



Steglitz-Zehlendorf zu Fuß – geht das?

Der Regionalverbund Berlin des Gesunde-Städte-Netzwerks hat den September 2022 zum Spaziergangsmonat ausgerufen. Spazierengehen und Zufußgehen sind gut für die Gesundheit und für die Umwelt, darauf lenkt der Aktionsmonat die Aufmerksamkeit.

In Steglitz-Zehlendorf bündelt und koordiniert die Organisationseinheit für Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination im öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK) die Aktionen im Rahmen des Spaziergangsmonats. Das Spektrum der Aktivitäten reicht von Angeboten zum gemeinsamen Spazierengehen bis zur Beteiligung von Kitas und Schulen im Bezirk an der Aktion „zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“.

Zu diesem Anlass werden hier aus der Gesundheitsberichterstattung Wissenswertes zum Zufußgehen aus der Literatur und verfügbare Daten aus dem Bezirk zusammengetragen.

Wissenswertes über das Zufußgehen

Kinder verspüren einen natürlichen Bewegungsdrang. Im Laufe des Lebens wird aber immer mehr Zeit im Sitzen oder ohne viel körperliche Aktivität verbracht [1]. Wie in anderen Lebensstilfragen auch, wirken die Eltern hier als positives oder weniger positives Vorbild, das ist zumindest für das Sporttreiben ihrer Kinder belegt [2]. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen zeigen ein breites Spektrum positiver Auswirkungen von ausreichender Bewegung auf. Vor allem die körperliche Fitness, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel profitieren von regelmäßiger Bewegung [3]. Aber auch kognitiven Einschränkungen und Demenz im Alter wird durch längerfristige regelmäßige Bewegung vorgebeugt [4].

Weniger bekannt ist die Tatsache, dass weitreichende positive Gesundheitseffekte nicht erst dann eintreten, wenn die Schwelle zu sportlicher Aktivität überschritten wird [5]. Insbesondere inaktive und stark übergewichtige Menschen haben einen deutlichen Gesundheitsvorteil und eine um mehr als acht Monate längere Lebenserwartung, wenn sie an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten zu Fuß unterwegs sind [6-8]. Gerade auch im fortgeschrittenen Alter wirkt Gehen chronisch-degenerativen Erkrankungen entgegen und ist wegen des geringen Verletzungsrisikos sehr empfehlenswert [7]. Spaziergangsgruppen fördern nicht nur die Gesundheit der Teilnehmenden, sondern verringern auch soziale Isolation und Depressivität [9, 10].

Von allen Fortbewegungsarten hat Zufußgehen den geringsten ökologischen Fußabdruck und beansprucht am wenigsten Platz [11]. Daher sollte es angesichts des Klimawandels die bevorzugte Fortbewegungsart sein. Doch dafür müssen auch die Rahmenbedingungen stimmen. Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang auf zwischen der städtischen Infrastruktur und der Verkehrsmittelwahl wie auch der körperlichen Aktivität der Bewohner*innen [12, 13].

In der Stadtentwicklung wird auch angesichts des Klimawandels das Konzept der „15-Minuten-Stadt“ diskutiert.¹ Das bedeutet, dass die Menschen all ihre täglichen Wege zum Lern- oder Arbeitsort, zum Einkaufen und für ihre Freizeitaktivitäten innerhalb von 15 Minuten ohne Auto zurücklegen können. Unter dem Stichwort „Walkability“ werden Aspekte zusammengefasst, die es attraktiv machen, in einem

¹ <https://www.moreno-web.net/the-15-minutes-city-for-a-new-chrono-urbanism-pr-carlos-moreno/>, Abruf 23.08.2022

städtischen Quartier zu Fuß zu gehen. Dazu gehören Erholungsflächen, Erreichbarkeit der täglichen Ziele, Gestaltung der Gehwege und Querungen wie auch die Verkehrssicherheit [13-15].

Wie sind die Rahmenbedingungen in Steglitz-Zehlendorf?

Grünflächen

Verglichen mit den Innenstadt-Bezirken hat Steglitz-Zehlendorf einen hohen Anteil an Vegetation – vor allem Wald – und Gewässern und einen entsprechend geringeren Anteil an Siedlungs- und Verkehrsfläche.

