



Universität  
Bremen

Institut für Public Health  
und Pflegeforschung

Fachbereich 11  
Human- und Gesundheitswissenschaften

November 2022

# Forschungsprojekt BUTEN AKTIV

Projektdokumentation



aequipa  
buten aktiv



## Impressum

Herausgebende & Kontakt:

BUTEN AKTIV-Projektteam

Karin Bammann (Projektleitung)

Universität Bremen

Institut für Public Health und Pflegeforschung

bammann@uni-bremen.de

[www.uni-bremen.de/buten-aktiv](http://www.uni-bremen.de/buten-aktiv)

Text:

Birte Albrecht, Karin Bammann, Friederike Doerwald-Leicher, Linda Föttinger, Carina Recke, Imke Stalling

Gestaltung:

Birte Albrecht

Zitiervorschlag:

BUTEN AKTIV-Projektteam (Hrsg.). Forschungsprojekt BUTEN AKTIV. Projektdokumentation. Bremen; 2022.

Förderung:

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF); Förderkennzeichen: 01EL1422B und 01EL1822B

Bremen

November 2022



# Vorwort

Wir möchten uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern von BUTEN AKTIV herzlich bedanken. Durch das Engagement vieler Bremerinnen und Bremer, die an den Untersuchungen und Veranstaltungen teilnahmen und wertvolle Informationen über das Leben in ihrem Ortsteil in das Projekt einfließen ließen, konnten viele Erkenntnisse und tolle Erfolge erzielt werden.

Ebenso danken wir den lokalen Akteurinnen und Akteuren für den offenen Empfang sowie all unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern, die uns bei der Umsetzung und Entwicklung der Bewegungsmaßnahmen tatkräftig unterstützt haben.

Wir danken weiterhin dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Förderung des Projekts sowie allen Kolleginnen und Kollegen aus dem Forschungsverbund AEQUIPA.

Mit diesem Bericht blicken wir auf die vergangenen Jahre zurück.

Ihr BUTEN AKTIV-Projektteam



# Inhalt

<b>1 Hintergrund</b>	<b>1</b>
Ausgangslage	1
Vorgehen BUTEN AKTIV	3
Die Vorgeschichte: Pilotprojekt Hemelingen	4
<b>2 Ortsteile</b>	<b>5</b>
Vorstellung	5
Verbundenheit und Zufriedenheit mit dem Ortsteil	7
<b>3 Messungen</b>	<b>9</b>
Gesundheitszustand	10
Körperliche Fitness	11
Körperliche Aktivität	12
<b>4 Vor Ort</b>	<b>13</b>
Bedarfsanalyse	13
Begehungen der Ortsteile	14
Erste Schritte	15
Ortsteiltreffen	16
Umgesetzte Maßnahmen	17
<b>5 Evaluation</b>	<b>21</b>
Körperliche Aktivität	21
Körperliche Fitness	23
Aufenthalt im Freien	23
<b>6 Ausblick</b>	<b>25</b>

# 1 Hintergrund

Das Forschungsprojekt BUTEN AKTIV der Universität Bremen beschäftigte sich zwischen Februar 2015 und Dezember 2022 mit der Gesundheit, körperlichen Aktivität und Fitness der Bremer Bevölkerung zwischen 65 und 75 Jahren.

## Ausgangslage

Die Lebenserwartung in Deutschland steigt stetig und somit nimmt der Anteil älterer Menschen zu. Für ein gesundes und selbständiges Leben im Alter sind zahlreiche Faktoren wichtig. Eine wichtige Grundlage ist körperliche Aktivität, welche eine Vielzahl positiver Effekte auf die Gesundheit hat. Dennoch bewegt sich nur ein geringer Anteil der Erwachsenen in ausreichendem Maße und mit steigendem Alter verringert sich die körperliche Aktivität zunehmend. Im Alter zwischen 65 und 75 Jahren führen Lebensumbrüche, wie zum Beispiel der Renteneintritt, zu grundlegenden Änderungen im Alltag. So fällt Bewegung durch die Berufstätigkeit weg und Sinnfindungen sowie Prioritäten werden neu gesetzt. Weil nun Lebensgewohnheiten und tägliche Routinen häufig neugestaltet werden, bietet sich diese Lebensaltersspanne für Gesundheitsförderungsmaßnahmen besonders an. Dies ist der Ausgangspunkt des Forschungsprojekts BUTEN AKTIV.

BUTEN AKTIV ist Teil des Präventionsforschungsnetzwerks AEQUIPA. Im Rahmen des Netzwerks beschäftigen sich seit 2015 mehrere Projekte mit der körperlichen Aktivität von Erwachsenen ab 65 Jahren in der Metropolregion Bremen / Oldenburg. Das Projekt BUTEN AKTIV wurde in der Stadt Bremen durchgeführt. Die Hansestadt ist Heimat von rund 563.000 Menschen. Als drittgrößte Fahrradstadt Europas bietet Bremen seinen Einwohnerinnen und Einwohnern nicht nur eine gute Radinfrastruktur, sondern auch viele Grünflächen, die zum Bewegen, Entspannen und Verweilen einladen. Dennoch besteht in der Stadt weiteres Potenzial, um optimale Bedingungen für körperliche Aktivität im Freien zu bieten. BUTEN AKTIV ist ein gemeindebasiertes Projekt, das heißt, wir setzen nicht nur beim Individuum an, sondern auch bei der Gestaltung des räumlichen und sozialen Kontextes, in dem sich der oder die Einzelne bewegt.



## Was ist körperliche Aktivität?

Der Begriff „körperliche Aktivität“ beschreibt sämtliche Bewegungen des Körpers, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt werden und dadurch Energie verbrauchen. Somit umfasst dieser Begriff sowohl Aktivitäten im Alltag und Beruf (z. B. Fahrradfahren oder Gartenarbeit) als auch sportliche Aktivitäten (z. B. Wassergymnastik oder Fußballspielen). Die Intensität von körperlicher Aktivität wird in der Regel mit leicht, moderat oder intensiv beschrieben. Bei einer leichten Intensität wird kaum eine Anstrengung empfunden (z. B. beim gemütlichen Spaziergehen) und bei Aktivitäten mit moderater Intensität ist die Atmung bereits erhöht, man kann dabei aber noch reden (z. B. beim langsamen Laufen). Bei intensiven Aktivitäten ist die Atmung stark erhöht und ein durchgehendes Gespräch ist nicht mehr möglich (z. B. beim schnellen Laufen).

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen jeglichen Alters mindestens 150 Minuten pro Woche moderat körperlich aktiv zu sein (in Einheiten von mindestens 10 Minuten). Dadurch kann unter anderem die körperliche Fitness gefördert und das Risiko von Stürzen sowie einer Vielzahl von lebensstilbedingten Erkrankungen reduziert werden. Ausreichend körperliche Aktivität erleichtert auch das Halten eines gesunden Körpergewichts. Darüber hinaus bietet Bewegung an der frischen Luft weitere Vorteile. So zeigen sich weitere positive Effekte auf das Immunsystem, den Vitamin-D-Spiegel und die psychische Gesundheit.



## Vorgehen BUTEN AKTIV

BUTEN AKTIV beschäftigt sich mit der Gesundheit sowie körperlichen Fitness und Aktivität der Bremer Bevölkerung zwischen 65 und 75 Jahren. Seit 2018 war das Projekt in insgesamt acht zufällig ausgewählten Bremer Ortsteilen aktiv: Blumenthal, Burg-Grambke, Lehe, Lehesterdeich, Gete, Neustadt, Ohlenhof und Ostertor.

Um zu prüfen, wie gesund und aktiv die Zielgruppe ist, fand eine Gesundheitsuntersuchung statt. Hierfür wurden alle 65- bis 75-Jährigen der ausgewählten Ortsteile zur Teilnahme an einer körperlichen Untersuchung, einem Fitnesstest, einer Bewegungsmessung und einem Fragebogen eingeladen. Die Gesundheitsuntersuchung wurde nach einem Jahr (teilweise pandemiebedingt nach zwei bis drei Jahren) wiederholt. Auf diese Weise wurden unter anderem förderliche und hinderliche Faktoren für körperliche Aktivität im Freien identifiziert und Erkenntnisse zur Veränderung der Fitness im Alterungsprozess gewonnen.

