher Vorgaben über grosse Grünräume, weshalb sie für die Förderung der Biodiversität und als klimatische Kaltluftstehungs- und Entlastungsräume, auch für die angrenzenden Quartiere, eine wichtige Rolle spielen.

Urban Gardening kann ebenfalls leicht integriert werden, welches wiederum eine Gelegenheit zur Pflege sozialer Nahbeziehungen bietet und durch den Kontakt mit der Natur die Gesundheit fördert.

Partizipative Planung auch in der Aussenraumgestaltung

Die Gestaltung der Aussenräume sollte ebenfalls partizipativ erfolgen, um an den Bedürfnissen der Bewohner*innen anzusetzen. Die Aussenraumgestaltung hat generell viel Potential, da Massnahmen einfacher umsetzbar sind als in Gebäuden. Oftmals ist genug Platz und Gestaltungsspielraum vorhanden und die Massnahmen sind oft in der Erstellung und im Unterhalt kostengünstiger als bauliche Massnahmen an und in den Gebäuden.

2.3 Handlungsempfehlungen: Nachbarschaft



Nachbarschaft als soziale Ressource

Der möglichst lange Verbleib zu Hause wird u.a. von einer lebendigen und sorgenden Nachbarschaft erleichtert. Die soziale Ressource der Nachbarschaft lässt sich allerdings nicht automatisch abrufen. Oft sind professionelle Fachpersonen nötig, welche die Nachbarschaft mit Impulsen aktivieren und begleiten. Folglich sind bei Revitalisierungsbestrebungen von Siedlungen professionelle Fachpersonen (wie z.B. Quartierarbeiter*innen, soziokulturelle Animator*innen oder Siedlungsarbeiter*innen o.ä.) mitzudenken und als strukturelles Element einzuplanen.

Niederschwellige soziokulturelle Angebote

Hochhaussiedlungen zeichnen sich oft durch grosse Diversität aus. Einfache und vor allem niederschwellige Lösungen, die auch für andere Zielgruppen, wie zum Beispiel junge Menschen, attraktiv sind, fördern die Interaktion zwischen verschiedenen Alters- und Zielgruppen (z.B. Kulturtage, Quartier- und Grillfeste, sog. Femmes-Tische).

Partizipative Begleitprozesse

Mit Blick auf die Zielgruppe von älteren Bewohnenden ist zu beachten, dass auch diese Gruppe äusserst heterogen ist und unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse hat. Aufgrund dieser Vielfalt sind partizipative und iterative Prozesse der Angebots- und Programmentwicklung von grosser Bedeutung. Die (Re-)Aktivierung der Nachbarschaft kann nur gelingen, wenn die professionellen Fachpersonen die Bewohner*innen nicht als passive Empfänger*innen von Angeboten betrachten, sondern als aktive Gestalter*innen ihrer eigenen Lebensräume und diese in den Gestaltungsprozess einbinden. Die Quartier- oder Siedlungsarbeit sollte also als Katalysatorin Netzwerke fördern, als Vermittlerin zwischen den verschiedenen Interessengruppen innerhalb der Nachbarschaft agieren und vor allem Bewohnende motivieren, selbst die Initiative zu ergreifen und Angebote sowie Programme durchzuführen.

Kosteneinsparung durch Zusammenarbeit mit anderen Akteuren

In grösseren Siedlungen ist der relative Anteil der Kosten für soziokulturelle Angebote am Gesamtbudget einer Sanierung und des Unterhalts oft geringer. Gleichzeitig können solche Angebote die Zufriedenheit der Bewohnerschaft stark steigern. Dies wiederum erhöht den Wert der Liegenschaft. Allerdings muss bei der Implementierung solcher Massnahmen vor allem bei kleineren Siedlungen oder einzelnen Liegenschaften darauf geachtet werden, dass sie nicht zu einer unbeabsichtigten hohen Mietkostensteigerung führen. Die Trägerschaften kleinerer Siedlungen oder einzelne Liegenschaften können durch eine Zusammenarbeit mit professionellen Stellen und/oder durch Schaffung von kostengünstigen und nachhaltigen Angeboten profitieren.

Bezahlbares Wohnen

Nicht nur in Hinblick auf die soziokulturellen Angebote müssen die Mietkosten mit einer angemessenen Budgetierung möglichst stabil gehalten werden (Gesellschaft für Immobilienwirtschaftliche Forschung, 2023). Altersfreundliche Renovierungsvorhaben müssen die vergleichsweise niedrigeren Einnahmen von älteren Menschen nach der Pensionierung berücksichtigen. Alleinwohnende Frauen oder Späteinwanderer*innen mit erheblichen «Beitragslücken» in der Rentenversicherung sind dabei besonders betroffen (Bundesamt für Statistik, 2022; Ferber, 2023).