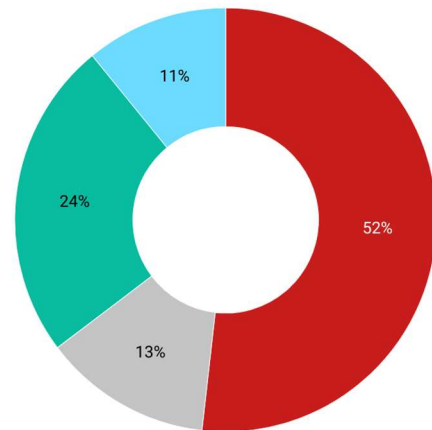
Für die Naherholung ist aber vor allem von Interesse, ob ausreichend wohnortnahe Grün- und Erholungsflächen zur Verfügung stehen, die innerhalb weniger Minuten zu Fuß erreichbar sind. Diese sind im Anteil der Siedlungsfläche enthalten.

Genaueren Aufschluss hierzu bietet der Umweltgerechtigkeitsatlas Berlin, der Steglitz-Zehlendorf als den Berliner Bezirk mit der geringsten Umweltbelastung ausweist [16].

Flächennutzung in Steglitz-Zehlendorf

Anteile der Nutzungsarten an der Bodenfläche am 31.12.2021

■ Siedlung ■ Verkehr ■ Vegetation ■ Gewässer



Grafik: QPK 5 • Quelle: Amt für Statistik Berlin-Brandenburg • Erstellt mit Datawrapper

Grünflächenversorgung in Steglitz-Zehlendorf

Kernindikator Grünversorgung

- schlecht, sehr schlecht
- mittel
- gut, sehr gut

- Wald
- Gewässer



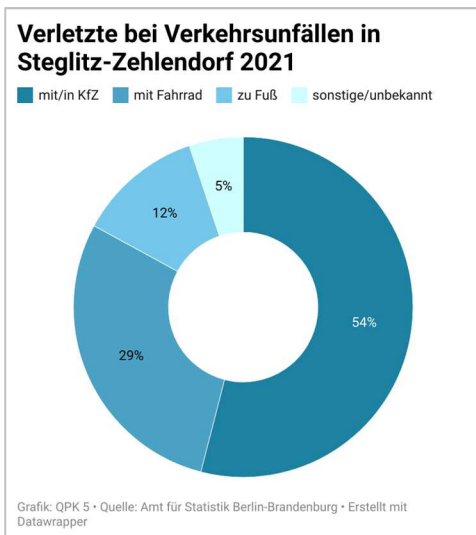
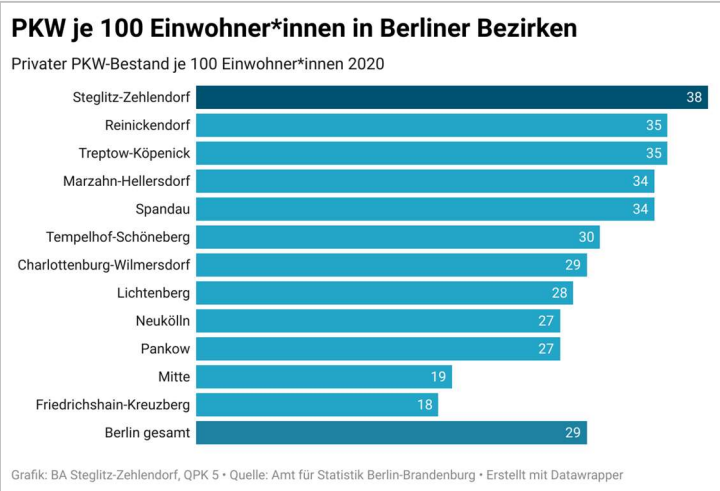
Quellen: Umweltatlas Berlin / Kernindikator Grünversorgung; ATKIS Fließgewässer, stehende Gewässer, Wald; Technologiestiftung Berlin LOR-Grenzen