In vier zufällig ausgewählten Ortsteilen (Lehe, Lehesterdeich, Neustadt, Ohlenhof) bestand zusätzlich zur Gesundheitsuntersuchung die Möglichkeit, an *BUTEN AKTIV vor Ort* teilzunehmen. Vorliegende Studien zeigen, dass bisherige Maßnahmen und Bemühungen zur Bewegungsförderung wenig erfolgreich waren. Mögliche Gründe hierfür sind, dass derartige Programme häufig am Schreibtisch entwickelt werden und nicht auf die Bedürfnisse der Bevölkerung zugeschnitten sind. In einer ersten Projektphase wurde daher im Stadtteil Hemelingen ein Ansatz entwickelt und erprobt, der alle Beteiligten aktiv einbindet und vielfältige Möglichkeiten der Mitbestimmung bietet. In der zweiten Projektphase wurde dieser Ansatz nun auf vier weitere Bremer Ortsteile übertragen und gemeinsam mit den Teilnehmenden sowie Akteurinnen und Akteuren vor Ort Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität entwickelt und umgesetzt.



## Die Vorgeschichte: Pilotprojekt Hemelingen

Von 2015 bis 2018 war BUTEN AKTIV als Pilotprojekt in dem Stadtteil Bremen-Hemelingen aktiv, um den wissenschaftlichen Ansatz für das Projekt zu entwickeln. Hemelingen ist mit einer Fläche von 29,8 km<sup>2</sup> der drittgrößte Bremer Stadtteil und hat die zweitmeisten Einwohnerinnen und Einwohner.

In Hemelingen wurde zwischen Oktober 2015 und Juli 2016 die erste Gesundheitsuntersuchung durchgeführt, an der 915 Personen teilnahmen. Die Gesundheitsuntersuchung wurde zwischen Mai und August 2017 wiederholt. Insgesamt zeigte sich, dass mehr Frauen als Männer ausreichend körperlich aktiv waren.

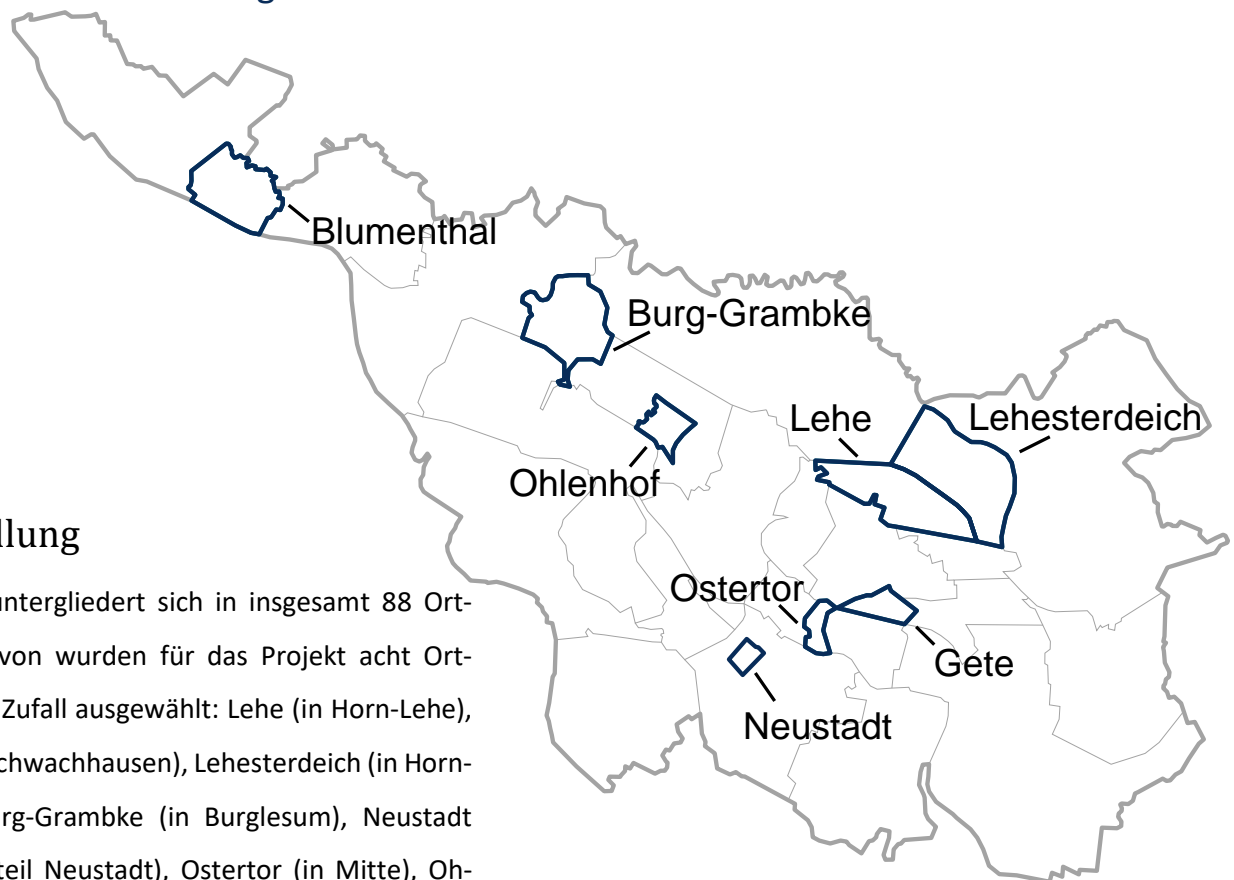
In der ersten Projektphase wurde das Konzept *BUTEN AKTIV vor Ort* entwickelt. Ursprünglich sollte das Projekt auf Stadtteilebene durchgeführt werden. Es zeigte sich jedoch schnell, dass dies der Vielfaltigkeit der Ortsteile Hemelingsens (Arbergen, Hastedt, Hemelingen, Mahndorf, Sebaldsbrück) nicht gerecht wird. Daraufhin wurden die Maßnahmen in fünf separaten Ortsteilgruppen entwickelt. Darüber hinaus wurde deutlich, dass eine breitere Definition von Bewegungsmaßnahmen sinnvoll ist. Somit wurden auch Maßnahmen entwickelt und umgesetzt, die nur indirekt einen Zusammenhang mit Bewegung aufweisen.

Diese sowie weitere gewonnene Erkenntnisse wurden anschließend für die zweite Projektphase genutzt.



# 2 Ortsteile

Die zweite Projektphase von BUTEN AKTIV wurde über fast fünf Jahre in acht verschiedenen Ortsteilen Bremens durchgeführt. Die über das ganze Stadtgebiet verteilten Ortsteile spiegeln die Vielfältigkeit der Hansestadt wider.



## Vorstellung

Bremen untergliedert sich in insgesamt 88 Ortsteile. Davon wurden für das Projekt acht Ortsteile per Zufall ausgewählt: Lehe (in Horn-Lehe), Gete (in Schwachhausen), Lehesterdeich (in Horn-Lehe), Burg-Grambke (in Burglesum), Neustadt (im Stadtteil Neustadt), Ostertor (in Mitte), Ohlenhof (in Gröpelingen), Blumenthal (im Stadtteil Blumenthal). Während manche Ortsteile sehr städtisch sind (z. B. Ostertor), sind andere eher ländlich geprägt (z. B. Lehesterdeich). Große Unterschiede zeigen sich auch im Benachteiligungsindex, welcher anhand mehrerer Sozialindikatoren berechnet wird. In den beteiligten Ortsteilen weist Ohlenhof mit -122,31 die höchste und Gete mit 96,13 die niedrigste Benachteiligung auf.