Nachbarschaftliche Fürsorge- und Unterstützungsnetze

Nachbarschaftliche Fürsorge spielt eine wichtige Rolle um «Ageing in Place» zu ermöglichen. So kann der zunehmenden sozialen Isolation der Zielgruppe (Heger-Laube et al., 2023) entgegen gewirkt und niederschwellige Care-Aufgaben übernommen werden. In einer sogenannten sorgenden Gemeinschaft oder «Caring Community» sind ältere Menschen jedoch keine passiven Unterstützungs-Empfänger*innen. Solche Nachbarschaften basieren auf gegenseitiger Hilfe und dem Austausch von Kompetenzen. Im Sinne dieser Reziprozität können ältere Menschen je nach persönlichen Kapazitäten ebenfalls wichtige Care-Aufgaben übernehmen, wie das Kinderhüten oder Pflanzen giessen. Die Nachbarschaftsarbeit kann solche Care-Netzwerke begleiten und sogar koordinieren. Eine Koordinierung mit Gesundheitsdiensten wie der Spitex kann ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. In anderen Ländern gibt es verschiedene Modelle, die in unterschiedlichem Umfang Gesundheits- und Sozialdienste kombinieren, um sicherzustellen, dass die gesundheitlichen Bedürfnisse auch zu Hause erfüllt werden können (vgl. Frochen & Pynoos, 2017).

2.4 Handlungsempfehlungen: Ernährung und Bewegung



Ernährung und Bewegung sind zwei wichtige Grundpfeiler, wenn es um die Selbstständigkeit im Alter geht und damit ist auch eine enge Verknüpfung mit dem Konzept «Ageing in Place» gegeben. Aus diesem Grund sollten gesundheitsfördernde Massnahmen bei der Revitalisierung von Hochhausiedlungen mitberücksichtigt werden. Folgende Möglichkeiten werden in diesem Abschnitt aufgezeigt.

Selbstständigkeit im Alter durch Verbesserung der Ernährungsversorgung fördern

Damit die älteren Bewohnenden möglichst lange zu Hause leben können, müssen auch Konzepte zur Ernährungsversorgung integriert werden. Wenn selbständiges Kochen nicht mehr möglich oder nicht gewünscht ist, sollten Angebote für eine ausgewogene altersgerechte Ernährung zur Verfügung stehen. Diese sollten sich an den konkreten Bedürfnissen der Bewohnenden orientieren. Hier wäre zum Beispiel zu prüfen, inwieweit Mittagstische, gemeinsames

Kochen oder ähnliches eine mögliche Lösung wären. Es kann auch die lokale Gastronomie mit eingebunden werden. Immerhin sind die Bewohner*innen eine lohnenswerte Zielgruppe für Restaurants. Die Preise und Angebote müssen aber die finanziellen Möglichkeiten vieler älterer Menschen widerspiegeln, und es sollte keinen Konsumationszwang geben.

Zusätzlich könnten noch regelmässige Marktstände oder «fahrende Kaufhäuser» auf den Grundstücken der Siedlungen mit regionalen Anbietern die Lebensmittel näher zu den Bewohnenden bringen, ein nachhaltiges Lebensmittelangebot fördern, sowie auch den Austausch unter den Bewohnenden stärken. Hier können Sitzgelegenheiten im Bereich von Marktständen den Austausch fördern. Das Einkaufen an Marktständen erlaubt es kleine Portionen zu erwerben und eine Barzahlungsmöglichkeit käme den älteren Bewohnenden entgegen. Die genannten Aspekte zielen auch auf mehr Nachhaltigkeit im Alltag. Initiativen für gemeinsames Kochen brauchen im Idealfall eine langfristige Begleitung (durch Vereine, Initiativen, Sozialplanung). Hier wird deutlich, dass ein alleiniges Vertrauen auf Einzelinitiativen nicht für nachhaltige Angebote sorgt.

Die Lage von Lebensmittelgeschäften und Restaurants zur Siedlung sind wichtig, um die Unabhängigkeit bei der Deckung des Nahrungsbedarfs zu gewährleisten (Gharavais, 2020). Der Einkauf von Lebensmitteln und anderen Bedarfartikeln ist oft eine komplexe Aufgabe, die sowohl körperliche Anstrengung als auch soziale Interaktionen erfordert. Barrieren ausserhalb der Wohnung und auf dem Weg zum Laden haben grosse Auswirkungen auf die (Selbst-)Versorgung der Bewohnenden und müssen daher mehr Beachtung geschenkt werden (Brenner & Clarke, 2019, S. 2).