In der Bezirkskarte ist ersichtlich, dass die Wohngebiete ganz überwiegend gut oder sehr gut mit wohnortnahen Grünflächen versorgt sind. Das gilt vor allem für die westlichen Bezirksregionen Zehlendorf Südwest, Zehlendorf Nord und Teltower Damm. In den östlichen Bezirksregionen sind dagegen vor allem die dichter bebauten Gebiete weniger gut versorgt. Vor allem in den näher an der Innenstadt gelegenen Wohngebieten der Bezirksregionen Schloßstraße und Albrechtstraße befinden sich auch eher wenige

private oder halböffentliche Freiflächen, die wenigstens für die direkten Bewohner*innen Erholungsmöglichkeiten bieten.²

Verkehr und Verkehrssicherheit

Als Stadtrandbezirk mit einer Fläche von mehr als 100 km² (oder 10.000 Hektar) ist Steglitz-Zehlendorf verglichen mit Gebieten im Stadtzentrum ein Bezirk der weiten Wege. Deshalb überrascht es nicht, dass Steglitz-Zehlendorf mit 116.493 privat genutzten PKW sowohl in absoluten Zahlen als auch bezogen auf die Bevölkerung den höchsten PKW-Bestand aller Berliner Bezirke hat.³



Ist es deswegen zu Fuß in Steglitz-Zehlendorf besonders gefährlich? Danach sieht es laut Verkehrsunfallstatistik⁴ nicht aus. Im Jahr 2021 wurden im Bezirk bei polizeilich registrierten Verkehrsunfällen 116 Fußgänger*innen verletzt. Nur in drei Bezirken ist die Anzahl verletzter Fußgänger*innen niedriger (zwischen 100 und 106) und in den übrigen acht Bezirken höher (zwischen 127 und 253).

Insgesamt 40 Personen wurden im Jahr 2021 in Berlin bei Verkehrsunfällen getötet. Zwei tödliche Unfälle ereigneten sich in Steglitz-Zehlendorf, davon war eine Person mit dem Motorrad unterwegs und eine zu Fuß. Bei den Verkehrsunfällen im Bezirk ist der Anteil der verletzten Zu-Fuß-Gehenden mit knapp 12 %

geringer als es ihrem Wege-Anteil (26 %) oder der Zeit, die sie im Verkehr verbringen (16 %), entspricht.

Kita- und Schulwege

Kinder brauchen einige Jahre Entwicklungszeit und Übung, bevor sie sich sicher und selbstständig im Stadtverkehr bewegen können. Auf dem täglichen Weg zur Kita oder Schule lässt sich sicheres Verhalten im Verkehr gut einüben. Dabei müssen die Wege natürlich in den ersten Lebensjahren von Erwachsenen oder älteren Kindern begleitet werden. Wenn Kinder zu Fuß zur Kita und Schule gehen, fördert das ihre Gesundheit und Selbstständigkeit und es entspannt die Verkehrssituation vor der Einrichtung.

Nach dem Prinzip „kurze Beine – kurze Wege“ sollten Kita und Grundschule für alle Kinder fußläufig erreichbar sein. Aber entspricht das für die Kita- und Schulkinder im Bezirk überhaupt der Realität?

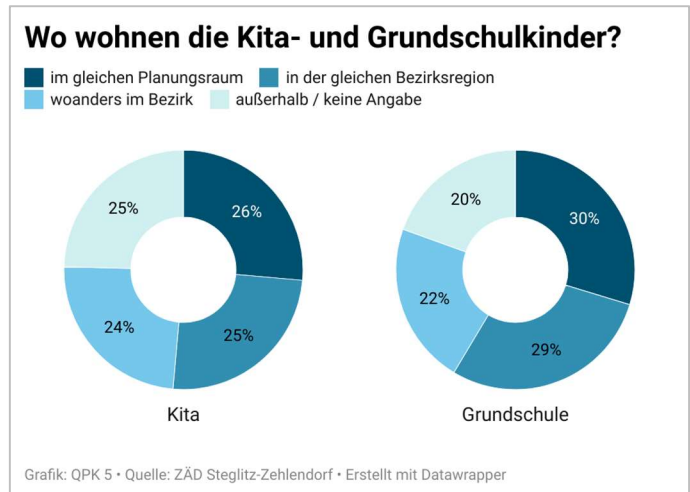
² <https://www.berlin.de/umweltatlas/nutzung/oeffentliche-gruenanlagen/2020/zusammenfassung/>