	Lehe	Gete	Lehesterdeich	Burg-Grambke	Neustadt	Ostertor	Ohlenhof	Blumenthal
<b>Einwohneranzahl</b>	9.938	8.116	11.907	6.735	7.172	8.366	9.454	10.077
<b>Einwohneranzahl 65-75 Jahre</b>	751	954	1.216	753	659	954	769	902
<b>Arbeitslosenanteil</b>	5,6 %	4,8 %	7,1 %	14,9 %	9,3 %	11,8 %	32,3 %	20,3 %
<b>Benachteiligungsindex</b>	73,79	96,13	48,23	-29,87	38,16	31,74	-122,31	-50,45
<b>Gesamtfläche</b>	467,4 ha	122,9 ha	652,2 ha	460,4 ha	47,3 ha	82,3 ha	133,4 ha	408,2 ha
<b>Anteil Wohnfläche</b>	15,8 %	53,9 %	21,2 %	25,7 %	52,4 %	26,7 %	35,8 %	28,1 %
<b>Anteil Erholungsfläche</b>	26,9 %	4,7 %	6,4 %	11,2 %	8,5 %	9,4 %	13,6 %	12,9 %
<b>Anteil Verkehrsfläche</b>	19,4 %	25,5 %	12,2 %	15,1 %	24,9 %	27,6 %	28,6 %	15,1 %
<b>Anteil Gewerbefläche</b>	4,5 %	0,3 %	4,1 %	3,4 %	0,2 %	0,5 %	1,2 %	9,7 %
<b>Anteil Landwirtschaftliche Fläche</b>	1,1 %	0,2 %	47,0 %	12,1 %	0,0 %	0,0 %	2,5 %	5,0 %

## Verbundenheit und Zufriedenheit mit dem Ortsteil

Die Teilnehmenden wurden befragt, wie verbunden sie sich mit ihrem Ortsteil fühlen und wie zufrieden sie mit ihrem Ortsteil sind. Die Ergebnisse sind in der Tabelle auf der rechten Seite dargestellt. Insgesamt fühlten sich die meisten Teilnehmenden mit ihrem Ortsteil verbunden. Lediglich in Ohlenhof und Blumenthal zeigte sich eine niedrigere Verbundenheit. Bei der Zufriedenheit mit dem Ortsteil insgesamt zeigten sich ähnliche Ergebnisse.

Darüber hinaus wurde auch gefragt, wie zufrieden die Teilnehmenden mit einzelnen Aspekten im Ortsteil sind. Ein Großteil der Teilnehmenden war mit den Einkaufsmöglichkeiten, der medizinischen Versorgung, der Anbindung durch den öffentlichen Personennahverkehr sowie der Anzahl von Übergängen für Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrende (z. B. Ampeln, Zebrastreifen) zufrieden. In den meisten Ortsteilen waren die Teilnehmenden auch mit der Sicherheit an öffentlichen Plätzen zufrieden, in den Ortsteilen Burg-Grambke (76 %), Blumenthal (69 %) und Ohlenhof (53 %) war die Zustimmung jedoch etwas geringer.

In allen acht Ortsteilen waren mehr als 80 % der Teilnehmenden mit den Bewegungsangeboten zufrieden. Bezüglich der Kulturangebote waren im Ostertor und in Gete 94 % der Teilnehmenden zufrieden, in der Neustadt 65 % und in den restlichen Ortsteilen lediglich zwischen 25-40 %. Auch bei der Zufriedenheit mit den Begegnungsangeboten konnten Unterschiede je nach Ortsteil beobachtet werden. In Ohlenhof zeigte sich die geringste Zufriedenheit mit 46 % der Teilnehmenden, während sie im Ostertor mit 83 % der Teilnehmenden am höchsten war.

Der Anteil der Teilnehmenden, die mit dem gastronomischen Angebot im Ortsteil zufrieden waren, war im Ostertor (93 %), in der Neustadt (88 %) und in Gete (87 %) am höchsten. Dahingegen war die Zustimmung in Lehesterdeich (69 %), Blumenthal (66 %) und Ohlenhof (52 %) am geringsten.

	Lehe	Gete	Lehesterdeich	Burg-Grambke	Neustadt	Ostertor	Ohlenhof	Blumenthal
<b>Verbundenheit mit dem Ortsteil</b>	86 %	88 %	88 %	88 %	95 %	96 %	62 %	73 %
<b>Zufriedenheit mit dem Ortsteil insgesamt</b>	97 %	98 %	97 %	93 %	99 %	95 %	69 %	82 %
<b>Zufriedenheit mit den Einkaufsmöglichkeiten des täglichen Bedarfs</b>	95 %	93 %	96 %	77 %	97 %	96 %	89 %	95 %
<b>Zufriedenheit mit der medizinischen Versorgung</b>	93 %	97 %	94 %	91 %	87 %	96 %	84 %	93 %
<b>Zufriedenheit mit der Anbindung durch den öffentlichen Personennahverkehr</b>	95 %	96 %	92 %	95 %	99 %	96 %	90 %	94 %
<b>Zufriedenheit mit der Anzahl von Übergängen für Fußgänger und Radfahrende</b>	91 %	91 %	93 %	87 %	88 %	86 %	90 %	84 %
<b>Zufriedenheit mit der Sicherheit an öffentlichen Plätzen</b>	95 %	95 %	92 %	76 %	92 %	85 %	53 %	69 %
<b>Zufriedenheit mit den Bewegungsangeboten</b>	93 %	89 %	91 %	87 %	94 %	84 %	80 %	88 %
<b>Zufriedenheit mit den Kulturangeboten</b>	36 %	94 %	40 %	28 %	65 %	94 %	40 %	25 %
<b>Zufriedenheit mit den Begegnungsangeboten</b>	66 %	69 %	59 %	74 %	76 %	83 %	46 %	58 %
<b>Zufriedenheit mit der Gastronomie</b>	73 %	87 %	69 %	73 %	88 %	93 %	52 %	66 %

# 3 Messungen

Zwischen Juni 2018 und Juli 2019 fand die erste Gesundheitsuntersuchung statt. Dazu wurden alle 65- bis 75-Jährigen aus den ausgewählten Ortsteilen eingeladen. Insgesamt nahmen 1.226 Männer und Frauen an der ersten Gesundheitsuntersuchung teil. In Lehe, Gete, Lehesterdeich und Burg-Grambke wurde die zweite Gesundheitsuntersuchung planmäßig nach einem Jahr durchgeführt. In den Ortsteilen Neustadt, Oster- tor, Ohlenhof und Blumenthal musste diese pandemiebedingt verschoben werden, weshalb ein Abstand von zwei bis drei Jahren zustande kam. Im Folgenden werden die Ergebnisse der ersten Untersuchung vorgestellt.

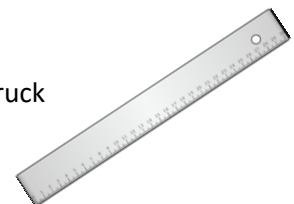
## Fragebogen

Angaben unter anderem zum Gesundheitszustand und zur körperlichen Aktivität sowie zu Wünschen und Vorstellungen zum Leben und Wohnen in Bremen



## Körperliche Untersuchung und Fitness-Test

Messung von Körpergröße, Körpergewicht, Taillenumfang und Blutdruck  
Erhebung der körperlichen Fitness (Handkraft, untere Muskelkraft, Ausdauer, untere Flexibilität, obere Flexibilität)



## Bewegungsmessung

7-tägige Messung der körperlichen Aktivität mit einem Bewegungsmesser, getragen am nicht-dominanten Handgelenk