Die Nähe von wichtigen Infrastrukturen wie z.B. die Post, Einkaufsläden, Restaurants, und Gesundheitsdienste wie Apotheke, medizinische Versorgung, Physiotherapie, Ernährungsberatung, sind wichtige Faktoren, besonders im fragilen Alter (Gharavais, 2020).

Bewegung fördern durch Angebote mit Aufforderungscharakter

Neben der oben genannten Möglichkeit der Bewegungsförderung in den Innenräumen («Indoor-VitaParcours») können durch die Beschilderung von Spazierwegen (ggf. mit altersgerechten Trainingsgeräten ergänzt) Anreize für mehr Integration von Bewegung in die Alltagsaktivitäten geschaffen werden. Streckenausweisungen mit Distanzangaben erhöhen hier den Aufforderungscharakter. Ebenso könnten ein Barfussparcour (Förderung der Balance, Minderung des Sturzrisikos) oder ein Kneipp-Becken niederschwellig zu nutzende Angebote sein, die zudem keine hohen Investitionen erfordern.

Explizite Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten besonders für mobilitätseingeschränkte Menschen sind notwendig, damit auch sie ihre (Teil-) Selbstständigkeit erhalten können. «Die (mangelnde) Mobilität ist die häufigste Form der Beeinträchtigung, mit der ältere Personen heute konfrontiert sind. Daher bleibt die Förderung der Mobilität auch in den verschiedenen Phasen des Alterns wichtig» (Frochen & Pynoos, 2017, S. 163). Auch hier gilt ähnlich wie bei der Aussenraumgestaltung, dass Wege und Treffpunkte sinnvoll abgestimmt werden sollten. Die Aufnahme von Bewegungsförderungsmaßnahmen erhielt generell bisher zu wenig Beachtung.

3 Synergien zwischen den Dimensionen

Die oben genannten Aspekte können zu vielfältigen Synergien zwischen den Dimensionen führen. Einige Beispiele sind folgende:

Erschließungsstruktur und Gestaltung der Gebäude und des unmittelbaren Umfelds

- Diese sollten wie eine Art Instrument im Siedlungssetting funktionieren, um «Ageing in Place» zu fördern.
- Aussenräumliche Änderungen und das Design der Grünräume haben einen grossen Einfluss, nicht nur auf die An- und Bewohnenden und deren physische und mentale Gesundheit, sondern auf das gesamte Ökosystem (dieses Synergiekonzept wird in der Literatur Planetary Health genannt). Angebote wie Urban Gardening können wie beschrieben zudem Begegnungen und gesunde Ernährung fördern.