³ <https://download.statistik-berlin-brandenburg.de/1b506a918fc211b1/a2147db18c76/21-03-03.pdf>

⁴ <https://www.statistik-berlin-brandenburg.de/h-i-2-j>

Aus den Daten des zahnärztlichen Dienstes Steglitz-Zehlendorf der Jahre 2016-2019 lässt sich ablesen, dass nur etwa die Hälfte der Kita-Kinder und knapp 60 % der Grundschul Kinder im Bezirk auch in der gleichen Bezirksregion wohnen, in der sich die Kita oder Grundschule befindet. Nur ein Viertel der Kita-Kinder und drei von zehn Grundschulkindern wohnen im selben Planungsraum, in dem die besuchte Kita oder Schule liegt.

Natürlich können auch innerhalb einer Bezirksregion Wege zu weit sein, um sie mit kurzen Beinen zu Fuß zurückzulegen, und andererseits können Wege über die Grenze einer Bezirksregion hinweg auch mal ganz kurz sein – das lässt sich aus diesen Daten nicht ablesen. Aber sie geben einen Hinweis darauf, dass die Kita oder Schule längst nicht für alle Kinder im Bezirk fußläufig erreichbar sein dürfte, auch deshalb, weil sich Eltern aus vielfältigen Gründen für eine andere als die nächstgelegene Einrichtung entscheiden.



Was wissen wir über das Zufußgehen im Bezirk?

Verkehrsmittelwahl



Bei der letzten Befragung zur Verkehrsmittelwahl im Jahr 2018 haben die Einwohner*innen von Steglitz-Zehlendorf angegeben, dass sie je etwa ein Viertel ihrer täglichen Wege zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen, etwa ein Drittel mit dem Auto oder Motorrad und rund 15 % mit dem Fahrrad [17]. In Berlin insgesamt wird nur gut ein Viertel der Wege mit dem Auto und Motorrad zurückgelegt, während auf den „Umweltverbund“ von Zufußgehen, Fahrrad und öffentlichen Verkehrsmitteln ein entsprechend größerer Wegeanteil entfällt [18].

Dabei erweist sich das Zufußgehen als robust gegenüber Wetter und Jahreszeit. Während in Steglitz-Zehlendorf Wege in der Freizeit genauso oft zu Fuß wie mit dem PKW zurückgelegt werden, überwiegt auf dem Weg zur Arbeit die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel und des Autos bei weitem. Nur 11 % der Einwohner*innen in Steglitz-Zehlendorf gehen zu Fuß zur Arbeit [17].

Im Durchschnitt legten in der Befragung die Einwohner*innen von Steglitz-Zehlendorf pro Tag 3,6 Wege zurück, davon knapp einen ausschließlich zu Fuß. Die zu Fuß zurückgelegten Wege sind im Mittel 0,9 km lang und dauern 14 Minuten [17]. Dies klingt recht bescheiden und entspricht nur knapp der Hälfte der empfohlenen „3.000 Schritte am Tag“. Zu bedenken ist allerdings, dass die Auswertung nur die ausschließlich zu Fuß zurückgelegten Wege enthält und nicht die Fußanteile von Wegen, die vorwiegend mit anderen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden (z. B. Wege zur Bushaltestelle) und somit eine Unterschätzung darstellt.

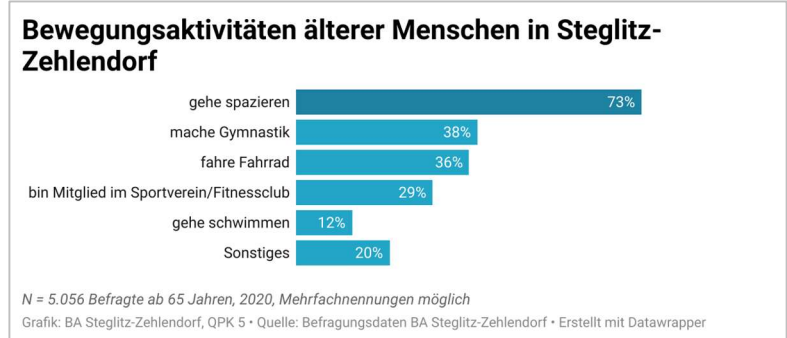
Rechnet man die Zuzuß-Leistung der Steglitz-Zehlendorfer*innen hoch, kommt man trotzdem schon auf knapp 260.000 zu Fuß zurückgelegte Kilometer pro Tag, das sind rund 6,4 Erdumrundungen. Im Jahr addieren sich die Fußwege der Bezirksbevölkerung auf mehr als 94 Millionen Kilometer.

Befragungsdaten Älterer

Im Jahr 2020 fanden zwei Befragungen älterer Menschen ab 65 Jahren im Bezirk statt:

- In einer bezirksweiten Befragung gaben 5.056 Senior*innen zu vielfältigen Aspekten ihrer Lebenssituation Auskunft, darunter auch zu ihrem Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten.
- Im Planungsraum Thermometersiedlung wurden 66 Senior*innen zu ihrer Wohnumgebung, gesundheitlichen Aspekten und ihren Wünschen und Bedarfen befragt.⁵

In beiden Befragungen wurden regelmäßige Bewegungsaktivitäten erfragt. Dabei kristallisierte sich Spaziergehen als klarer Spitzenreiter heraus. Fast drei Viertel der Befragten in der bezirksweiten Studie und mehr als zwei Drittel der Befragten in der Thermometersiedlung geben an, regelmäßig spazieren zu gehen. Das Spaziergehen ist bei Frauen und Männern und in allen Einkommensgruppen gleichermaßen beliebt. Weitere Bewegungsaktivitäten wie z. B. Gymnastik oder Fahrradfahren werden nur jeweils von etwa halb so vielen Befragten regelmäßig ausgeübt.



Selbst Hochaltrige und ältere Menschen mit deutlichen Gesundheitseinschränkungen berichten in der bezirksweiten Befragung mehrheitlich, dass sie regelmäßig spazieren gehen. Im Vergleich zur Gesamtgruppe der Befragten ab 65 Jahren ist der Anteil regelmäßiger Spaziergänger*innen deutlich verringert bei Menschen mit Adipositas (57 %), mit anerkanntem Pflegegrad (52 %) und der zum Glück kleinen Gruppe von Befragten, die sich als „sehr krank“ bezeichnen (41 %).

Was lässt sich aus Gesundheitsdaten ablesen?

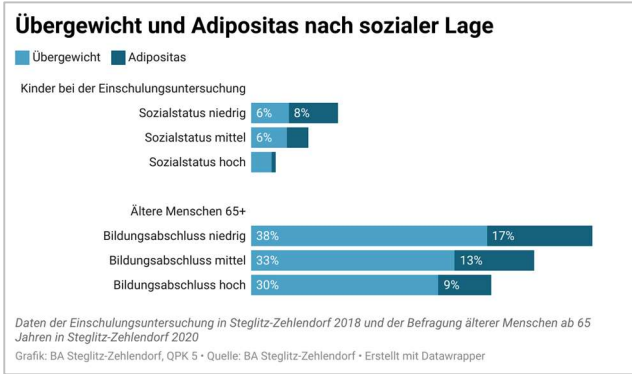
Übergewicht und Adipositas

Körperliche Aktivität hilft dabei, ein normales Körpergewicht zu behalten oder zu erreichen. Umgekehrt kann sich Übergewicht oder Adipositas als Hindernis für ein gesundheitsförderliches Maß an körperlicher Aktivität erweisen. Insofern können Übergewicht und Adipositas einen Bedarf an Angeboten für Bewegungsförderung aufzeigen.

Auskunft darüber, welche Bevölkerungsgruppen besonders von Übergewicht und Adipositas betroffen sind, geben die Daten der Einschulungsuntersuchungen und der Befragung älterer Menschen im Bezirk.

Jüngere Kinder sind zu einem sehr großen Teil normalgewichtig. Bei den Einschulungsuntersuchungen in Steglitz-Zehlendorf im Jahr 2018 waren nur 7 % der Kinder übergewichtig oder adipös. Erst im Schulalter

⁵ <https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-im-oeffentlichen-gesundheitsdienst/ergebnisse-befragung.pdf>



und später im Erwachsenenalter nehmen Übergewicht und Adipositas deutlich zu. Allerdings zeigt sich bereits im Vorschulalter ein sozialer Gradient, wonach Kinder aus Familien der unteren Sozialstatusgruppe ein mehr als dreimal so hohes Risiko für Übergewicht und Adipositas haben wie Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus. Die Auswertung der Daten der Einschulungsuntersuchung zeigt zudem, dass adipöse Kinder mehr als doppelt so häufig wie normal- und übergewichtige Kinder

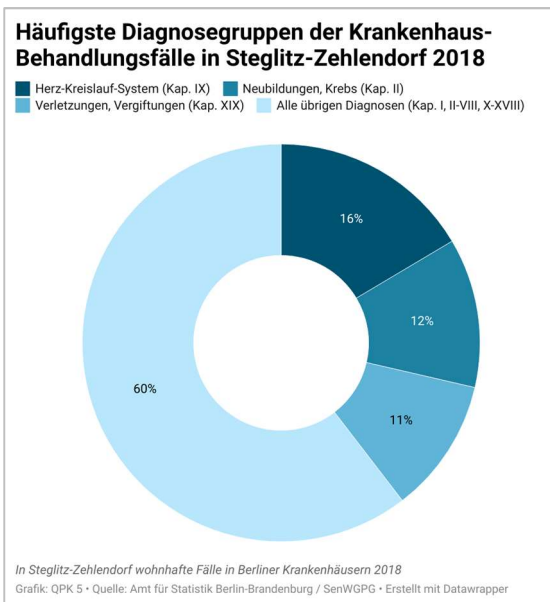
Auffälligkeiten in der Körperkoordination aufweisen.⁶

In der Befragung älterer Menschen im Bezirk im Jahr 2020 war nur knapp die Hälfte normalgewichtig, knapp ein Drittel übergewichtig und 11,5 % adipös. Auch hier zeigt sich ein deutlicher sozialer Gradient mit höheren Anteilen übergewichtiger und adipöser Menschen bei geringerem Bildungsabschluss.

Zwischen den Bezirksregionen zeigen sich Unterschiede im Anteil älterer Menschen mit Übergewicht und Adipositas, die auf einen Bedarf an Angeboten für Bewegungsförderung insbesondere in den Regionen Lankwitz und Ostpreußendamm hinweisen.



Krankenhaus-Diagnosedaten



Bewegungsmangel ist ein Haupt-Risikofaktor für sogenannte „Zivilisationskrankheiten“, allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von den rund 64.600 Fällen, in denen Einwohner*innen von Steglitz-Zehlendorf im Jahr 2018 im Krankenhaus behandelt werden mussten, waren über 10.600 oder 16 % auf Erkrankungen des Kreislaufsystems zurückzuführen.⁷ Von den 22 Diagnosekapiteln des Diagnosekatalogs ICD-10 ist dies somit das Einzelkapitel mit dem höchsten Anteil an Krankenhausfällen. Es folgt das Diagnosekapitel Neubildungen, zu denen die Krebserkrankungen gehören, die ebenfalls teilweise durch Bewegungsmangel mit verursacht werden.

⁶ https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-im-oeffentlichen-gesundheitsdienst/bericht_einschulungsuntersuchung_2018_sz.pdf

⁷

https://www.berlin.de/sen/gesundheit/_assets/service/gesundheitsberichterstattung/veroeffentlichungen/basisberichte/06_bezirksprofil_steglitz-zehlendorf_2021.pdf

Fazit

Als grüner und relativ wenig umweltbelasteter Stadtbezirk bietet Steglitz-Zehlendorf grundsätzlich gute Rahmenbedingungen für das Zufußgehen. Herausforderungen ergeben sich aus den recht weiten Wegen, die die Bevölkerung täglich zurückzulegen hat und an vielen Stellen in einer gehfreundlicheren und barrierefreien Gestaltung der Fußwege.

Sehr ermutigend sind die Befragungsergebnisse, wonach ältere Menschen im Bezirk sich zu einem sehr hohen Anteil gerne in der Freizeit bewegen und Spaziergehen als mit Abstand beliebteste körperliche Aktivität benennen. Angebote zum gemeinsamen Spaziergehen können an diese liebgewonnene Lebensgewohnheit anknüpfen und weitere gesundheitsförderliche Potenziale erschließen.