### Durchschnittliche Körpergröße

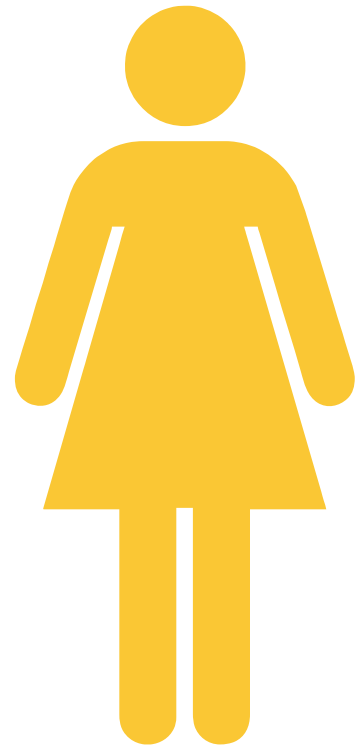
Männer	Frauen
1,77 m	1,63 m

### Durchschnittliches Körpergewicht

Männer	Frauen
85,3 kg	69,5 kg

### Durchschnittlicher Taillenumfang

Männer	Frauen
100,5 cm	88,0 cm



## Gesundheitszustand

Im Fragebogen wurden die Teilnehmenden gebeten, einige Angaben zu ihrer Gesundheit zu machen. Der allgemeine Gesundheitszustand wurde von 85 % der Teilnehmenden als gut bis ausgezeichnet beschrieben. In den vier Wochen vor Ausfüllen des Fragebogens hatten allerdings 67 % der Männer und 71 % der Frauen Schmerzen, welche größtenteils als sehr leicht bis mäßig eingeschätzt wurden. Mehr Frauen (72 %) als Männer (58 %) gaben explizit an, unter Gelenkschmerzen zu leiden. Von den befragten Personen gaben 70 % an, täglich mindestens ein Medikament einzunehmen, wobei im Durchschnitt 2,8 Medikamente eingenommen wurden. Am häufigsten wurden Medikamente genannt, die einen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem haben (insbesondere Blutdrucksenker). Darüber hinaus waren Medikamente zur

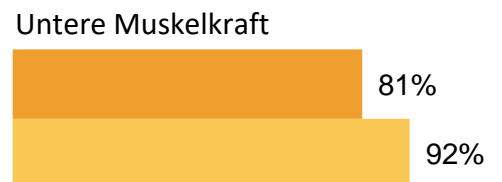
Cholesterinsenkung und Schilddrüsentherapie weit verbreitet.

Während der körperlichen Untersuchung wurden unter anderem die Körpergröße und das Körpergewicht gemessen, aus deren Verhältnis der Body-Mass-Index berechnet wurde. Dieser wird zur Bewertung des Körpergewichts genutzt. Nach dem Body-Mass-Index war ein Großteil der teilnehmenden Männer übergewichtig oder adipös (69 %), während es bei den Frauen mit 52 % etwas weniger waren. Insbesondere Adipositas erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2, Arthrose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während der Untersuchung wurde bei 47 % der Männer und 30 % der Frauen ein erhöhter Blutdruck gemessen (über 140 mmHg systolisch und / oder 90 mmHg diastolisch).

## Körperliche Fitness

Für die Gruppe der 65-75-Jährigen ist die körperliche Fitness besonders wichtig, um mobil und selbstständig zu bleiben und Stürze zu vermeiden. Im Rahmen des Fitnessstests wurde anhand verschiedener Übungen die Handkraft, die untere Muskelkraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit im Unter- und Oberkörper sowie das Gleichgewicht getestet. Um die Ergebnisse des Fitnessstests einschätzen zu können, wurde für jede Übung berechnet, wie viel Prozent der Teilnehmenden Messwerte im Normbereich (abhängig von Alter und Geschlecht) erreicht haben.

Bei der Handkraftmessung erreichten fast alle Teilnehmenden die Werte im Normbereich. Für die Messung der unteren Muskelkraft wurden die Teilnehmenden gebeten, innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich von einem Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei schafften mehr Frauen (92 %) als Männer (81 %) Werte im Normbereich. Der Ausdauer test bestand aus zweiminütigem Marschieren auf der Stelle, wobei die Knie eine bestimmte Höhe erreichen mussten. Währenddessen wurde die Anzahl der Schritte innerhalb der Zeit gemessen. Die Teilnehmerinnen (84 % im Normbereich) schnitten besser ab als die Teilnehmer (72 % im Normbereich). Um die Beweglichkeit im Unterkörper zu messen, setzten sich die Teilnehmenden auf einen Stuhl, streckten ein Bein aus und versuchten nun die herangezogenen Zehenspitzen mit den Fingern zu berühren. Der Abstand zwischen Finger- und Zehenspitzen wurde gemessen. Auch hier erreichten mehr Frauen (81 %) als Männer (69 %) Werte im Normbereich. Bei der Messung der oberen Beweglichkeit lagen sowohl drei Viertel der Männer als auch der Frauen im Normbereich. Diese wurde erhoben, indem die Teilnehmenden versuchten, ihre Finger diagonal hinter dem Rücken zu berühren. Für den Gleichgewichtstest mussten die Teilnehmenden vier Positionen jeweils 10 Sekunden halten (z. B. Einbeinstand). 64 % der Männer und 58 % der Frauen schafften alle vier Positionen.



■ Männer ■ Frauen

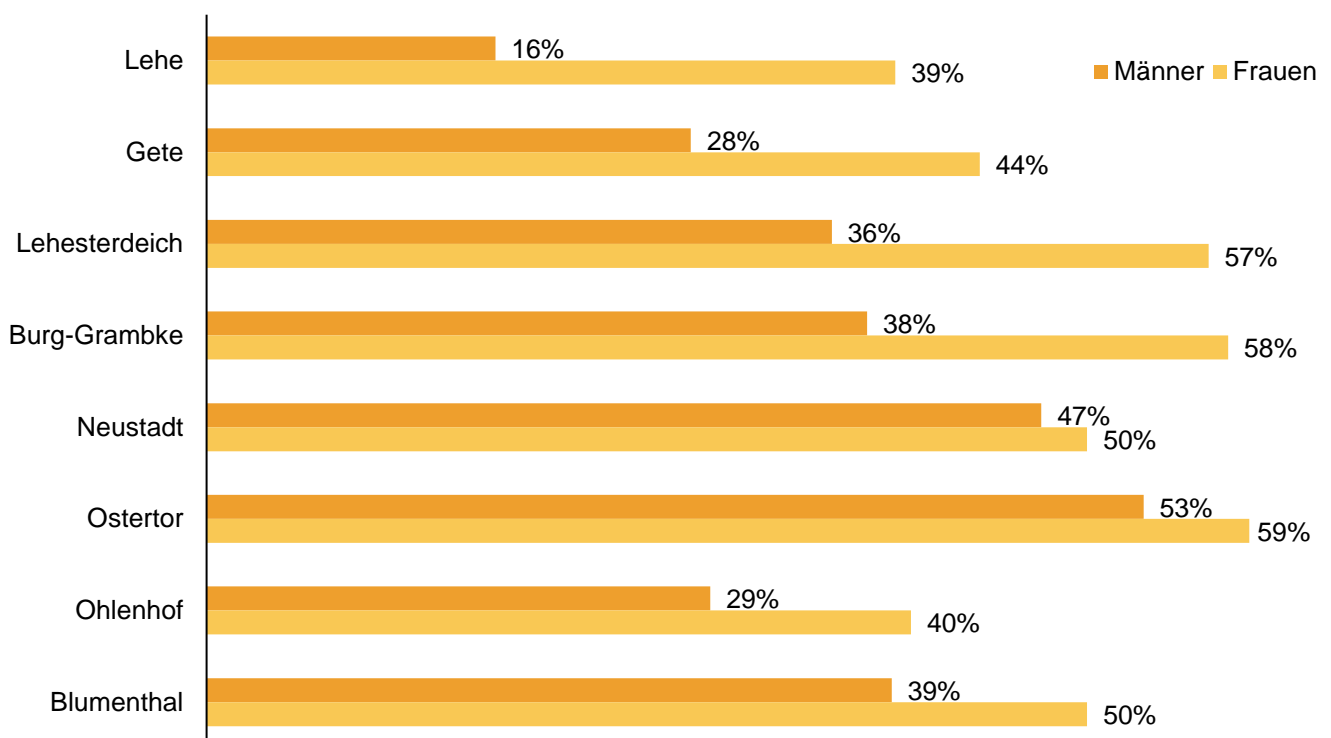
Anteil der Teilnehmenden im Normbereich



## Körperliche Aktivität

Der Fragebogen enthielt Fragen zur körperlichen Aktivität der Teilnehmenden. Darüber hinaus wurde die körperliche Aktivität eine Woche lang mit einem Bewegungsmesser erhoben. Drei Viertel der Teilnehmenden gaben im Fragebogen an, dass sie sich ausreichend bewegen. Anhand der Daten der Bewegungsmessung wurde überprüft, wie viele der Teilnehmenden die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation erreichten (mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche). Die Hälfte der Frauen bewegte sich nach den Empfehlungen ausreichend, bei den Männern waren es nur 36 %. Dabei zeigten sich Unterschiede je nach Ortsteil. Teilnehmende aus dem Ostertor erreichten am häufigsten die Empfehlungen (Männer: 53 %, Frauen: 59 %), während dies auf Teilnehmende aus Lehe am seltensten zutraf (Männer: 16 %, Frauen: 39 %).