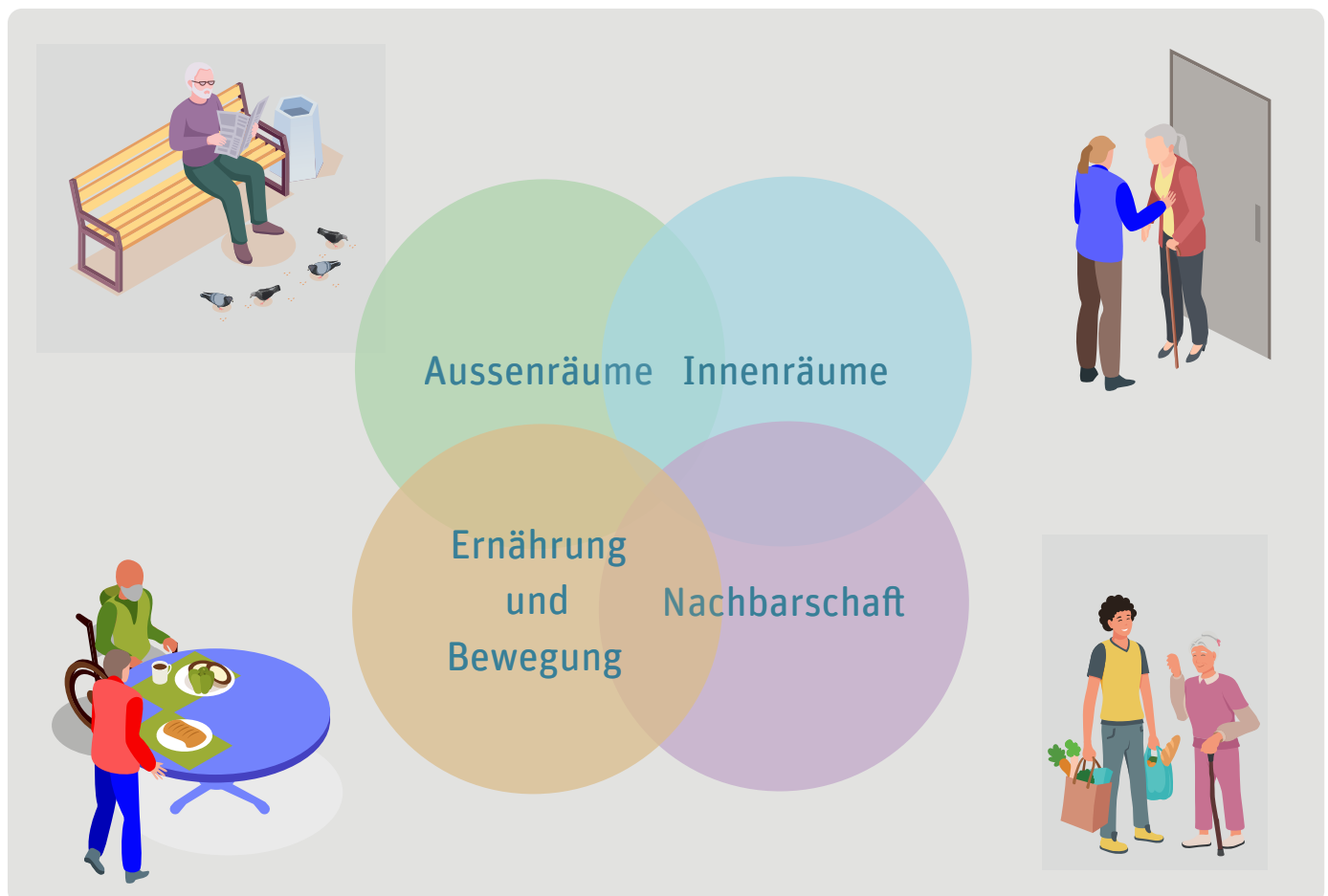
Ernährung und Bewegung

- Erhaltung der Mobilität ist ein wesentlicher Aspekt, um «Ageing in Place» zu ermöglichen. Defizite in Innen- wie Aussenräume führen zu Einschränkungen in der Mobilität. Die gemeinsame Planung aller Verkehrsträger kann hier Vorteile nicht nur für Mobilitätseingeschränkte Personen bieten.
- Selbständige Ernährungsversorgung sowie Restaurant- und Mittagstischbesuche fördern die Bewegung und Bewegung ist notwendig, um sich versorgen zu können. Deshalb sollten die Versorgungswege sicher und mit Verweilpunkten (u.a. Regenschutz, Sonnenschutz) ausgestattet sein. Attraktive, täglich genutzte Versorgungswege bieten einen Mehrwert für die Ernährungsversorgung und Bewegung und fördern damit direkt und indirekt die Mobilität.

Nachbarschaft

- Informelle soziale Interaktionen zwischen den unterschiedlichen (Alters-)Gruppen können auf den alltäglichen Wegen in der Siedlung gefördert werden. Dabei ist es wichtig, dass das Umfeld und das Mobiliar attraktiv und altersfreundlich gestaltet sind. Halböffentliche Bereiche im Gebäude, die eine spezifische Funktion haben (Eingangshalle, Waschküche, Treppenhaus), können durch kleine Anpassungen oder Ergänzungen ebenfalls begegnungsfördernd wirken.
- Angebote der Quartier- und Nachbarschaftsarbeit können die Wiederbelebung der informellen Fürsorge- und Unterstützungsnetze fördern und so auch eine Motivation für gesunde Ernährung und Bewegung darstellen (z.B. durch Mittagstische oder Nachbarschaftsspaziergänge).

Alle diese Dimensionen (Ernährung, Bewegung, Nachbarschaft, Innen- und Aussenräume) sowie deren Synergien entsprechen einer nachhaltigen Entwicklung und tragen letztlich auch dem Konzept *Planetary Health* zu. Bei Renovierungsvorhaben sollte daher stets eine holistische Betrachtung gewählt werden.



