



# Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

## Über PAYAMOS

**Körperliche Gesundheitsprobleme** wie Fettleibigkeit, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, sind auch bei Jugendlichen keine Ausnahme. Weniger als 20 % der 11- bis 17-jährigen erfüllen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation für tägliche körperliche Bewegung, und auch bei jüngeren Kindern wurden ähnliche Ergebnisse festgestellt. Mit dem **Rückgang der körperlichen Bewegung in Europa** werden diese Probleme noch dringlicher, und die politischen Entscheidungsträger suchen verzweifelt nach Lösungen.

Einer der Gründe für den Bewegungsmangel bei Jugendlichen ist die passive Mobilität. Viele Kinder und Jugendliche werden mit dem Auto zur Schule gefahren und wieder abgeholt. **Zu Fuß zu gehen und mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren** sind Alternativen, die ein enormes Potenzial haben. Es kommt nicht nur den Jugendlichen selbst zugute, sondern auch ihrer Umwelt.

PAYAMOS ist eine **Erasmus+ Sport-Kooperationspartnerschaft** zwischen Deutschland, Italien, Griechenland, den Niederlanden, Kroatien, der Türkei und Polen zur Förderung von körperlicher Bewegung und aktiver Mobilität unter jungen Menschen. Weitere Informationen über das Projekt finden Sie unter <http://payamos.myerasmus.net/>

## Vorteile der aktiven Mobilität



Kardiovaskuläre Fitness und Verringerung von Fettleibigkeit



Kognitive Leistungsfähigkeit und räumliches Vorstellungsvermögen



Unabhängigkeit, positive Emotionen und soziale Eingliederung



Gewohnheiten, die sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen



Weniger Verkehr und Luftverschmutzung

## Barrieren zur aktiven Mobilität

Im Rahmen unseres Projekts hat sich gezeigt, dass sich verschiedene Eigenschaften einer gebauten Umgebung positiv auf die körperliche Gesundheit von Kindern auswirken, weshalb sie bei der Förderung aktiver Schulwege berücksichtigt werden sollten.

Mehr Kreuzungen

Geringere Entfernungen zur Schule

Bessere Anbindung an die Straßen

Besserer Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Weitere Untersuchungen zeigen, dass es bei Kindern und Jugendlichen einige Vorurteile gibt, die sie von der Nutzung aktiver Mobilität abhalten.



Meine Eltern wollen nicht, dass ich allein zur Schule gehe

Ich bin mir nicht sicher, ob meine Schule überhaupt Fahrradständer hat

Ich habe Angst vor den vielen schnell fahrenden Autos und Lastwagen



Ich kenne niemanden, der zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule kommt

Ich fühle mich unwohl in der Umgebung und bei Menschen, die ich nicht kenne

Ich weiß nicht, wie man Fahrrad fährt



# Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

## Zu berücksichtigende Interventionen

### »»» Ruhiger Verkehr

Der Verkehr, dem Jugendliche auf dem Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad begegnen, kann die Aufnahme aktiver Mobilität stark behindern, vor allem bei Übergewicht und geringem Einkommen. Berücksichtigen Sie Strategien wie die **Herabsetzung von Geschwindigkeitsbegrenzungen** in der Nähe von Schulen, die **Verbesserung der Straßenverbindungen**, die **vorübergehende Einschränkung des Autoverkehrs** an den Schultoren zu den Bring- und Abholzeiten oder die **Umgestaltung von Straßen zur gemeinsamen Nutzung** durch Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer. Diese Maßnahmen können die tatsächliche Sicherheit verbessern und die Zahl der Verletzten und Todesopfer verringern. Gleichzeitig wird das Sicherheitsempfinden der Jugendlichen und ihrer Eltern gestärkt. Zur Veranschaulichung: Eine Herabsetzung des Tempolimits in Teilen von Bristol im Vereinigten Königreich führte zu einem Anstieg der Fußgänger (von 1 % auf 21 %) und Radfahrer (von 4 % auf 22 %).

### »»» Bewusstseinsbildung bei Eltern

Ein Mangel an elterlicher Unterstützung kann Kinder und Jugendliche daran hindern, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu gehen. Die **persönliche Ansprache und Aufklärung** der Eltern kann ihre Wahrnehmung verbessern und ihr Wissen über die Vorteile aktiver Mobilität sowie über praktische Aspekte wie Infrastrukturnetze erweitern. Dadurch werden Radfahren und Gehen zu einer realistischeren Option. Wenn Kinder weniger unabhängig sind und sich weniger um ihr Image sorgen als Teenager, kann die **Einbeziehung der Eltern in Initiativen** zur Förderung aktiver Fortbewegung wie Radfahren, Gehen, Schulbusse oder sogar einmalige Werbeveranstaltungen wie Familienradtouren dazu beitragen, ihre Einstellung zu verbessern und ihre Zustimmung zu gewinnen.