Ein großer Anteil der Teilnehmenden gab an, Mitglied in einem Sportverein, einer Sportgruppe oder in einem Fitnessstudio zu sein (Männer: 57 %, Frauen: 67 %). Männer bevorzugten dabei Sportvereine (29 %) und Fitnessstudios (28 %) gegenüber Sportgruppen (14 %), während es bei Frauen nur kleine Unterschiede gab (Sportverein: 28 %, Fitnessstudio: 25 %, Sportgruppe: 30 %). Die Teilnehmenden wurden auch gefragt, warum sie körperlich aktiv sind oder aber auch nicht. Die am häufigsten genannten Gründe für körperliche Aktivität waren, dass es gut für die Gesundheit (93 %) und das Wohlbefinden (89 %) ist und, um fit zu bleiben (89 %). Gründe, die die Teilnehmenden von körperlicher Aktivität abhalten, waren das schlechte Wetter (32 %), fehlende Zeit (23 %) sowie ein fehlender Sportpartner oder eine fehlende Sportpartnerin (23 %).



Anteil der Teilnehmenden, welche mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv waren

# 4 Vor Ort

In vier Ortsteilen (Lehe, Lehesterdeich, Neustadt, Ohlenhof) gab es neben der Gesundheitsuntersuchung zusätzlich die Möglichkeit, an *BUTEN AKTIV vor Ort* teilzunehmen. Das Ziel dieses Zusatzprogramms war, gemeinsam mit den Teilnehmenden Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen, um die körperliche Aktivität im Ortsteil zu stärken. Dabei wurden auch Maßnahmen umgesetzt, die nur indirekt im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität stehen.

## Bedarfsanalyse

Zu Beginn von *BUTEN AKTIV vor Ort* wurde ermittelt, welche Faktoren einen Einfluss auf die körperliche Aktivität der 65- bis 75-Jährigen in den vier Ortsteilen haben. Dafür wurden möglichst viele Informationen über potenzielle Einflussfaktoren körperlicher Aktivität beschafft. Die Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchung lieferten Informationen zur Gesundheit und Aktivität der Bevölkerung sowie zu deren persönlicher Einschätzung zum Leben im Ortsteil. Darüber hinaus wurden weitere Informationen aus den vier Ortsteilen gesammelt, wie zum Beispiel Daten vom Statistischen Landesamt Bremen oder Protokolle der Beratungssitzungen. Abschließend wurden Begehungen der Ortsteile durchgeführt, dessen Ergebnisse auf der folgenden Seite vorgestellt werden.



## Begehungen der Ortsteile

Um weitere Erkenntnisse über die Verkehrssituation und die Wohnumgebung zu erlangen, wurden in den vier Ortsteilen Begehungen aller Straßen durchgeführt. Dabei wurde unter anderem der Zustand der Geh- und Radwege sowie die Begrünung dokumentiert.

### Begehbarkeit

In den beiden Ortsteilen Lehe und Lehesterdeich sind die Gehwege größtenteils gut begehbar und bieten auch ausreichend Platz für Rollstühle, Kinderwagen oder ähnliches. In der Neustadt und in Ohlenhof trifft das nur auf rund die Hälfte der Gehwege zu. In beiden Ortsteilen sind die Gehwege häufig von Autos zugeparkt. Darüber hinaus stellen in der Neustadt auch geparkte Fahrräder auf den Gehwegen ein Problem dar. In Ohlenhof sind viele Gehwege zu schmal gebaut und haben einen unebenen Untergrund. Dies erhöht das Risiko für Stürze.

### Befahrbarkeit mit dem Fahrrad

Die Straßen und Radwege sind in Lehe, Lehesterdeich und Ohlenhof größtenteils gut mit dem Fahrrad befahrbar. In der Neustadt trifft das nur auf 59 % der Straßen zu. Hier erschweren viele Unebenheiten im Untergrund (wie zum Beispiel Pflastersteine) das Radfahren.

### Begrünung

Bisherige Untersuchungen belegen, dass ein hoher Anteil an Bäumen, Gärten und Parks die Zufriedenheit und das Wohlbefinden von Menschen stärkt. Zusätzlich wirkt sich die Ästhetik von städtischem Grün und Gewässern positiv auf die Aktivität der Bewohnerinnen und Bewohner aus. Lehe und Lehesterdeich weisen einen besonders hohen Anteil an Grün auf. Dazu tragen insbesondere die grün angelegten Vorgärten bei. Diese findet man in der Neustadt und in Ohlenhof deutlich seltener.

37 %

der Gehwege sind insbesondere mit dem Rollstuhl nicht gut nutzbar



22 %

der Radwege und Straßen sind mit dem Fahrrad nicht gut befahrbar



46 %

der Straßen sind gar nicht oder nur wenig begrünt



## Erste Schritte

Nach Abschluss der Bedarfsanalyse ging es an die Entwicklung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung, die gemeinsam mit den Teilnehmenden aus den Ortsteilen erfolgte.

In einem ersten Schritt wurde der Kontakt zu relevanten Akteuren in den jeweiligen Ortsteilen aufgebaut, um eine nachhaltige Umsetzung von neu zu entwickelnden Maßnahmen zu gewährleisten. Dafür wurde auch zu Runden Tischen in den Ortsteilen eingeladen.

Darüber hinaus fanden separate Informationsveranstaltungen in den vier Ortsteilen statt. Zu

den Veranstaltungen wurden alle Teilnehmenden sowie Akteure aus den jeweiligen Ortsteilen eingeladen. Zu Beginn der Veranstaltung wurden das Vorgehen von *BUTEN AKTIV vor Ort* sowie die Ergebnisse der Bedarfsanalyse vorgestellt. In Kleingruppen konnten die Teilnehmenden anschließend die Themen auswählen, die ihrer Meinung nach die körperliche Aktivität im Ortsteil besonders hindern. Im nächsten Schritt wurden zu den ausgewählten Themen Wünsche gesammelt und erste Ideen entwickelt, welche Maßnahmen zur Verbesserung der Situation sinnvoll wären.



## Ortsteiltreffen

Im Anschluss an die Informationsveranstaltung wurden zwei Treffen je Ortsteil veranstaltet. Ziel der Treffen war es, die bisherigen Vorschläge und Ideen zu vertiefen und eine Auswahl zu treffen, welche konkreten Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden sollen. Dabei war es vor allem wichtig, Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten für die Umsetzung zu klären.

Die ersten Ortsteiltreffen fanden in Lehe statt. Dabei haben die Teilnehmenden die Themen Verkehr (insbesondere die Ampelschaltung), fehlende Bewegungsangebote sowie fehlende Kultur- und Begegnungsangebote für die Entwicklung von Maßnahmen ausgewählt.

Anschließend ging es in Lehesterdeich weiter. Da dieser Ortsteil ebenso wie Lehe zu dem Stadtteil Horn-Lehe gehört, konnten die Kon-

takte zu Akteuren aus dem Stadtteil weiter genutzt werden. Der Hauptfokus der Teilnehmenden in Lehesterdeich war der schlechte Zustand von Geh- und Radwegen.

Auch bei den Ortsteiltreffen in der Neustadt war der Verkehr ein Thema, wobei es hier vor allem um zugeparkte Geh- und Radwege ging. Des Weiteren wurden in der Neustadt Ideen zu fehlenden Begegnungsangeboten entwickelt.

In Ohlenhof wurden wegen der geringen Beteiligung bei der Informationsveranstaltung im Stadtteil offen zu dem Ortsteiltreffen eingeladen. Diskutiert wurden hier der herumliegende Müll sowie fehlende Kulturangebote und Gastronomie. Aufgrund des Beginns der Pandemie konnte nur ein Ortsteiltreffen stattfinden. Nach der Unterbrechung wurde vornehmlich auf Akteursebene weitergearbeitet.

