

Welche Rolle spielt unser Wohnumfeld für die Gesundheit?

Eine Kurzübersicht der Evidenzlage zu den Kategorien des StadtRaumMonitors



Aktive Fortbewegung

...zu Fuß oder mit dem Fahrrad fördert Bewegung im Alltag. Dies stärkt die Gesundheit und reduziert damit signifikant das Risiko, an nicht übertragbaren Krankheiten zu erkranken. Auch die mentale Gesundheit wird gefördert, indem Stress, Depressionen und Angst gemindert werden können.



Öffentlicher Nahverkehr

...verschafft Menschen Zugang zu bspw. Bildung, Arbeit und Einrichtungen der Gesundheitsversorgung, was besonders für vulnerable Gruppen relevant ist. Effizient genutzter öffentlicher Verkehr kann das Verkehrsaufkommen und somit Luftverschmutzung, Unfallrisiken und Lärm reduzieren.



Verkehr

Ein niedriges Verkehrsaufkommen beeinflusst die Gesundheit insbesondere durch die Verringerung der Faktoren Luftverschmutzung, Lärm und Verkehrsunfälle positiv. Die damit einhergehende Reduzierung von CO²-Emissionen wirkt zudem dem Klimawandel entgegen.



Versorgung im Alltag

...beeinflusst die Lebensqualität und die Gesundheit der Menschen: Entscheidend ist, dass Lebensmittel, andere Produkte und Dienstleistungen einfach erreichbar, von hoher Qualität und für alle bezahlbar sind. Ein guter Zugang zur Alltagsversorgung dient als Grundlage für soziale Netzwerke in einer Nachbarschaft.



Gesundheitliche Versorgung

...spielt sowohl für die Prävention als auch für die Behandlung von Krankheitsfolgen eine elementare Rolle. Es ist wichtig, dass eine effektive Versorgung für alle Personen einer Gesellschaft zugänglich ist. Daher müssen Barrieren adressiert und behoben werden.



Naturräume

... können die Luftqualität verbessern sowie die Umgebung kühlen und vor Hitze schützen. Grün- und Wasserflächen erhöhen außerdem die körperliche Aktivität der Anwohnenden. Zusätzlich haben sie eine stressreduzierende Wirkung und dienen als soziale Räume, die die Gemeinschaft stärken können.



Straßen und Plätze

...können durch ihr Design aktive Fortbewegung fördern. Auf als schön wahrgenommenen Straßen und Plätzen hält man sich gerne auf und die soziale Interaktion wird gefördert.



Zustand und Sauberkeit

...einer Umgebung können das Wohlbefinden und besonders die mentale Gesundheit beeinflussen. Eine gepflegte Umgebung ohne Müll auf den Straßen kann das Sicherheitsgefühl erhöhen und das (mentale) Wohlbefinden steigern.



Wahrgenommene Sicherheit

...einer Umgebung beeinflusst nicht nur die mentale, sondern auch die körperliche Gesundheit. Ein hohes Sicherheitsgefühl kann die (soziale) Teilnahme am öffentlichen Leben und die körperliche Aktivität im Freien erhöhen und damit die Gesundheit der Anwohnenden positiv beeinflussen.



Wohnen

Wohnraum sollte vor Extremwetter schützen, frei von Schadstoffen und Lärm, im Allgemeinen sicher und für alle Menschen zugänglich sein. Gute Wohnverhältnisse heben nachweislich die Lebensqualität und senken das Risiko für bestimmte Erkrankungen.

G
E
S
U
N
D
H
E
I
T



Bildung und Wirtschaft

In Regionen mit einer stabilen und gut ausgebauten Wirtschaft, allgemeinem Wohlstand und niedrighem Zugang zu Bildung ist der Gesundheitszustand im Allgemeinen besser. Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status haben eine geringere (gesundheitliche) Lebensqualität. Kommunen sollten daher niedrighschwellige Bildungsangebote schaffen und wirtschaftsstärkende Maßnahmen ergreifen.



Trinkwasser

Zunehmende Hitzetage gehen u.a. mit einem Risiko der Dehydration einher. Daher ist der kostenfreie und einfache Zugang zu Trinkwasser ausschlaggebend für die Gesundheit.



Abkühlung draußen

Der durch den Klimawandel verursachte Temperaturanstieg stellt ein signifikantes Gesundheitsrisiko dar. So steigt z.B. das Risiko für Dehydration und eine Überhitzung des Körpers, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenbeschwerden werden verstärkt. Abkühlungsmöglichkeiten im Freien können insbesondere durch schattige Plätze sowie Grün- und Wasserflächen geschaffen werden.



Kühle Räume

...bieten einen Schutz vor extremer Hitze. Auf kommunaler Ebene sollten öffentliche kühle Räume ausgeschildert und für alle zugänglich sein.



Schutz vor extremem Wetter

...ist wichtig, um vor gesundheitlichen Konsequenzen zu schützen. Extremwetterereignisse erhöhen das Risiko für schwere Verletzungen, Todesfälle und psychische Einschränkungen. Daher sollten Kommunen die Infrastruktur auf Extremwetterereignisse vorbereiten sowie Aktions- und Notfallpläne parat haben.

Spiel- und Freizeit-Angebote



...können körperliche Aktivität und soziale Interaktion fördern und haben eine positive Auswirkung auf die physische und mentale Gesundheit. Bei Kindern ist Spiel essentiell für die körperliche, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung.

Begegnungsmöglichkeiten



...fördern soziale Interaktion, Beziehungen und Netzwerke. Diese dienen der Einsamkeitsprävention und wirken sich positiv auf das mentale Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Vulnerable Gruppen sind häufig von einem erschwerten Zugang zu Begegnungsmöglichkeiten betroffen, weisen schwächere soziale Netzwerke sowie ein erhöhtes Risiko für soziale Isolation auf.

Identität und Zugehörigkeitsgefühl



Ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und eine ausgeprägte kollektive Identität stärken das mentale Wohlbefinden und die Lebensqualität in Nachbarschaften und auf kommunaler Ebene. Durch Vertrauen und Solidarität in einer Gemeinschaft wird kollektives Handeln gestärkt.

Mitsprache und Mitgestaltung



Durch Mitsprache und Mitgestaltung können Gefühle von Kontrolle und Selbstkompetenz erfahren werden, was sich positiv auf die mentale Gesundheit und die Lebensqualität auswirken kann. Umgekehrt kann ein guter Gesundheitszustand dafür sorgen, dass sich Menschen engagieren und Vertrauen in die Demokratie haben.

G
E
S
U
N
D
H
E
I
T



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Literatur