4 Literatur

- Brenner, A.B., Clarke, P.J. (2019). Difficulty and Independence in shopping among older Americans: More than just leaving the house. *Disabil Rehabil.* 41(2): 191–200. doi:10.1080/09638288.2017.1398785
- Bundesamt für Gesundheit BAG. (2022). Hitze und Gesundheit: Die Wirkung von Hitzeinseln, Grünräumen und anderen Faktoren. Projekt A.06. A.06 Hitze und Gesundheit (admin.ch) Abgerufen 30.4.2024
- Bundesamt für Statistik. (2022). Pension gap. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/gleichstellung-frau-mann/einkommen/pension-gap.html> Abgerufen 10.5.2024
- Bundesamt für Statistik. (2022). Gesundheit im Alter. Gesundheit im Alter | Bundesamt für Statistik (admin.ch) Abgerufen 22.5.2024
- Bundesamt für Umwelt. (2018). Von Stadtwäldern und Grünräumen profitieren alle. Von Stadtwäldern und Grünräumen profitieren alle (admin.ch) Abgerufen 29.4.2024
- Bundesamt für Umwelt. (2018). Hitze in Städten - Grundlage für eine klimaangepasste Siedlungsentwicklung. Bundesamt für Umwelt, Bern. Umwelt-Wissen, Nr. 1812: 108 S.
- Ferber, M. (2023). Wie viel Geld braucht man für die Pensionierung? Wer sich den Ruhestand in der Schweiz leisten kann – und für wen es eng wird. <https://www.nzz.ch/finanzen/pensionierung-schweiz-wie-viel-geld-und-rente-man-braucht-und-wann-es-knapp-ist-ld.1745564>
- Frochen, S. & Pynoos, J. (2017). Housing for the Elderly: Addressing Gaps in Knowledge Through the Lens of Age-Friendly Communities, *Journal of Housing for the Elderly*, 31:2, 160-177, DOI: 10.1080/02763893.2017.1309936
- Gesellschaft für Immobilienwirtschaftliche Forschung e.V. (2023). Soziale Nachhaltigkeit bei Wohnimmobilien – Ein Baukasten mit messbaren Kriterien. <https://gif-ev.com/produkt/soziale-nachhaltigkeit-bei-wohnmobilien-ein-baukasten-mit-messbaren-kriterien/>
- Gemeinderat der Stadt Bern. (2020). Eine Stadt für alle – Schwerpunkt Alter. Altersstrategie 2030 mit Massnahmen 2020-2024. Publikationen von Alter Stadt Bern – Stadt Bern Abgerufen 10.5.2024
- Gharavais, A. (2020). A systematic framework for understanding environmental design influences on physical activity in the elderly population - A review of literature. *Understanding environmental design*. Vol. 38 No. 9/10. pp. 625-649. <https://www.emerald.com/insight/0263-2772.htm>
- Heger-Laube, I., Durollet, R., Bochsler, Y., Janett, S., Knöpfel, C. (2023). Alt werden ohne betreuende Familienangehörige: Eine qualitative Studie. Muttenz: Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.
- Höpflinger, F., Hugentobler, V., & Spini, D. (2018). Age Report IV – Wohnen in den späten Lebensjahren – Grundlagen und regionale Unterschiede. DOI: <https://doi.org/10.33058/seismo.30729>
- Schweizerische Eidgenossenschaft (2020). Anpassung an den Klimawandel in der Schweiz. Aktionsplan 2020–2025. Bern, 164 S. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/klima/publikationen-studien/publikationen/anpassung-klimawandel-schweiz-aktionsplan-2020-2025.html> Abgerufen 29.4.2024
- Stadt Bern. (2018). Hindernisfreie Sitzgelegenheiten. <https://www.bern.ch/themen/planen-und-bauen/bern-baut/arbeitshilfen/uhr/neue-berner-bank-hindernisfreie-und-altersgerechte-sitzbank> Abgerufen 22.5.2024
- World Health Organization. (2023). National programmes for age-friendly cities and communities: a guide. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 2023. Trans Abgerufen 10.5.2024
- Zimring, C., et al. (2005). Influences of Building Design and Site Design on Physical Activity Research and Intervention Opportunities. *Am J Prev Med*; 28(2S2):186–193. doi:10.1016/j.amepre.2004.10.025
- Yin, S., Chen, W.Y. & Liu, C. (2023). Urban forests as a strategy for transforming towards healthy cities. *Urban Forestry & Urban Greening*. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.127871>

Berner Fachhochschule

Departement Gesundheit
Murtenstrasse 10
3008 Bern

Telefon +41 31 848 35 00

gesundheit@bfh.ch
bfh.ch/gesundheit