	Lehe	Lehesterdeich	Neustadt	Ohlenhof
<b>Informationsveranstaltung</b>				
Datum	29.11.2018	27.02.2019	27.06.2019	27.11.2019
Anzahl Teilnehmende	43	61	44	11
Anteil Frauen	58,1 %	47,5 %	56,8 %	54,5 %
<b>1. Ortsteiltreffen</b>				
Datum	06.02.2019	17.04.2019	13.08.2019	26.02.2020
Anzahl Teilnehmende	19	18	14	6
Anteil Frauen	47,4 %	50,0 %	57,1 %	33,3 %
<b>2. Ortsteiltreffen</b>				
Datum	27.03.2019	17.07.2019	08.10.2019	/
Anzahl Teilnehmende	15	29	18	/
Anteil Frauen	40,0 %	51,7 %	61,1 %	/

# Umgesetzte Maßnahmen

## Sammlung von Bewegungs- und Begegnungsangeboten



Durch den Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde festgestellt, dass Bewegungsangebote in den Ortsteilen Lehe, Lehesterdeich und Neustadt häufig nicht allen bekannt sind. Daher entstand die Idee, alle bestehenden Angebote in den jeweiligen Ortsteilen in einer Sammlung zusammenzustellen. Die Sammlungen informieren die Bremerinnen und Bremer über unterschiedliche Bewegungsangebote, wie beispielsweise Wandern, Radfahren oder Gymnastik sowie Begegnungsangebote (z. B. Spielenachmittage). Die Sammlungen wurden in den Ortsteilen in gedruckter Version ausgelegt und den Teilnehmenden zugeschickt.

## Gemeinsame Spaziergänge mit Vorstellung lokaler Akteure

**SPAZIERGÄNGE IN GRÖPELINGEN**

Sie haben nach dem langen Winter Lust auf Bewegung und nette Gespräche, sind über 60 Jahre alt und möchten erfahren, welche Angebote es in Ihrem Stadtteil gibt? Dann sind Sie bei unseren Spaziergängen genau richtig!

Mehrere Einrichtungen aus Gröpelingen und das Projekt BUTEN AKTIV der Universität Bremen bieten kostenlose Spaziergänge in Ihrem Stadtteil an. Bei gemütlichem Tempo lernen wir gemeinsam schöne Orte und Plätze in Gröpelingen kennen. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Einrichtungen stellen ihre Arbeit und Angebote rund um die Themen Bewegung und Begegnung in Gröpelingen vor. Neben kleinen Snacks und Getränken stehen Ihnen bei den Einrichtungen auch Toiletten zur Verfügung. Die Spaziergänge sind zwischen 2 und 3,5 km lang und dauern ca. 1,5 Stunden.

Sie sind herzlich eingeladen! Wir freuen uns auf Sie!



**Unterwegs in Gröpelingen - Ein Spaziergang mit der Beiratssprecherin Frau Barbara Wulff**  
Wann? 23. März 2022, 10:15 Uhr  
Wer? AWO Dienstleistungszentrum Gröpelingen & Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien  
Treffpunkt Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien, Gröpelinger Heerstraße 228  
Anmeldung\_Erwünscht unter: Tel.: 0421/ 6914266, E-Mail: dz.groepeligen@awo-bremen.de

**Jeder Schritt zählt II - Bewegungsangebot mit Frau Rita Inmich zur Gröpelinger Sportsmeile**  
Wann? 29. März 2022, 14:15 Uhr  
Wer? Gesundheitspunkt West & Digital Impact Lab  
Treffpunkt Gesundheitspunkt West, Lindenstraße 53  
Anmeldung\_Erwünscht unter: Tel.: 0421/ 617079, E-Mail: info@ipw-west.de

**Grüne Inseln im Bremer Westen - Spaziergang durch den Oskobauer Park und den DIAKO Park**  
Wann? 30. März 2022, 10:15 Uhr  
Wer? DIAKO Gesundheitsimpulse & BUTEN AKTIV, Universität Bremen  
Treffpunkt Linden-Apotheke, Oskobauer Heerstraße 96  
Anmeldung\_Erwünscht unter: Tel.: 0421/ 6152-2101, E-Mail: gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

**3G Nachweis erforderlich**  
(weitere Informationen zu Hygienemaßnahmen bei Anmeldung)



In Ohlenhof musste *BUTEN AKTIV vor Ort* durch den Pandemiebeginn unterbrochen werden. Um nach einer Entspannung der Situation wieder zusammenzukommen, wurden gemeinsam mit Akteuren aus dem Stadtteil Gröpelingen Spaziergänge organisiert. In den vorangegangenen Treffen hatten Teilnehmende angemerkt, dass ihnen passende Angebote in Gröpelingen fehlen. Die Spaziergänge boten nun die Möglichkeit, bei Bewegung an der frischen Luft Informationen zu den örtlichen Angeboten durch die Akteure zu erhalten. Geplant ist eine Weiterführung der Spaziergänge durch die Akteure.

## Messung der Ampelphasen

Ein großes Thema in der Ortsteilgruppe in Lehe war die Ampelschaltung. Hierbei wurde insbesondere eine zu kurze Grünphase und eine zu lange Rotphase für Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrende diskutiert. Eine Mitarbeiterin des BUTEN AKTIV-Teams hat daraufhin die Länge der Rot- und Grünphasen an ausgewählten Ampeln im Ortsteil gemessen und diese dokumentiert. Dabei wurde deutlich, dass die Länge der Grünphase häufig nicht ausreicht, um die Straße bei normaler Gehgeschwindigkeit vollständig zu überqueren. Obwohl man bei Umschalten der Ampel auf Rot dennoch weitergehen darf, führt dies häufig zu Verunsicherungen. Die Ergebnisse wurden aufbereitet und dem Beirat im Stadtteil sowie weiteren Verantwortlichen zur Verfügung gestellt.



## Sammlung der Schäden an Verkehrswegen

In Lehesterdeich machten die Teilnehmenden darauf aufmerksam, dass viele Geh- und Radwege Schäden aufweisen. Um dieses Problem anzugehen, wurde gemeinsam mit den Teilnehmenden der Ortsteilgruppe eine Übersicht aller betroffenen Geh- und Radwege angefertigt. Diese wurde anschließend an den Beirat als auch an den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) weitergeleitet.



## Begehung und Fotodokumentation zugeparkter Wege



Um das Problem der zugeparkten Geh- und Radwege in der Neustadt zu verdeutlichen, überlegten sich die Teilnehmenden, dass eine Begehung sowie eine Fotodokumentation der betroffenen Straßen sinnvoll wären. Hierfür haben sich zwei Mitarbeiterinnen von BUTEN AKTIV mit Teilnehmenden im Ortsteil getroffen. Die Route wurde auf Grundlage der Ergebnisse des Fragebogens und der Ortsteilgruppen festgelegt. Es konnten viele Stellen identifiziert werden, an denen der Gehweg so stark zugeparkt wurde, dass es schwer war als Fußgängerin oder Fußgänger daran vorbeizukommen. Mit einem Rollator oder einem Rollstuhl wäre kein Vorbeikommen möglich. Die Ergebnisse wurden aufbereitet an das Ortsamt übergeben.

## Policy Brief Rad- und Fußwege

**aequipa**  
buten aktiv

**Policy brief**

**Forschungsprojekt BUTEN AKTIV**  
**Rad- und Fußwege**  
Bremen-Neustadt

Frühjahr 2020

**Hintergrund**

Der Anteil von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nimmt ab einem Alter von etwa 50 Jahren stark zu. Durch den Verlust von selbstbestimmter Mobilität entsteht ein Einschnitt in der Lebensqualität, es verringern sich die Möglichkeiten, Ziele, wie Einkaufsläden oder Treffpunkte, eigenständig zu erreichen und die Möglichkeit, Familienaufgaben, wie zum Beispiel die Begleitung von Enkelkinder, wahrzunehmen. Dies führt wiederum häufig zu sozialer Exklusion und Passivität. Des Weiteren legen Ältere mit eingeschränkter Mobilität deutlich weniger Kilometer am Tag zurück als der Durchschnitt dieser Altersgruppe.