Die Daten zu täglich zurückgelegten Wegen und zum Gesundheitszustand zeigen allerdings auch noch „Luft nach oben“ und deutliche Potenziale für den gesundheitlichen Nutzen von mehr Zufußgehen für alle Menschen im Bezirk auf.

Quellen

- [1] Hajna S, White T, Brage S et al. (2018) Descriptive epidemiology of changes in objectively measured sedentary behaviour and physical activity: six-year follow-up of the EPIC-Norfolk cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 15:122.
- [2] Krug S, Finger JD, Lange C, Richter A & Mensink GBM (2018) Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(2):3-22.
- [3] Patterson R, McNamara E, Tainio M et al. (2018) Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology* 33:811-829.
- [4] Ahlskog JE, Geda YE, Graff-Radford NR & Petersen RC (2011) Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings* 86(9):876-884.
- [5] Diehr P & Hirsch C (2010) Health benefits of increased walking for sedentary, generally healthy older adults: using longitudinal data to approximate an intervention trial. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 65A(9):982-989.
- [6] Ekelund U, Ward HA, Norat T et al. (2015) Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *American Journal of Clinical Nutrition* 101:613-621.
- [7] Lee I-M & Buchner DM (2008) The Importance of walking to public health. *American College of Sports Medicine* S512-S518.
- [8] Murtagh EM, Murphy MH & Boone-Heinonen J (2010) Walking – the first steps in cardiovascular disease prevention. *Curr Opin Cardiol.* 25(5):490-496.
- [9] Hanson S & Jones A (2015) Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 49:710-715.
- [10] Glover TD, Todd J & Moyer L (2022) Neighborhood walking and social connectedness. *Frontiers in Sports and Active Living* 4:825224. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.825224>

- [11] Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie - BMVIT (Hrsg.) Fußverkehr in Zahlen - Daten, Fakten und Besonderheiten. Wien: 2012.
https://www.bmk.gv.at/themen/mobilitaet/fuss_radverkehr/publikationen/fiz.html
- [12] Tcymbal A, Demetriou Y, Kelso A et al. (2020) Effects of the built environment on physical activity: a systematic review of longitudinal studies taking sex/gender into account. Environmental Health and Preventive Medicine 25:75. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00915-z>
- [13] Herrmann T, Gleckner W, Wasfi RA, Thierry B, Kestens Y & Ross NA (2019) A pan-Canadian measure of active living environments using open data. Health Reports 30(5):16-25. Statistics Canada, Catalogue no. 82-003-X.
- [14] Tobin M, Hajna S, Orychock K et al. (2022) Rethinking walkability and developing a conceptual definition of active living environments to guide research and practice. BMC Public Health 22:450. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12747-3>
- [15] Kwauka J. Perpedesindex 2015. Bewertung der Fußverkehrsqualität in deutschen Städten. Masterarbeit an der Fachhochschule Erfurt, 2015.
- [16] Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz (Hrsg.) Die umweltgerechte Stadt. Umweltgerechtigkeitsatlas Aktualisierung 2021/22. Berlin: 2022.
https://www.berlin.de/sen/uvk/_assets/umwelt/umweltgerechtigkeit/umweltgerechtigkeitsatlas-broschuere.pdf
- [17] Gerike R, Hubrich S, Ließke F, Wittig S & Wittwer R. Tabellenbericht zum Forschungsprojekt „Mobilität in Städten – SrV 2018“ in Berlin (Steglitz-Zehlendorf). TU Dresden: 2019.
https://www.berlin.de/sen/uvk/_assets/verkehr/verkehrsdaten/zahlen-und-fakten/mobilitaet-in-staedten-srv-2018/berlin_tabellen_steglitz-zehlendorf.pdf
- [18] Gerike R, Hubrich S, Ließke F, Wittig S & Wittwer R. Tabellenbericht zum Forschungsprojekt „Mobilität in Städten – SrV 2018“ in Berlin. TU Dresden: 2019.
https://www.berlin.de/sen/uvk/_assets/verkehr/verkehrsdaten/zahlen-und-fakten/mobilitaet-in-staedten-srv-2018/berlin_tabellen_berlin_gesamt.pdf



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
 Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination im
 Öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK) – QPK 5
 Tel. (030) 90 299-5213
 susanne.bettge@ba-sz.berlin.de

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
 Stand 08/2022