### »»» Besserer Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn die Entfernung zwischen Schule und Wohnort zu groß ist, um eine Verlagerung vom Auto auf das Fahrrad oder den Fußweg zu erwarten, ist es umso wichtiger, einen weitreichenden Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln zu gewährleisten. Dies bedeutet nicht nur, dass die **Reichweite mit öffentlichen Verkehrsmitteln und die Häufigkeit der Dienste** verbessert werden müssen, sondern auch die **Verbindung zwischen öffentlichen Verkehrsmitteln und anderen Verkehrsträgern** – zum Beispiel durch die **Bereitstellung von Fahrradständern** bei U-Bahnen und die Verfügbarkeit von **Bike-Sharing-Stationen und Fahrradwegen** in der Nähe von Bahnhöfen und Schulen. Entscheidend ist auch, dass sich Kinder und Jugendliche in den öffentlichen Verkehrsmitteln sicher fühlen, dass sie es sich leisten können und dass die Informationen verständlich vermittelt werden.

### »»» Förderung von Initiativen in Gemeinden

Soziale Unterstützung kann dazu beitragen, dass Jugendliche neue Verhaltensweisen ausprobieren, ihr Selbstvertrauen stärken und feste Gewohnheiten entwickeln. Für Kinder haben sich **Laufbusse und Fahrradzüge** auf einer festgelegten Route unter Aufsicht von Erwachsenen als wirksam erwiesen. In Schulen mit solchen Geh- und Radfahrprogrammen wurde eine Steigerung der mäßigen bis starken körperlichen Bewegung um 7 bzw. 22 Minuten verzeichnet. Gleichzeitig wurden die Kenntnisse und die Einstellung zur Verkehrssicherheit verbessert. Für Teenager gehen die Vorteile des Zugangs zu Fahrrad- oder Fußgängergruppen sogar noch weiter. Sie können eine gute Möglichkeit für Teenager sein, Eigenverantwortung für Problemstellungen im Bereich der aktiven Mobilität und der öffentlichen Gesundheit zu übernehmen und das Image des Gehens und Radfahrens unter Gleichaltrigen zu normalisieren und es cool zu machen.



# Förderung von körperlicher Bewegung der Jugend durch aktive Mobilität auf dem Schulweg

## Quellen

### Über PAYAMOS

- [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf)
- <https://academic.oup.com/eurpub/article/32/1/95/6430426>

### Vorteile der aktiven Mobilität

- <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01035-1>
- <https://doi.org/10.1123/jpah.8.4.488>
- <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-5>
- [doi:10.1001/archpediatrics.2010.244](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.244)
- <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.21.2.0100>
- [https://rgs-ibg.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1475-4762.00177?casa\\_token=v60CvyjmLcYAAAAA:SigcD66FiR826vPci1\\_rODsdl\\_bjSBR-d5kGrd80Vfovs2Z9lfrR\\_sVqyXZjxbGkr-Faz8LYBbAl](https://rgs-ibg.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1475-4762.00177?casa_token=v60CvyjmLcYAAAAA:SigcD66FiR826vPci1_rODsdl_bjSBR-d5kGrd80Vfovs2Z9lfrR_sVqyXZjxbGkr-Faz8LYBbAl)
- [https://www.researchgate.net/publication/255634768\\_Fun\\_Fast\\_and\\_Fit\\_Influences\\_and\\_Motivators\\_for\\_Teenagers\\_Who\\_Cycle\\_to\\_School](https://www.researchgate.net/publication/255634768_Fun_Fast_and_Fit_Influences_and_Motivators_for_Teenagers_Who_Cycle_to_School)
- [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15568318.2016.1253803?casa\\_token=zluqOzw\\_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhmFvKcig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T\\_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15568318.2016.1253803?casa_token=zluqOzw_aV8AAAAA:M4G1uNfS67fUhmFvKcig6vjfqmj5wRs6C-P96sXSjv9kLTU9T_DmPauDQv8XGZjNucVEnBdhhLg)
- [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280910936611/full/html?casa\\_token=wFEKIs5geQsAAAAA:tGuUWmD7zsSwD9MjvOW6sbQuq9-nx\\_WNWdkyaEi8-PGX\\_9LnthrV0KOa0V5nKEAUjf4tSZvdhnZIFkEbUgVzZ71ZaR8RyyE8MCDYoxfg-Jzaz4Ug-A](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280910936611/full/html?casa_token=wFEKIs5geQsAAAAA:tGuUWmD7zsSwD9MjvOW6sbQuq9-nx_WNWdkyaEi8-PGX_9LnthrV0KOa0V5nKEAUjf4tSZvdhnZIFkEbUgVzZ71ZaR8RyyE8MCDYoxfg-Jzaz4Ug-A)
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/josh.12172>
- <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.12.004>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1111/josh.12239>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>

### Barrieren zur aktiven Mobilität

- <https://doi.org/10.3141/2382-17>
- <https://doi.org/10.1080/15568318.2016.1253803>
- <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.03.005>
- <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15112441>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2016.10.007>
- <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.03.005>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- Masoumi, H., & Mehriar, M. (2022) *A Cohort Analysis of the Correlates of Body Mass Index of Children of 9 to 12 Years in eight European Cities before and during COVID-19*. Unveröffentlichtes Manuskript.

### Mögliche Interventionen

- <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811931-0.00016-8>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2017.02.011>
- <https://doi.org/10.1016/j.ith.2013.12.002>
- <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.03.002>
- <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2011.01.005>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164094/>
- <https://doi.org/10.3390/su132212400>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396992/>
- <https://www.bmj.com/content/341/bmj.c5293>
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0147128>
- <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2020.08.006>
- <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.09.026>
- <https://www.mdpi.com/2076-0760/8/3/96> <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2021.100019>