Damit trotz vorhandener Mobilitätseinschränkungen eine selbstständige Bewältigung des Alltags möglich ist, nutzen viele Betroffene Geh- oder Mobilitätsrollator. Die gewonnene Selbstständigkeit wird im öffentlichen Raum jedoch häufig eingeschränkt. So fehlt oft eine entsprechend barrierefreie Gehwegbreite oder sie wird durch aufgestellte Parken weiter verringert. Dies führt dazu, dass zum Beispiel Rollatorfahrende oder Personen mit einem Rollator die parkenden Hindernisse umfahren oder die Wege gar meiden müssen. Zusätzlich weichen Fahradfahrende häufig auf den Gehweg aus, wenn ihr Fahweg durch Autos blockiert ist oder der Straßenbelag durch Kopfsteinsplaster oder starke Schäden das Radfahren erschwert. Dies erhöht das Konfliktpotential zwischen Fußgängerinnen und Radfahrenden und bringt für beide Seiten Gefahren mit sich.

Um älteren Personen mit oder ohne eingeschränkter Mobilität die Ausübung von Bewegung zu erleichtern, sollten außerdem ausreichende Sitzgelegenheiten zur Verfügung stehen. Zudem ist eine gute Erreichbarkeit von Grünanlagen in wohnungsnaheem Raum wichtig. Durch eine gute Erreichbarkeit kann die Ausübung von Bewegung im Freien positiv beeinflusst werden. Gerade im städtischen Raum bietet sich, aufgrund der kurzen Wege, das Zufußgehen und Radfahren bis ins hohe Alter an. Zudem hat die damit verbundene körperliche Aktivität einen deutlich positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden. Besonders wichtig ist daher, dass die Perspektive älterer Menschen in Bezug auf den Rad- und Fußverkehr stärker in die Verkehrsplanung einbezogen wird.

Aufgrund des demographischen Wandels nimmt die Anzahl der über 65-Jährigen in Deutschland weiter zu. Heute macht die Altersgruppe rund 21 % der Bevölkerung aus, für das Jahr 2060 ist bereits ein Anteil von 33 % prognostiziert. Hierdurch steigt auch der Anteil älterer Erwachsener unter den Verkehrsteilnehmenden, sodass eine Berücksichtigung ihrer Bedarfe in der Verkehrsplanung unerlässlich ist.

BUTEN AKTIV | Seite 01

Etwa 60 % der Teilnehmenden in der Neustadt gaben im Fragebogen an, dass der Zustand der Rad- und Fußwege nicht zufriedenstellend ist. Um die Verantwortlichen im Stadtteil auf diese Problematik aufmerksam zu machen, wurde ein Policy Brief erstellt. Dieser enthielt eine Zusammenfassung der Ergebnisse des Fragebogens und den Erkenntnissen aus den Gesprächen mit den Teilnehmenden während der Veranstaltungen und der Begehung. Darüber hinaus wurden Empfehlungen anhand konkreter Beispiele aus anderen Städten vorgestellt. Der Policy Brief wurde an das Neustädter Ortsamt sowie den Beirat überreicht.



## Übersicht aller öffentlichen Toiletten

In Lehe wurde das Fehlen von öffentlichen Toiletten als hindernder Faktor für körperliche Aktivität im Freien angesehen. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit der Blasen-schwäche und damit der Toilettengänge deutlich zu. Im Pilotprojekt in Hemelingen berichteten Teilnehmende bereits davon, auf längeren Strecken aufgrund fehlender Toiletten lieber mit dem Auto zu fahren, anstatt das Fahrrad zu nehmen oder zu Fuß zu gehen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wurde eine Übersicht der wenigen öffentlichen Toiletten im Ortsteil erstellt und an das Ortsamt übergeben.



Während der Ortsteilgruppe in Lehe wurde deutlich, dass vielen Einwohnerinnen und Einwohnern eine Bibliothek im Stadtteil fehlt. Während der Gespräche konnten bereits einige Möglichkeiten gesammelt werden, wo Bücher im Stadtteil ausgeliehen beziehungsweise getauscht werden können. Dabei waren viele Informationen nicht allen Teilnehmenden ausreichend bekannt. Daher kam die Idee auf, eine Übersicht zu erstellen, wo im Stadtteil Bücher ausgeliehen oder getauscht werden können. Der erstellte Flyer „Bücher lesen in Horn-Lehe“ wurde an alle Teilnehmenden verschickt und an zentralen Orten im Stadtteil ausgelegt.

## Bücher-Flyer



# 5 Evaluation

Im Rahmen einer Evaluation wurde überprüft, ob die Entwicklung und Umsetzung der Bewegungsmaßnahmen einen Einfluss auf die körperliche Aktivität, die körperliche Fitness und den Aufenthalt im Freien der Teilnehmenden hatte. Dafür wurde die durchschnittliche Veränderung zwischen den beiden Gesundheitsuntersuchungen von den Teilnehmenden aus den Ortsteilen mit und ohne *BUTEN AKTIV vor Ort* verglichen.

## Körperliche Aktivität

Die Tabelle auf der rechten Seite zeigt die Ergebnisse der Evaluation der körperlichen Aktivität. Dafür wurden die Daten aus der Bewegungsmessung verwendet, welche in Counts pro Minute (CPM) dargestellt werden. Dabei steht ein höherer Wert für mehr körperliche Aktivität.

Im Durchschnitt waren die Teilnehmenden in allen Ortsteilen bei der zweiten Gesundheitsuntersuchung weniger aktiv als bei der ersten. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass sich die körperliche Aktivität mit steigendem Alter verringert. In den Ortsteilen mit *BUTEN AKTIV vor Ort* fiel diese Verschlechterung jedoch geringer als in den anderen Ortsteilen aus. Dies spricht dafür, dass *BUTEN AKTIV vor Ort* einen Einfluss auf die körperliche Aktivität hatte.

Anschließend wurde die körperliche Aktivität in den Ortsteilen mit und ohne *BUTEN AKTIV vor Ort* je nach Geschlecht und Sozialschicht verglichen. Dabei zeigte sich, dass ausschließlich Männer von *BUTEN AKTIV vor Ort* profitierten. Frauen in den Ortsteilen mit *BUTEN AKTIV vor Ort* zeigten sogar eine etwas größere Verringerung der körperlichen Aktivität im Vergleich zu den Frauen in den Ortsteilen ohne *BUTEN AKTIV vor Ort*. Bei dem Vergleich nach Sozialschicht zeigte sich, dass Teilnehmende aus der unteren Sozialschicht am meisten von *BUTEN AKTIV vor Ort* profitierten. Diese steigerten sogar ihre körperliche Aktivität in dem Zeitraum. Am wenigsten profitierten Teilnehmende aus der mittleren Sozialschicht.

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Insgesamt</b>		
1. Untersuchung	1709,5 CPM	1746,5 CPM
2. Untersuchung	1652,0 CPM	1647,9 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>-3,4 %</b>	<b>-5,7 %</b>

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Männer</b>		
1. Untersuchung	1548,0 CPM	1592,1 CPM
2. Untersuchung	1504,2 CPM	1470,2 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>-2,8 %</b>	<b>-7,7 %</b>

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Frauen</b>		
1. Untersuchung	1876,4 CPM	1874,4 CPM
2. Untersuchung	1804,0 CPM	1819,0 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>-3,9 %</b>	<b>-3,0 %</b>

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Untere Sozialschicht</b>		
1. Untersuchung	1819,8 CPM	1778,8 CPM
2. Untersuchung	1854,3 CPM	1668,8 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>+1,9 %</b>	<b>-6,2 %</b>

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Mittlere Sozialschicht</b>		
1. Untersuchung	1711,5 CPM	1722,6 CPM
2. Untersuchung	1649,3 CPM	1645,6 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>-3,6 %</b>	<b>-4,5 %</b>

	<b>Ortsteile <u>mit</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile <u>ohne</u> BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Obere Sozialschicht</b>		
1. Untersuchung	1690,6 CPM	1785,5 CPM
2. Untersuchung	1609,2 CPM	1648,4 CPM
<b>Veränderung</b>	<b>-4,8 %</b>	<b>-7,7 %</b>

## Körperliche Fitness

Neben der körperlichen Aktivität wurde auch die körperliche Fitness evaluiert. Die Veränderungen der fünf Fitness-Dimensionen zwischen den beiden Untersuchungen sind in der Tabelle auf der rechten Seite dargestellt.

Bei den beiden Kraft-Messungen erreichten die Teilnehmenden in allen Ortsteilen bei der zweiten Untersuchung im Durchschnitt höhere Werte. Bei der Handkraft zeigt sich jedoch eine etwas größere Verbesserung in den Ortsteilen ohne BUTEN AKTIV vor Ort. Im Gegensatz dazu war die Verbesserung der unteren Muskelkraft in den Ortsteilen mit BUTEN AKTIV vor Ort etwas höher.

Bei der Ausdauer zeigen sich sehr unterschiedliche Ergebnisse, je nachdem ob in dem Ortsteil *BUTEN AKTIV vor Ort* angeboten wurde oder nicht. Unter den Teilnehmenden aus den Ortsteilen mit BUTEN AKTIV vor Ort hat sich die Ausdauer im Laufe der Zeit etwas verbessert. Bei den Teilnehmenden aus den Ortsteilen ohne BUTEN AKTIV vor Ort zeigt sich hingegen im Durchschnitt eine leichte Verschlechterung.

Bei den Flexibilitätsmessungen bedeuten kleinere Werte ein besseres Ergebnis. Während sich die untere Flexibilität in allen Ortsteilen verbessert hat, hat sich die obere Flexibilität verschlechtert. In beiden Fällen hatten jedoch die Teilnehmenden aus den Ortsteilen mit BUTEN AKTIV vor Ort die besseren Ergebnisse.

## Aufenthalt im Freien

Abschließend wurde ermittelt, ob sich die durchschnittliche Dauer des täglichen Aufenthalts im Freien verändert hat. Insgesamt waren die Teilnehmenden bei der zweiten Untersuchung etwas weniger im Freien. Dabei zeigt sich jedoch eine größere Verringerung bei den Teilnehmenden in den Ortsteilen ohne BUTEN AKTIV vor Ort.

	<b>Ortsteile mit BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile ohne BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Handkraft</b>		
1. Untersuchung	34,6 kg	33,1 kg
2. Untersuchung	34,9 kg	33,7 kg
<b>Veränderung</b>	<b>+0,8 %</b>	<b>+1,9 %</b>

<b>Untere Muskelkraft (Anzahl in 30 Sekunden)</b>		
1. Untersuchung	13,7	13,6
2. Untersuchung	15,0	14,6
<b>Veränderung</b>	<b>+9,3 %</b>	<b>+7,3 %</b>

<b>Ausdauer (Anzahl in 2 Minuten)</b>		
1. Untersuchung	89,4	90,3
2. Untersuchung	91,3	89,5
<b>Veränderung</b>	<b>+2,2 %</b>	<b>-0,9 %</b>

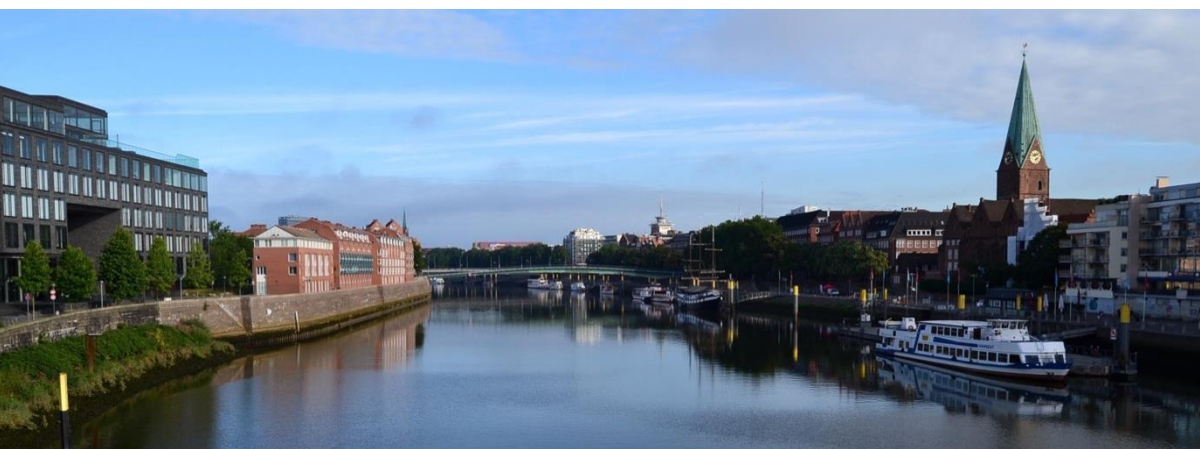
<b>Untere Flexibilität</b>		
1. Untersuchung	-0,6 cm	-0,8 cm
2. Untersuchung	-2,9 cm	-2,0 cm
<b>Veränderung</b>	<b>+3,8 %</b>	<b>+1,6 %</b>

<b>Obere Flexibilität</b>		
1. Untersuchung	7,4 cm	7,5 cm
2. Untersuchung	8,8 cm	9,8 cm
<b>Veränderung</b>	<b>-0,4 %</b>	<b>-1,8 %</b>

	<b>Ortsteile mit BUTEN AKTIV vor Ort</b>	<b>Ortsteile ohne BUTEN AKTIV vor Ort</b>
<b>Aufenthalt im Freien</b>		
1. Untersuchung	74,8 min	77,8 min
2. Untersuchung	74,0 min	76,1 min
<b>Veränderung</b>	<b>-1,0 %</b>	<b>-2,1 %</b>

# 6 Ausblick

Durch das Projekt BUTEN AKTIV konnten viele neue Erkenntnisse zur Gesundheit, körperlichen Aktivität und Fitness der 65-75-Jährigen in Bremen gewonnen werden. Nun geht das Projekt zum Dezember 2022 zu Ende.



Nach fast acht Jahren BUTEN AKTIV endet nun die Projektlaufzeit. In dieser Zeit haben wir mit unzähligen Bremerinnen und Bremer gesprochen und viele neue Erkenntnisse gewonnen. Die gesammelten Daten und Erfahrungen werden weiterhin genutzt, um auf die Bedeutung der körperlichen Aktivität für gesundes Altern sowohl im wissenschaftlichen Kontext als auch in den Kommunen aufmerksam zu machen.

In den vergangenen Jahren sind bereits einige Ergebnisse für das wissenschaftliche Publikum auf Fachtagungen präsentiert und publiziert worden. Derzeit werden die Hauptergebnisse von BUTEN AKTIV für eine wissenschaftliche Publikation aufbereitet.

Im Rahmen des Projekts haben wir viele Akteure in den beteiligten Ortsteilen kennengelernt. Dadurch sind bereits Kooperationen für weitere Forschungsprojekte entstanden, die in Bremen durchgeführt wurden und werden.

In BUTEN AKTIV wurden viele Ideen entwickelt, wie Bewegung in der Kommune gefördert werden kann. Diese haben wir in einer Maßnahmenammlung im Spielkartenformat zusammengetragen, die wir kommunalen Akteuren zur Verfügung stellen. Das Kartenformat unterstützt den gemeinschaftlichen Umgang bei der Auswahl der Maßnahmen. Wir hoffen, so auch weiteren Kommunen einen Anstoß für die Bewegungsförderung zu bieten.



**Universität Bremen**  
**Institut für Public Health & Pflegeforschung**  
**Fachbereich 11 I** Human- und Gesundheitswissenschaften  
Grazer Straße 2a  
28359 Bremen

**Tel.** 0421 218 – 68861  
buten-aktiv@uni-bremen.de  
www.uni-bremen.de/buten-aktiv

**Projektleitung PD Dr. Karin Bammann**  
Institut für Public Health und Pflegeforschung  
Stand November 2022

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung