



aequipa
buten aktiv



Februar 2018



BUTEN AKTIV

im Stadtteil Hemelingen

Projektdokumentation des aequipa outdoor active Projekts

Impressum

Herausgebende:

BUTEN AKTIV-Projektteam

PD Dr. rer. nat. Karin Bammann
Universität Bremen
Institut für Public Health
und Pflegeforschung

Kontakt:

bammann@uni-bremen.de
www.aequipa.de/teilprojekte/outdoor-active

Text:

Karin Bammann, Melek Celtek,
Carina Drell, Eleonora Durakovic,
Martina Gerken, Lennart Kersting,
Imke Stalling

Gestaltung:

Eleonora Durakovic

Bildnachweis:

BUTEN AKTIV/ OUTDOOR ACTIVE

Zitiervorschlag:

BUTEN AKTIV-Projektteam (Hrsg.).
BUTEN AKTIV im Stadtteil Hemelingen.
 Projektdokumentation des aequipa outdoor
active Projekts. Bremen 2018. Online Zugriff
unter <http://www.uni-bremen.de/de/buten-aktiv/ergebnisse.html>

Förderung:

Bundesministerium für Bildung und
Forschung (BMBF)

Förderungskennzeichen:

Universität Bremen 01EL1422B

Bremen

Januar 2018



Danksagung

Liebe Hemelingerinnen und Hemelinger, liebe Akteurinnen und Akteure,

wir möchten uns bei Ihnen für die Teilnahme an dem Projekt BUTEN AKTIV herzlich bedanken. Mit Ihrer Teilnahme und Ihrem Engagement konnten wir gemeinsam tolle Erfolge erzielen und buten aktiv werden. Besonders danken wir den Akteurinnen und Akteuren des Stadtteils Bremen-Hemelingen für den herzlichen und offenen Empfang.

Auch danken wir all unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern, die uns bei der Umsetzung und Entwicklung des Bewegungsprogramms tatkräftig unterstützt haben.

Wir danken weiterhin dem Förderer des Projekts sowie allen Kolleginnen und Kollegen aus dem aequipa-Netzwerk.

Mit diesem Bericht blicken wir gemeinsam auf die drei vergangenen Jahre zurück.

Wir freuen uns sehr, dass Sie alle ein Teil von BUTENAKTIV geworden sind.

Ihr BUTENAKTIV-TEAM,

Karin Bammann, Melek Celtek, Carina Drell,
Eleonora Durakovic, Hartmut Manthey, Lennart
Kersting, Imke Stalling

Inhalt



BUTEN AKTIV: Konzept	
Ausgangslage.....	4
Körperliche Aktivität, was ist das eigentlich?.....	5
Vorgehen.....	6
Wie geht es weiter?.....	28



Pilotgemeinde	
Hemelingen in Kürze.....	8
Verbundenheit und Zufriedenheit.....	10



Gesundheit und körperliche Aktivität

Gesundheit.....	12
Bewegung.....	13
Fitnessstest.....	14
Türkische Bevölkerung.....	15



Ergebnisse

Gesundheitliche Einschränkungen.....	16
Bewegung und Begegnung.....	18
Verkehr und Lärm.....	22
Begrünung.....	24
Vermüllung.....	26

Forschungsprojekt BUTEN AKTIV

Das Forschungsprojekt BUTEN AKTIV der Universität Bremen ist ein Erprobungsvorhaben, in dem gemeinsam mit der Bevölkerung und den Akteuren vor Ort ein Bewegungsprogramm für 65-75-Jährige in einem Bremer Stadtteil entwickelt und umgesetzt wird.

Ausgangslage

In Deutschland steigt die Lebenserwartung stetig. 1960 lag sie noch bei unter 70 Jahren, heute sind es über 80 Jahre. Ein heute 65-jähriger Mann wird im Durchschnitt noch weitere 18 Jahre leben. Bei heute 65-jährigen Frauen beträgt die fernere Lebenserwartung sogar 21 Jahre. Wir alle hoffen, dass wir diese gewonnenen Jahre bei möglichst guter Gesundheit verbringen können. Ein Schlüsselfaktor dazu ist auch die körperliche Aktivität. Regelmäßige körperliche Aktivität liefert nicht nur einen Schutz vor Skelett- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit sowie Diabetes, sie beeinflusst auch unser seelisches Wohlbefinden und die Lebensqualität positiv. Bewegung an der frischen Luft stärkt zusätzlich das Immunsystem, erhöht den Vitamin-D-Spiegel, regt die Hirnaktivität an und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Trotzdem bewegt sich nur ein geringer Teil der Erwachsenen in ausreichendem Maß, was im Alter sogar abnimmt. Dies ist der Ausgangspunkt des Forschungsprojekts BUTENAKTIV der Universität Bremen.

Im Alter zwischen 65 und 75 Jahren führen Lebensumbrüche wie der Austritt aus dem

Erwerbsleben zu grundlegenden Änderungen im Alltag: Bewegung durch die Berufstätigkeit fallen weg, Sinnfindungen und Prioritäten werden neu gesetzt. Weil nun Lebensgewohnheiten und tägliche Routinen häufig neu gestaltet werden, bietet sich diese Lebensaltersspanne für Gesundheitsförderungsmaßnahmen besonders an.

BUTEN AKTIV hat zum Ziel, ein Bewegungsprogramm für den Stadtteil Bremen-Hemelingen für Personen zwischen 65 und 75 Jahren zu entwickeln. Um die Akzeptanz in der Zielgruppe zu gewährleisten, sollte von Anfang an die Bevölkerung einbezogen werden. Damit auch die Nachhaltigkeit gesichert ist, wurden alle Maßnahmen gemeinsam mit den Akteuren vor Ort gestaltet und umgesetzt.



BUTENAKTIV ist Teil des Forschungsverbunds AEQUIPA (www.aequipa.de) und wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (Förderkennzeichen 01EL1422B) gefördert.

Körperliche Aktivität, was ist das eigentlich?

Mit den Begriffen „körperliche Aktivität“ und „Sport“ sind zwei unterschiedliche Dinge gemeint. Während der Begriff Sport eher Spiel- und Wettkampfformen zusammenfasst, wie zum Beispiel Fußballspielen oder Badminton spielen, beinhaltet körperliche Aktivität sämtliche Bewegungen des Körpers, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt werden und dadurch Kalorien verbrauchen.

Bei der körperlichen Aktivität unterscheidet man zwischen strukturierten und unstrukturierten Aktivitäten. Strukturierte Aktivitäten beschreiben eine bewusste Gestaltung der Aktivität, wie zum Beispiel Wandern gehen. Zu den unstrukturierten Aktivitäten zählen jegliche unbewusste Bewegungen, wie zum Beispiel tägliche Routinetätigkeiten im Haus und Garten, Treppen steigen, Wege zurücklegen oder auch der Einkauf.

Man unterscheidet die Intensität körperlicher Aktivität in leicht, moderat und intensiv. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen Erwachsene jeglichen Alters mindestens zweieinhalb Stunden in der Woche moderat körperlich aktiv sein. Dabei ist der Puls erhöht, man sollte aber durchaus noch reden können. Beispiele sind schnelles Gehen oder langsames Laufen.

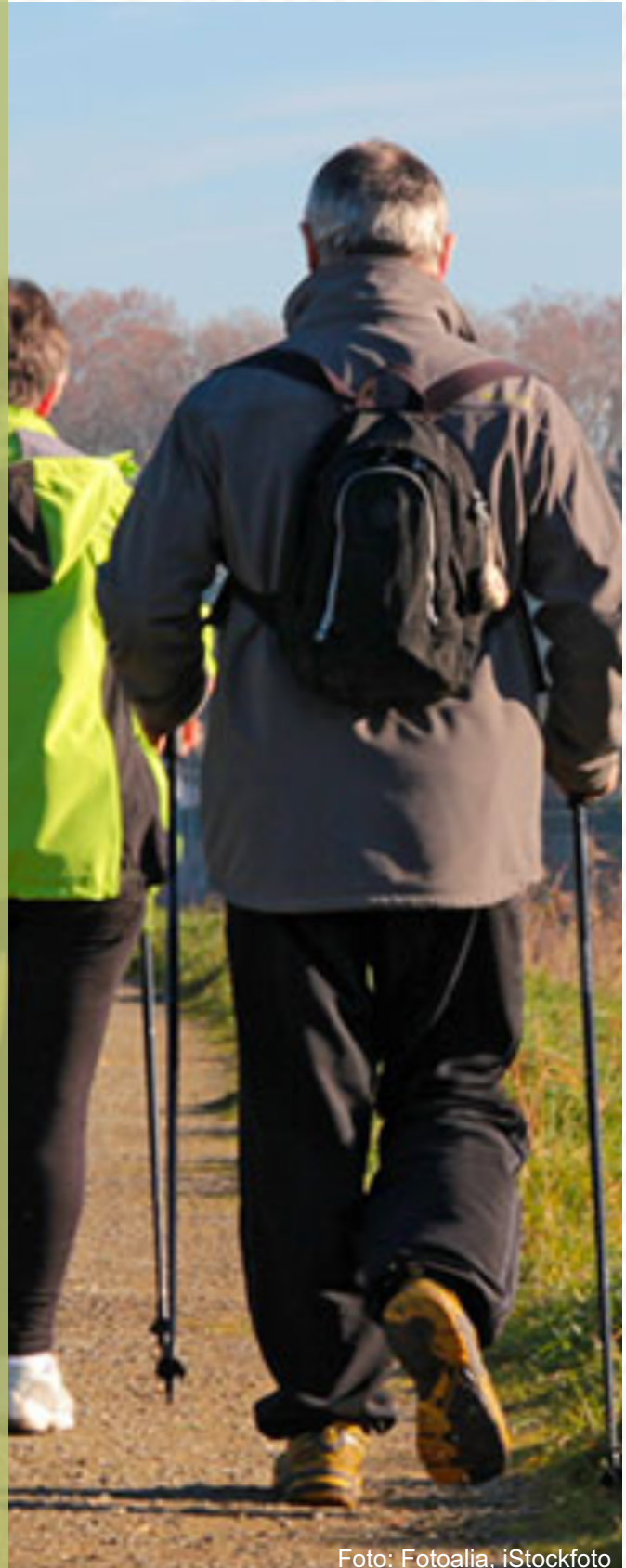


Foto: Fotoalia, iStockfoto

BUTEN AKTIV: Konzept

Vorgehen

Das Ziel von BUTEN AKTIV ist die Entwicklung eines Programms zur Förderung der körperlichen Aktivität im Freien für die Altersgruppe 65 bis 75 Jahre. Studien zeigen auf, dass bisherige Maßnahmen und Bemühungen in diesem Bereich wenig erfolgreich waren. Mögliche Gründe hierfür sind, dass derartige Programme häufig am Schreibtisch entwickelt werden und nicht auf die Bedürfnisse der Bevölkerung zugeschnitten sind, die Akzeptanz der Bevölkerung nicht gegeben ist oder die Umsetzung vor Ort scheitert. Eine mögliche Lösung können hier partizipatorische Ansätze bieten. Hier werden Maßnahmen durch eine aktive Einbindung gemeinsam mit allen Betroffenen entwickelt und damit vielfältige Möglichkeiten der Mitbestimmung gegeben. Partizipatorische Ansätze wurden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bereits erfolgreich angewendet. Jedoch existieren bislang nur begrenzte Erfahrungen auf Gemeindeebene. Daher wurde BUTEN AKTIV als Erprobungsvorhaben konzipiert und der Stadtteil Bremen-Hemelingen als Pilotgemeinde ausgewählt.

In BUTEN AKTIV stellt eine ausführliche Bedarfsanalyse die Grundlage für die Entwicklung des Programms dar. Anhand dieser Daten werden einzelne Maßnahmen mit partizipatorischen Methoden (wie zum Bei-



Vorgehen des BUTEN AKTIV Projekts

spiel Spaziergänge und Zukunftswerkstätten gemeinsam mit der Bevölkerung und unter kontinuierlicher Einbeziehung der Akteure (zum Beispiel durch Runde Tische) entwickelt. Die Umsetzung der Maßnahmen erfolgt durch eine enge Zusammenarbeit von Bevölkerung, Akteuren und BUTEN AKTIV. Durch das konsequent partizipatorische Vorgehen soll die Verstetigung und somit Nachhaltigkeit der Maßnahmen erleichtert werden. Die anschließende Evaluation gibt Auskunft über den Erfolg der Maßnahmen. Es wird empfohlen, diesen Kreislauf in regelmäßigen Abständen erneut zu durchlaufen, um sich kontinuierlich an Veränderungen anzupassen.

BUTEN AKTIV: Konzept

Die Bedarfsanalyse in BUTEN AKTIV wurde auf drei verschiedenen Ebenen durchgeführt, in der Bevölkerung, bei den Akteuren und im Stadtteil (siehe Tabelle). BUTEN AKTIV profitierte dabei von den vielen engagierten Hemelingerinnen und Hemelinguern, die an

den Untersuchungen, Workshops und Veranstaltungen teilnahmen oder sich bei dem regelmäßig stattfindenden Runden Tisch beteiligten und wertvolle Informationen über den Stadtteil und über das Leben im Stadtteil in das Projekt einfließen ließen.

Ebene	Element
Bevölkerung	Gesundheitsuntersuchung (Bewegungsmessung, Fitnesstest, kurze körperliche Untersuchung, Fragebogen)
	Einzelinterviews (Walking Interviews für Wahrnehmung der Umgebung und Erfassung der täglichen Routinen sowie Barrieren und Treibern)
	Fokusgruppen (Barrieren und Treiber zu körperlicher Aktivität im Freien)
	Informelle Gespräche (Aspekte der Lebenswelt, Wahrnehmung des Stadtteils)
Akteure	Befragung aller im Vereinsregister identifizierten Vereine (Angebote für 65-75-Jährige, Anzahl Mitglieder, Kosten)
	Einzelinterviews durchgeführt von aequipa ready to change (Sicht auf Bewegungsförderung im Stadtteil)
	Informelle Gespräche mit allen relevanten Akteuren (Sportvereine, Begegnungsstätten etc.)
Stadtteil	Analyse von vorhandenen Daten (Kleinräumige Bevölkerungsstatistik)
	Analyse von vorhandenen Dokumenten (Beiratsprotokolle, Bebauungspläne, Verkehrsentwicklungsplan)
	Rundgänge mit Fotodokumentation
	Erfassung aller Straßen (Walkability und Bikeability)

Bremen-Hemelingen

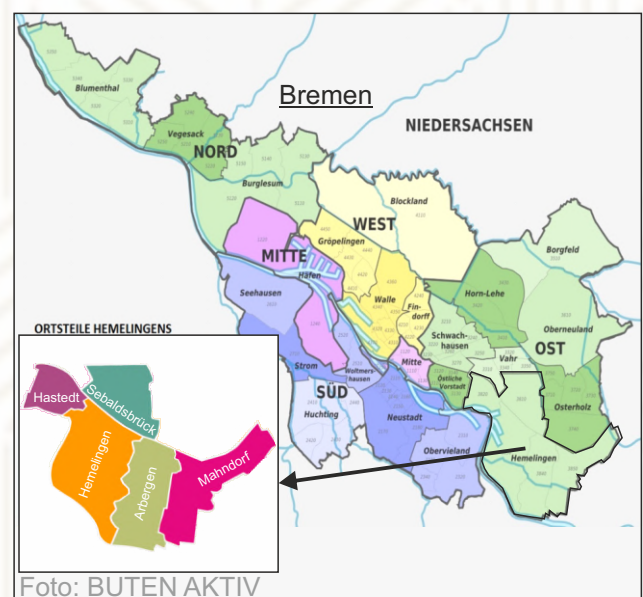
Hemelingen heißt der Bremer Stadtteil, in dem BUTEN AKTIV drei Jahre lang aktiv war. Gelegen im Bremer Osten an der Grenze zu Niedersachsen weist der Stadtteil sehr spannende Gegensätze auf und es gibt immer wieder etwas Neues oder Überraschendes zu entdecken.

Hemelingen in Kürze

Nicht grundlos haben wir uns für diesen Stadtteil entschieden: Sowohl ländlich als auch städtisch, vielfältig und einzigartig, dies alles vereint in einem Stadtteil. Die Vielfältigkeit Hemelings spiegelt sich in den fünf sehr unterschiedlichen Ortsteilen wieder: Hastedt, Sebaldsbrück, Hemelingen (Ortsteil), Arbergen und Mahndorf, plakativ dargestellt durch den Hemelinger Hahn. Hemelingen ist mit einer Fläche von 29,8 km² der drittgrößte der 23 Bremer Stadtteile und der Stadtteil mit den zweitmeisten Einwohnern.

Hemelingen liegt direkt an der Weser und verfügt über eigene Hafengebiete und weitere große Gewerbeflächen (ca. 420 ha) sowie landwirtschaftliche Flächen (ca. 847 ha). Etwa ein Fünftel des Bremer Sozialprodukts wird hier erwirtschaftet. Die beiden größten Arbeitgeber des Stadtteils befinden sich im Ortsteil Sebaldsbrück: das Mercedes-Benz Werk Bremen mit ca. 12.500 Beschäftigten sowie die Atlas Elektronik GmbH mit rund 1.600 Beschäftigten. Die Arbeitslosenquote im Stadtteil Hemelingen beträgt 11% und belegt damit unter den Bremer Stadtteilen einen mittleren Rang.

Von den 42.097 Einwohnern sind 4.428 Einwohner in unserer Ziel-Altersgruppe 65 bis 75 Jahre (11%). Der Altenquotient in Hemelingen beträgt ca. 30% und liegt damit leicht unter dem Bremer Durchschnitt. Der Stadtteil liegt mit einem Ausländeranteil von 15% im oberen Drittel in Bremen. Unter den 65-75-Jährigen sind dies 526 Personen (12%), wobei der größte Anteil einen türkischen Migrationshintergrund hat (N=285). Der Ausländeranteil variiert stark nach Ortsteil.



Hemelings Lage in Bremen

Pilotgemeinde Hemelingen

	Hastedt	Sebaldsbrück	Hemelingen	Arbergen	Mahndorf
Kennzahlen					
Fläche gesamt in ha	286,4	510,1	947,7	588,5	644,3
Einwohner	10.444	9.884	10.373	5.749	5.647
Einwohner 65-75 Jahre	978	1.073	916	807	654
% Ausländeranteil	14,6	14,2	23,5	5,5	9,0
% Arbeitslosenanteil (2014)	12,2	13,4	20,5	6,0	11,7
Benachteiligungsindex (2009)*	+17,0	-9,7	-70,5	+49,0	-6,1
Flächennutzung					
% Wohnfläche	18,1	24,4	10,3	17,0	11,5
% Erholungsfläche	9,8	16,0	2,5	2,7	5,9
% Verkehrsfläche	23,7	12,7	16,9	8,4	12,6
% Gewerbefläche	6,8	28,8	16,4	2,8	12,8
% Landwirtschaftliche Fläche	0,5	1,2	25,0	59,8	38,9
Geschichte					
Eingemeindung nach Bremen	1803	1921	1939	1939	1939
Erste ev. Kirche im Ortsteil	1863	1938	1890	ca. 1200	1965

* Basierend auf 24 Einzelindikatoren

Ursprünglich waren Hastedt, Hemelingen, Arbergen und Mahndorf kleine niedersächsische Bauerndörfer in der Nähe von Bremen. Mit dem Beitritt Hannovers zum Deutschen Zollverein und dem Nichtbeitritt Bremens begann in Hemelingen innerhalb weniger Jahre die Industrialisierung. Viele Bremer verlegten ihre Betriebe nach Hemelingen und ab den 1870er Jahren konnten die notwendigen Arbeitskräfte nicht mehr aus der Umgebung gedeckt werden. Arbeiter wurden aus Böhmen, Mähren und Galizien angeworben, die Einwohnerzahl stieg rasch an und vorstädtische Arbeitersiedlungen entstanden in allen Ortsteilen. Hemelingen ist bis heute Industriestandort, auch wenn immer wieder Arbeitsplätze verloren gingen (zum Beispiel Konkurs Borgward 1961). Heute hat der

Stadtteil die meisten industriellen Arbeitsplätze in Bremen. Trotzdem sind vor allem in Arbergen und Mahndorf große Teile landwirtschaftlicher Flächen erhalten geblieben, die allerdings heute durch die Marschbebauung zunehmend dezimiert werden.



Foto: BUTEN AKTIV

swb Kraftwerk in Bremen-Hastedt

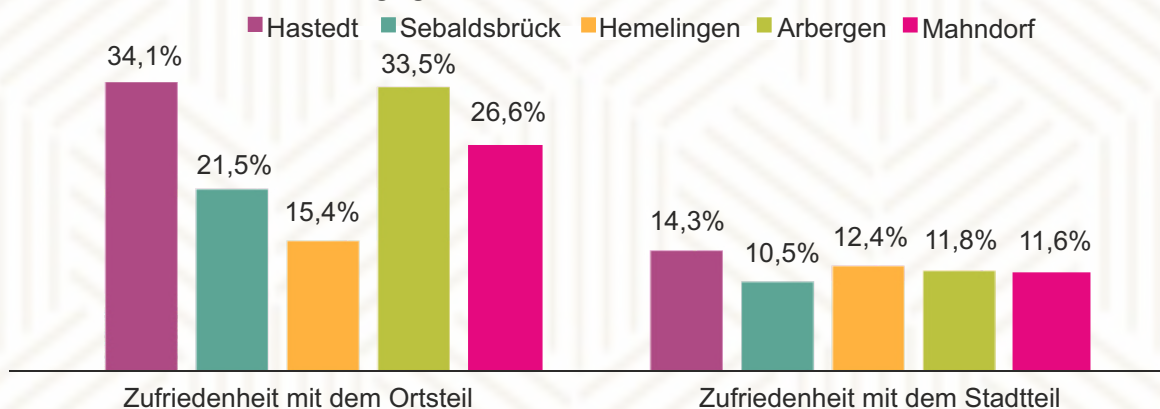
Verbundenheit und Zufriedenheit

19% der von uns befragten Hemelingerinnen und Hemelinger sind im Stadtteil Hemelingen geboren und diejenigen, die zugezogen sind, leben schon seit durchschnittlich 34,5 Jahren im Stadtteil. Dementsprechend ist die Verbundenheit mit dem jeweiligen Ortsteil in aller Regel sehr hoch. Insbesondere die Personen, die in Arbergen und Mahndorf wohnen, fühlen sich mit ihrem Ortsteil verbunden (je 82%). In Hastedt und Hemelingen (Ortsteil) gaben je 74% der Personen an, sich mit ihrem Ortsteil verbunden zu fühlen. In Sebaldsbrück waren es rund 72%.

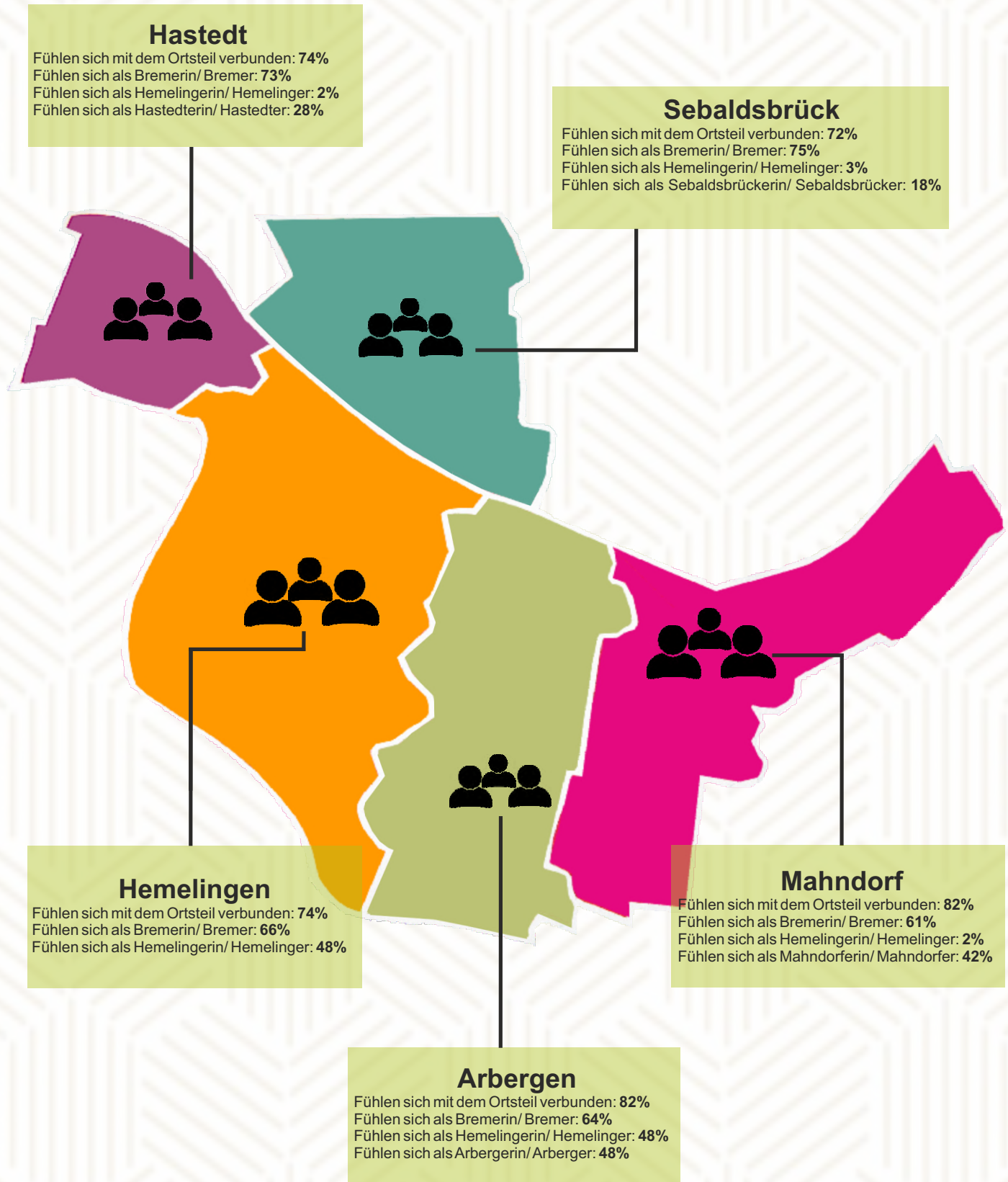
Die Verbundenheit zum Stadtteil Hemelingen ist deutlich geringer, die Bewohnerinnen und Bewohner der Ortsteile Hastedt, Sebaldsbrück, Arbergen und Mahndorf fühlen sich nicht als Hemelingerinnen oder Hemelinger. Dies spiegelt sich auch in einer geringen Zufriedenheit mit dem Stadtteil wieder. In Sebaldsbrück sind beispielsweise lediglich 11% der Personen sehr zufrieden mit dem Stadtteil. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Ortsteil unterscheidet sich hingegen sehr

zwischen den Ortsteilen. Die Hastedterinnen und Hastedter gaben mit 34% am häufigsten an, sehr zufrieden mit ihrem Ortsteil zu sein. In Hemelingen waren es die wenigsten Personen (15%).

Mögliche Gründe für eine mangelnde Zufriedenheit zeigen sich bei der Frage, was im Orts- und Stadtteil störe. Dabei wurden viele verschiedene Aspekte genannt. Am meisten stören davon Müll und Lärm sowie die Industrie, die unter anderem zu starken Geruchsbelastungen und zu Umweltverschmutzung führt. Außerdem wurden häufig der schlechte Zustand von Rad- und Fußwegen sowie Straßen, das hohe Verkehrsaufkommen und die Nichteinhaltung von Geschwindigkeitsbegrenzungen, eine schlechte Verkehrsanbindung, fehlende Infrastruktur sowohl in Einzelhandel und Gastronomie als auch Grün- und Erholungsflächen und generell informellen Treffpunkten sowie die Bebauung der Marsch genannt.



Pilotgemeinde Hemelingen



Wie fit ist Hemelingen?

Um zu prüfen, wie gesund und fit die 65-75-Jährigen im Stadtteil Hemelingen sind, führten wir von Oktober 2015 bis Juli 2016 die erste Runde der Gesundheitsuntersuchung mit Fitnesstest, körperlicher Untersuchung und Bewegungsmessung in zentral gelegenen Räumen in den fünf Ortsteilen durch. Zusätzlich bekamen die Teilnehmenden einen Fragebogen.

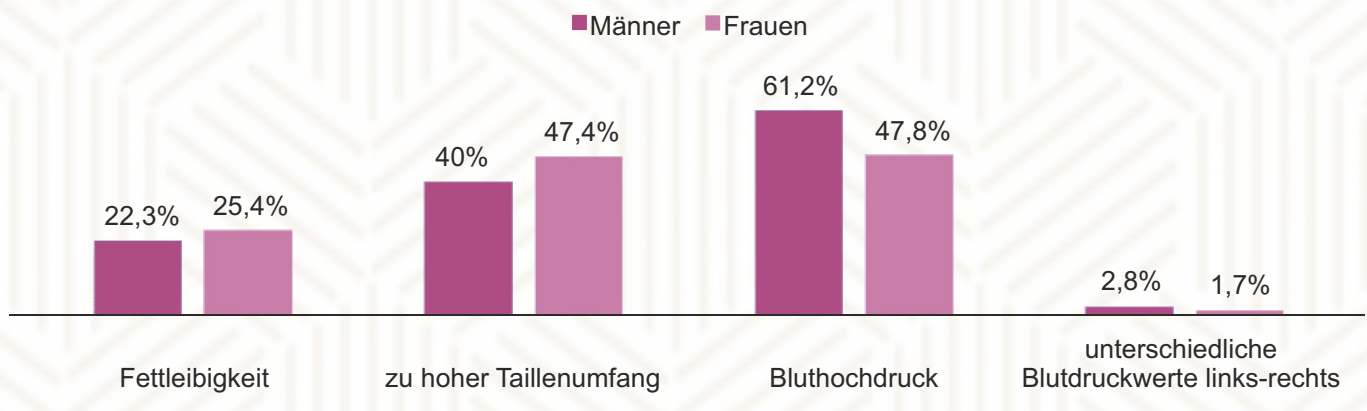
Gesundheit

Im Fragebogen wurden die Teilnehmenden gebeten, einige Angaben zu ihrer Gesundheit zu machen. Wie in vergleichbaren Studien, ist auch in Hemelingen der Gesundheitszustand der Männer insgesamt etwas besser als der der Frauen. 81% der Männer und 76% der Frauen beschrieben ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Gleichzeitig gaben nur 32% der Männer und nur 24% der Frauen an, in den letzten vier Wochen keine Schmerzen gehabt zu haben. Knapp 60% der Männer und 75% der Frauen hatten Gelenkschmerzen, unter Kurzatmigkeit litten 18% der Männer sowie 29% der Frauen.

Während der körperlichen Untersuchung wurde neben der Körpergröße, dem Gewicht, dem Taillenumfang, dem Oberarmumfang

und der Hautfaltendicke auch der Blutdruck beidseitig zweimal gemessen. Bei 61% der Männer und 48% der Frauen haben wir zu hohe Blutdruckwerte gemessen. Und dies obwohl fast die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden gefragt, ob und welche Medikamente täglich eingenommen werden. Von den befragten Personen gaben 76% an, täglich mindestens ein Medikament einzunehmen. 14% nehmen sogar fünf oder mehr Präparate ein. Bei Männern liegt der Schwerpunkt auf der Behandlung des Herz-Kreislaufsystems, mit Arzneimitteln zur Blutdrucksenkung (61%),



Gesundheit und körperliche Aktivität

Blutverdünnung (25% der Männer, 14% der Frauen) und Cholesterinsenkung (20% der Männer, 13% der Frauen). Bei den Frauen liegt der Schwerpunkt auf der Blutdrucksenkung (52%) und der Schilddrüsentherapie (22% der Frauen, 5% der Männer).

Bewegung

Im Fragebogen wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch gebeten, Fragen zu ihrer körperlichen Aktivität zu beantworten. Die Frage, ob sie glauben, sich ausreichend zu bewegen, bejahten 78% der Frauen und der Männer.

Etwa 71% der Männer halten sich nach eigenen Angaben täglich mehr als eine Stunde im Freien auf. Bei den Frauen ist es nur knapp über die Hälfte (53%). 5% der Männer und 12% der Frauen halten sich weniger als 20 Minuten täglich im Freien auf.

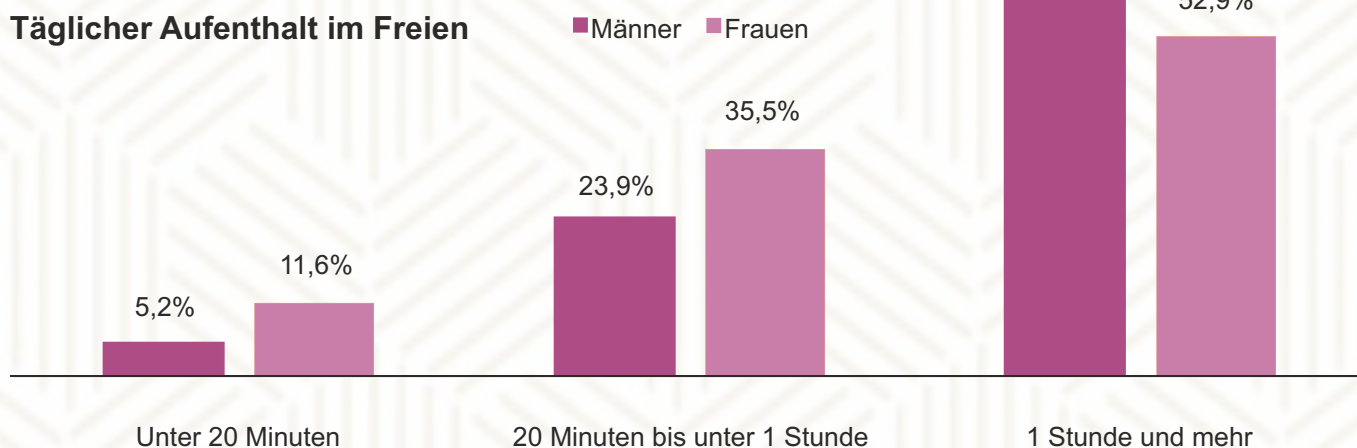
48% der Männer und 36% der Frauen sind organisiert körperlich aktiv. Die meisten Personen sind im Sportverein (28%), gefolgt



von Sportgruppe (26%) und Fitnessstudio (17%). Die drei meistgenannten Gründe, warum die 65-75-jährigen Hemelingerinnen und Hemelinger körperlich aktiv sind, setzen sich zusammen aus dem positiven Effekt auf die Gesundheit, das Wohlbefinden zu steigern sowie fit zu bleiben.

Es wurden jedoch auch Barrieren genannt, die die Befragten davon abhalten, sich mehr zu bewegen. Dazu gehören am meisten das schlechte Wetter, die fehlende Zeit sowie gesundheitliche Probleme.

Täglicher Aufenthalt im Freien



Fitnessstest

Für die Gruppe der 65-75-Jährigen ist die körperliche Fitness besonders wichtig, um mobil und selbstständig zu bleiben und Stürze zu vermeiden. Beim ersten Fitnessstest nahmen 679 Personen teil. Dabei wurden verschiedene Übungen ausgeführt, die die Handkraft, untere Muskelkraft, Ausdauer, Flexibilität des Unter- und Oberkörpers und den Gleichgewichtssinn testen.

Um die Ergebnisse des Fitnessstests einschätzen zu können, wurde für jede Übung berechnet, wie viel Prozent der Teilnehmenden Messwerte im Normbereich oder darüber erreicht haben (siehe Abbildung). Bei der Übung zur Handkraft erreichten sowohl bei den Männern (95%) als auch bei den Frauen (92%) der Großteil der Teilnehmenden die Werte im Normbereich oder lagen darüber.

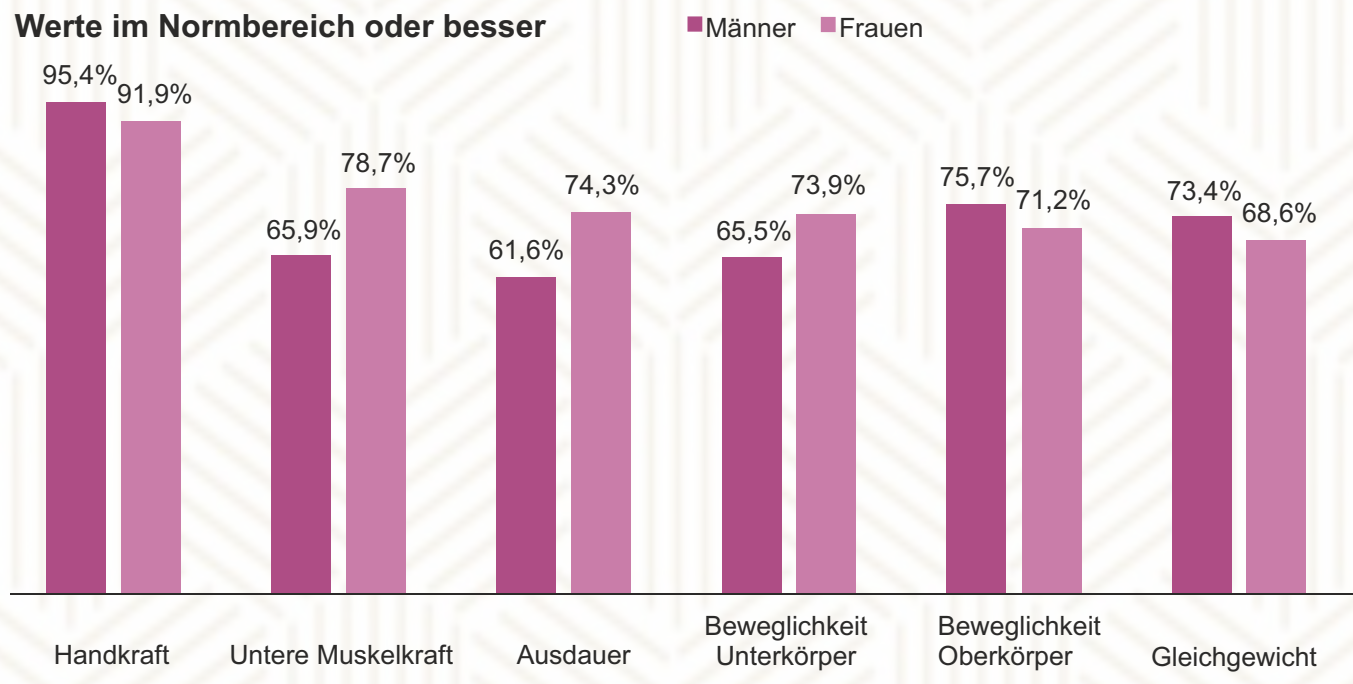
Die Frauen erzielten bei den Übungen zur unteren Muskelkraft (79%), Ausdauer (74%) und Beweglichkeit des Unterkörpers (74%) häufiger Werte im Normbereich oder bessere Werte als die Männer. Dafür erreichten mehr Männer derartige Werte bei der Beweglichkeit des Oberkörpers (76%) und sie schafften häufiger alle vier Teilübungen des Gleichgewichtstests (73%).



Foto: BUTEN AKTIV

Messung der Beweglichkeit

Werte im Normbereich oder besser



Türkische Bevölkerung

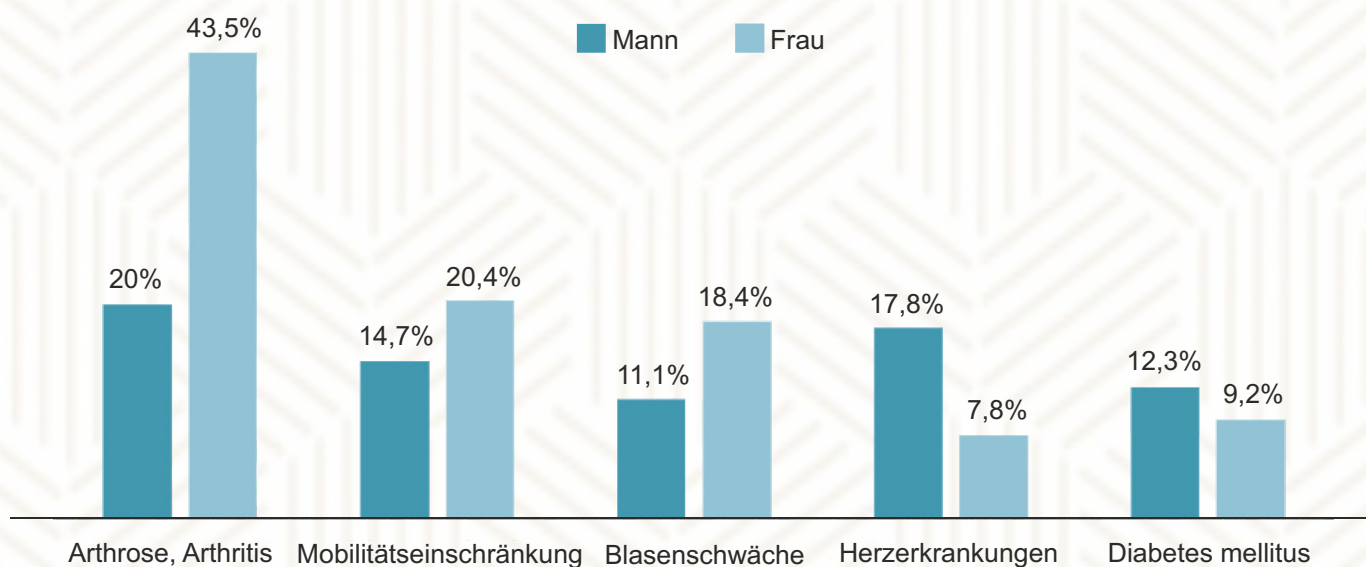
Laut Meldeamt haben ungefähr 12% der 65-75-Jährigen im Stadtteil Hemelingen nicht die deutsche Staatsbürgerschaft. Hiervon bilden Menschen mit türkischer Staatsangehörigkeit mit 56% die weitaus größte Bevölkerungsgruppe, in der häufig keine deutschen Sprachkenntnisse vorhanden sind. Um diese Gruppe zu erreichen, waren türkischsprachige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Einsatz und der Fragebogen und alle Studienmaterialien wurden ins Türkische übersetzt. Weder schriftliche oder telefonische Einladungen zur Gesundheitsuntersuchung noch Hausbesuche zeigten nennenswerten Erfolg. Ein paar wenige Untersuchungen bei türkischen Männern der Altersgruppe fanden dann unter Vermittlung der ortsansässigen Moschee statt.

Über das Anatolische Bildungs- und Beratungszentrum e.V. im Stadtteil konnte eine Fokusgruppe von türkischen Frauen aus Hemelingen organisiert werden, in der über Barrieren zu körperlicher Aktivität gesprochen wurde. Es zeigt sich, dass Bewegung anders interpretiert wird und, anders als in Teilen der deutschen Bevölkerung, nicht dem Selbstzweck dient. Weitere Barrieren sind fehlende Deutschkenntnisse, soziale Isolation durch Kindererziehung, Konzentration der Aktivität auf das Haus oder die Wohnung und Wegfall des Fahrradfahrens als kulturell akzeptierte Beschäftigung für Frauen. Weiterhin verhindert die Angst vor Übergriffen, vor allem in den Abendstunden, abendliche Spaziergänge.

Die Wünsche unterscheiden sich nur wenig von denen der deutschen Bevölkerung. Hier wurden kulturell sensitive Schwimmgelegenheiten und Gymnastikangebote gewünscht, sowie mehr kostengünstige türkischsprachige Angebote und Begegnungsmöglichkeiten im Ortsteil und auch rentnergerechte Bürgersteige und Bänke für Gehpausen.

Gesundheitliche Einschränkungen

Je schlechter der Gesundheitszustand ist, desto weniger bewegen sich viele Menschen. Dies ist keine Seltenheit. Doch gerade das kann bei einigen Erkrankungen den Verlauf noch verschlechtern, wie zum Beispiel bei Arthrose. Empfohlen wird viel mehr die Aktivität an den Körper und seine Bedürfnisse anzupassen.



Arthrose und Arthritis

Im Fragebogen gaben 44% der Frauen an, an Arthrose oder Arthritis erkrankt zu sein. Bei den Männern sind es 20%. Unter Arthrose versteht man eine übermäßige Abnutzungserscheinung in einem oder mehreren Gelenken. Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Gelenke.

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass körperliche Aktivitäten durch die aufkommen- den Schmerzen und Bewegungseinschrän- kungen teilweise vermieden werden. Ein darauf zugeschnittenes Bewegungspro- gramm soll die Betroffenen wieder aus der

gewohnten Schonhaltung locken und sie zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Denn Sport und regelmäßige Bewegung wirken bei Gelenkkrankheiten wie Medizin.

So wird seit November 2017 in dem Begeg- nungszentrum Hemelingen ein auf die 65-75- Jährigen zugeschnittener Arthrose-Sportkurs angeboten. Mit Spaß und Bewegung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gezeigt, wie hilfreich und effektiv körperliche Aktivität bei Arthrose sein kann. Bei Interesse melden Sie sich unter der Telefonnummer 0421/ 451116.

Ergebnisse

Mobilitätseinschränkungen

Bei den Frauen gaben 20% und bei den Männern 15% an, in ihrer Mobilität eingeschränkt zu sein. Besonders für diese Personen stellt das Vorhandensein von Sitzmöglichkeiten eine wichtige Voraussetzung dar, um beispielsweise öffentliche Freizeitstätten wie Parks aufzusuchen und nutzen zu können. Die Bänke geben ihnen die Möglichkeit bei Bedarf kurze Verschnaufpausen einzulegen.

So entstand die Idee des Weser-Wander-Weges in Hastedt. In der Parkanlage „Am Weserwehr“ stehen der Bevölkerung in regelmäßigen Abständen Bänke zur Verfügung. Viele der Besucher nutzen für ihre Spaziergänge jedoch auch die weiterführenden Wege entlang des Kleingartenvereins, des Hastedter Osterdeichs sowie die Stichwege durch den Kleingartenverein. So besteht die Möglichkeit zwischen unterschiedlich langen und abwechslungsreichen Spaziergeh-Routen (1,4 km bis 2,4 km) zu wählen. Entlang dieser Wege stehen jedoch keine Bänke.

Um auch dort sorgenlos spazieren gehen zu können, wurden die unterschiedlichen Routen gemeinsam mit den Hemelingerinnen und Hemelinguern abgegangen und geeignete Plätze für Bänke notiert und dem Umweltbetrieb Bremen präsentiert. Dieser unterstützt die Idee des Weser-Wander-Weges und hat

uns zugesagt das Aufstellen und die Wartung von Bänken hier zu übernehmen. Ein Globalmittelantrag für den Kauf von Bänken wurde gestellt.

Blasenschwäche

In fast allen Workshops wurde das Fehlen von öffentlichen Toiletten im Stadtteil als hindernder Faktor für körperliche Aktivität im Freien angesehen. Dass dies ein Problem darstellt, wundert nicht: 15% der Befragten gaben an, unter Blasenschwäche zu leiden.

Blasenschwäche kann unterschiedliche Ursachen haben. So können zum Beispiel das zunehmende Alter, aber auch Infektionen der Harnwege oder Folgen einer OP Auslöser einer schwachen Blase sein. Durch die Beschwerden gaben die Hemelingerinnen und Hemelinger an, längere Strecken lieber mit dem Auto zu fahren, anstatt mit dem Fahrrad oder zu Fuß.

Dank des Programms „nette Toilette“ muss Blasenschwäche bei Aktivitäten im Freien, wie zum Beispiel bei Spaziergängen, nicht mehr zum Verhängnis werden. Im Rahmen dieses Programms stellen Gastronomen und weitere Träger ihre Toiletten kostenlos zur Verfügung. Die teilnehmenden Einrichtungen haben im Eingangsbereich einen Aufkleber mit dem Hinweis „Hier finden Sie eine nette Toilette“ hängen.

Bewegung und Begegnung

Mit einem Partner oder Partnerin sowie in einer Gruppe machen Sport und körperliche Aktivität gleich viel mehr Spaß. Bewegung in der Gruppe wirkt sich positiv auf das Sozialleben aus und stärkt Geist und Körper. 25% der Hemelingerinnen und Hemelinger geben an, dass ihnen ein Sportpartner oder eine Sportpartnerin fehlt, um stärker aktiv zu werden.

Schwarzes Brett

Um dieses Problem zu lösen, wurde das Schwarze Brett „Bewegung und Begegnung in Hemelingen“ entwickelt. Das Schwarze Brett bietet einen Überblick über bestehende (Bewegungs-) Angebote im gesamten Stadtteil. Die Hemelingerinnen und Hemelinger haben hier außerdem die Möglichkeit unter dem Punkt „Gesucht & Gefunden“ Personen mit gleichen Interessen zu suchen und zu finden. Ob gemeinsam Fahrradfahren, Spaziergehen oder auch einfach zum gemeinsamen Kaffee trinken: Durch das Schwarze Brett wird es den Einwohnern des gesamten Stadtteils einfacher gemacht, sich zu vernetzen und gemeinsam aktiv zu werden.

Das Schwarze Brett hängt im Begegnungszentrum Hemelingen, Christenstr. 6. Für Informationen zu den Angeboten und Aushängen hat das Begegnungszentrum eine Sprechzeit eingerichtet: montags von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr und donnerstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Sie erreichen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter der Telefonnummer 0421/451116.



Ausflug in den Knoops Park



Schwarzes Brett im Begegnungszentrum

Bewegungsangebote

Im Stadtteil existieren bereits viele Bewegungsangebote. Wir haben festgestellt, dass diese häufig nicht allen bekannt sind, daher entstand die Idee eine Übersicht aller Angebote zu erstellen.

Ergebnisse

Getrennt nach Ortsteil sind Angebote im Freien (zum Beispiel Wandern, Radfahren), Angebote drinnen (zum Beispiel Gymnastik), Begegnungsangebote (zum Beispiel Spielertreff) sowie die von der Krankenkasse zertifizierten Gesundheitskurse aufgelistet. In gedruckter Version liegt die Sammlung im Begegnungszentrum Hemelingen aus. Den Teilnehmenden wurde ein Exemplar zugeschickt. Eine digitale Ausführung ist unter www.uni-bremen.de/buten-aktiv, unserer Homepage, zu finden und für alle Interessierten frei verfügbar.

Durch den Kontakt und Austausch mit der Bevölkerung und den Akteuren entstanden zudem Ideen für weitere Kurse, die etabliert werden konnten. Neben einem Nordic Walking-Kurs in Hastedt wird im Begegnungszentrum Hemelingen Arthrose-Sport neu angeboten (siehe Seite 16).



Nordic Walking

Der Kurs „Nordic Walking und sanfte Bewegung im Freien“ im Ortsteil Hastedt wird vom Verein impuls e.V. angeboten. Angepasst an die Bedürfnisse der über 65-Jährigen treffen sich die Hemelingerinnen und Hemelinger, um gemeinsam walken zu gehen und anschließend bei einem Kaffee oder Tee zu entspannen.



Sammlung der Aktivitäten Dezember 2017



Gesundheitskurse

Eine abwechslungsreiche und interessante Alternative ist die Teilnahme an sogenannten Gesundheitskursen. Diese Kurse sind von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifiziert und die Kosten können (anteilig) von der Krankenkasse übernommen werden. Die Kurse umfassen die Themenbereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtmittelkonsum. So können zum Beispiel Entspannungstrainings in Form von Tai Chi ausgeübt werden oder auch die Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining oder Yoga verbessert werden.

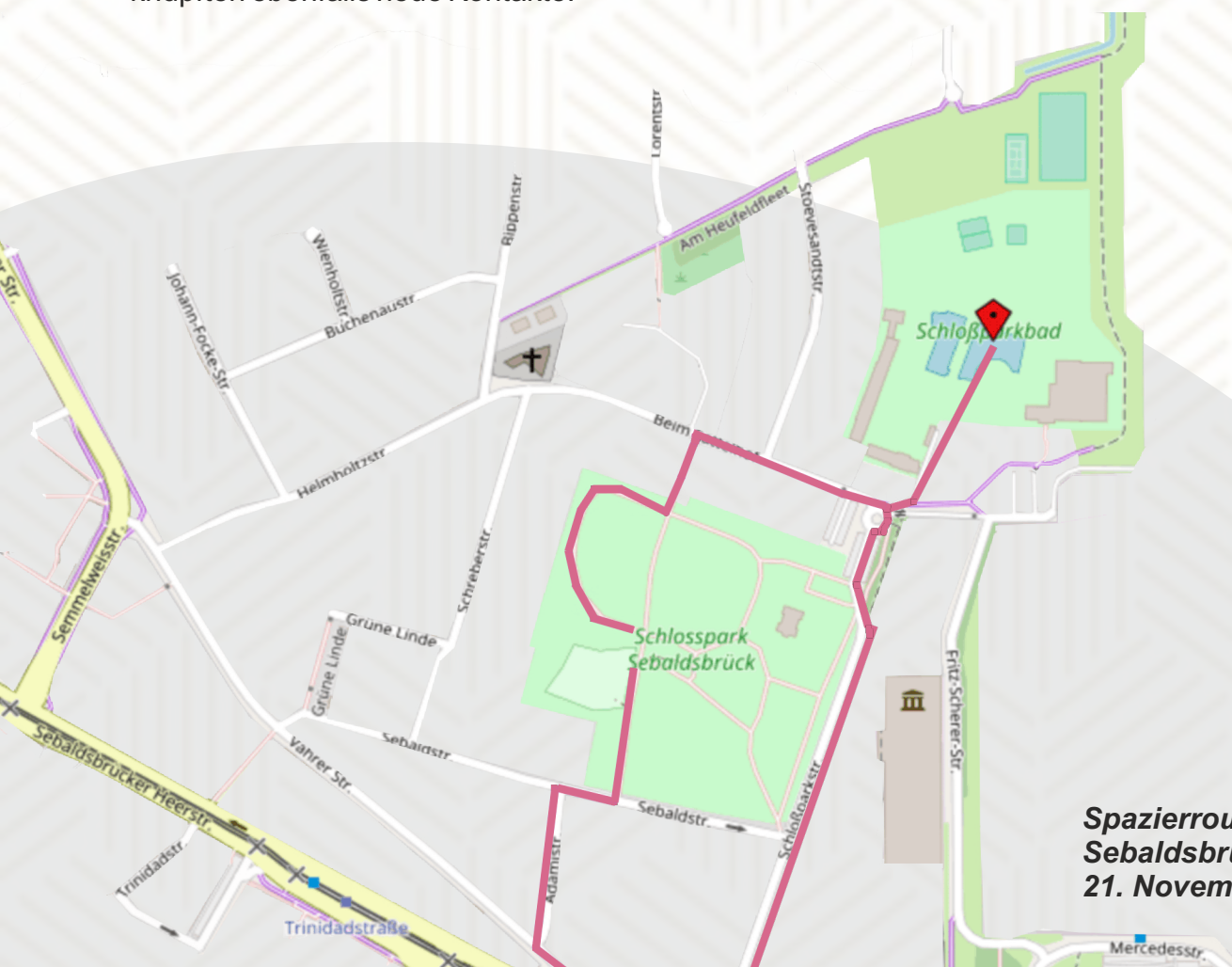
Ergebnisse

Ortsteilspaziergänge

Regelmäßige Spaziergänge im Freien vermindern Stress und stärken den Körper. Außerdem sind sie eine wunderbare Möglichkeit, um den eigenen Stadtteil besser kennenzulernen. Aufgrund dessen boten wir von BUTEN AKTIV regelmäßige Spaziergänge in den fünf Ortsteilen Hemelings an. Das Tempo wurde an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst, sodass alle gut mithalten konnten. Bei schönen Spazierstrecken lernten die Teilnehmenden nicht nur ihren Ortsteil besser kennen, sondern knüpften ebenfalls neue Kontakte.

Neben der Bewegung und Klönen stand bei manchen Spaziergängen ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt. Zum Beispiel ging es um die Aspekte Verkehr und Müll, die auf den Seiten 22 und 26 näher vorgestellt werden.

Auch das norddeutsche Wetter konnte uns nicht abschrecken und so fanden die Spaziergänge auch bei Regen statt, wie auf der nächsten Seite gut zu sehen ist.



**Spazierroute in
Sebaldsbrück vom
21. November 2017**

Ergebnisse

Ortsteilsparziengang in Sebaldsbrück
am 21. November 2017.
Beginnend vom Schlossparkbad
nahmen Hemelingerinnen und
Hemelinger am Spaziergang teil.



Es ging durch den Schlosspark,



wo die Natur und die frische Luft
genossen werden konnte.



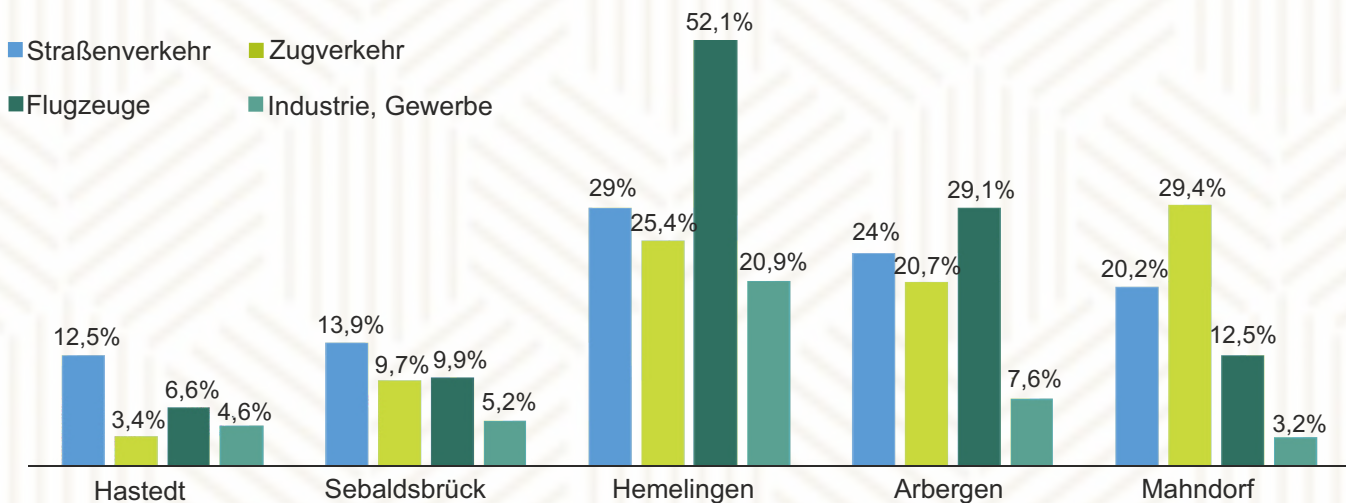
Gemeinsam wurden wir BUTEN
AKTIV!



Fotos: BUTEN AKTIV

Verkehr und Lärm

Tagtäglich finden wir uns im Verkehr wieder. Dieser kann, ebenso wie Lärm, Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Außerdem beeinflusst er unser Bewegungsverhalten im Freien. Daher wurden die Hemelingerinnen und Hemelinger auch zu diesen beiden Themen befragt.



Verkehr

Hemelingen ist, bedingt durch die Industrie im Stadtteil und durch überregionale Verkehrsadern, stark vom Verkehr belastet. Kaum verwunderlich, dass auch der Verkehrslärm als Störfaktor bei den 65-75-Jährigen angesehen wird. Hemelingen und Arbergen sind besonders hoch und mehrfach lärmbelastet. Über die Hälfte (52%) der Hemelingerinnen und Hemelinger fühlt sich massiv vom Flugverkehr belästigt, in Arbergen sind dies immerhin noch 29%. Bezüglich des Flugverkehrs kann für Wohneigentümer geprüft werden, ob die Kosten von Schallschutzmaßnahmen im Schlafzimmer übernommen werden (<http://www.calmar-bremen.de/>). Der Straßenverkehrslärm in Bremen soll durch Austausch von Belägen sowie 30er-Zonen reduziert werden. Hier ist jedoch anzumer-

ken, dass für einen effektiven Lärmschutz ebenfalls die Durchsetzung der Einhaltung dieser Geschwindigkeit gehört.

Doch auch die Einwohner haben Anteil am Verkehrsaufkommen. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besitzen sogar mehr ein Auto (80%) als ein Fahrrad (76%). Das Auto ist das beliebteste Fahrzeug um zum Supermarkt (45%), zum Hausarzt (39%) und zum Friseur (33%) zu kommen. Das Fahrrad ist das Hauptverkehrsmittel für die Fahrt zur Post (30%), zum Bäcker (26%) und zur Sportstätte (22%). Insgesamt werden Apotheken (32%), Restaurants (23%) und Cafés (17%) am meisten zu Fuß besucht. Jedoch unterscheiden sich die Ortsteile darin, welche Fortbewegungsmittel wohin genutzt werden.

Ergebnisse

Rad- und Fußverkehr

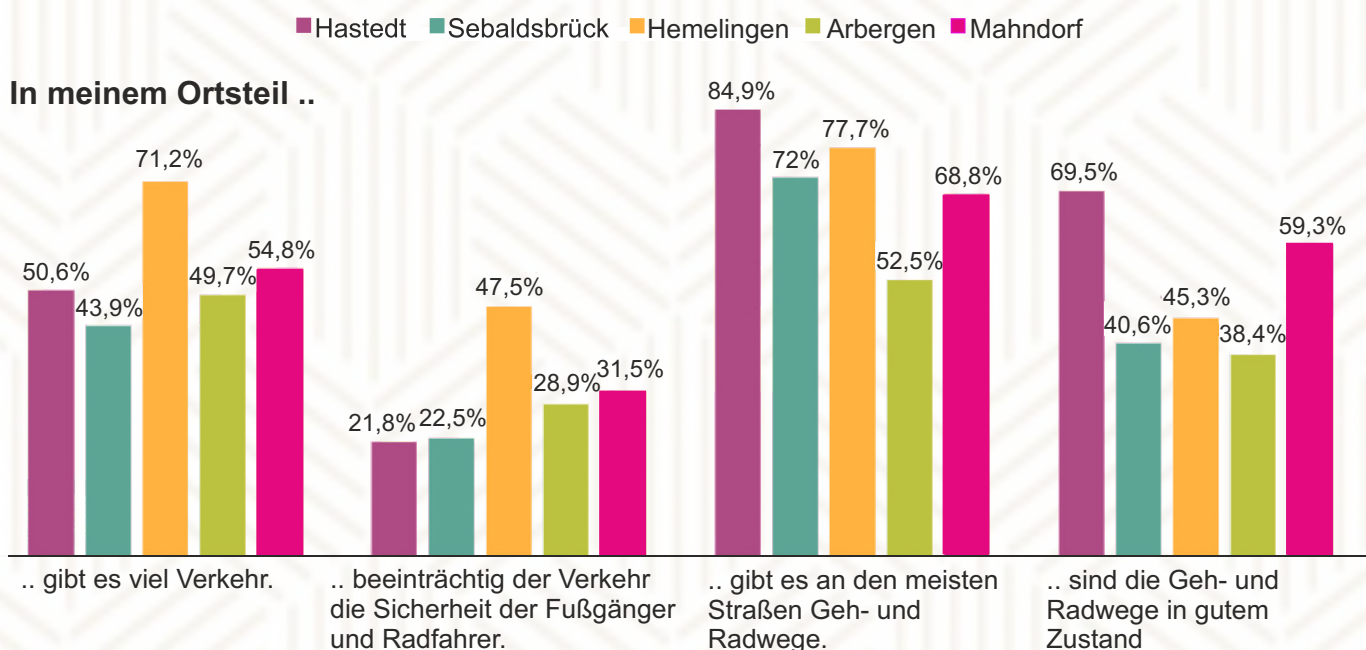
Unterwegs sein mit dem Rad oder zu Fuß ist gesundheitsförderlich und hält fit. Viele Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrerinnen und Radfahrer fühlen sich jedoch durch den motorisierten Verkehr in ihrer Sicherheit beeinträchtigt, am meisten im Ortsteil Hemelingen (48%). Auch fehlen an manchen Stellen Querungshilfen im Stadtteil, sodass das Überqueren der Straßen insbesondere für mobilitätseingeschränkte Personen erschwert wird. Außerdem führt ein schlechter Zustand von Radwegen, zum Beispiel durch Verwerfungen verursacht von Baumwurzeln, zu einer erschwerten Nutzung. Das Fahren auf der Fahrbahn stellt für die Befragten keine Alternative dar, weil es ihnen zu unsicher ist.

Um weitere Erkenntnisse über die Verkehrssituation und die Wohnumgebung im Stadtteil

Hemelingen zu erlangen, haben wir vom BUTEN AKTIV-Team Begehungen der Straßen des Stadtteils durchgeführt. Dabei wurde auf Rad- und Fußwege, Art und Zustand der Gebäude sowie die Begrünung der Straßen geachtet.

Es zeigte sich, dass besonders die Straßen in Arbergen (21%) und Hemelingen (26%) schlecht mit dem Rad zu befahren sind. Im gesamten Stadtteil wurden von uns 68 von 383 Straßen als nicht fahrradfreundlich bewertet (18%). Die meisten fußgängerunfreundlichen Straßen fanden wir in Hemelingen (22%), Arbergen (24%) und Sebaldsbrück (25%) vor.

Ein Policy Brief zu dem Thema wurde erstellt und dem Hemelinger Beirat übergeben.



Begrünung

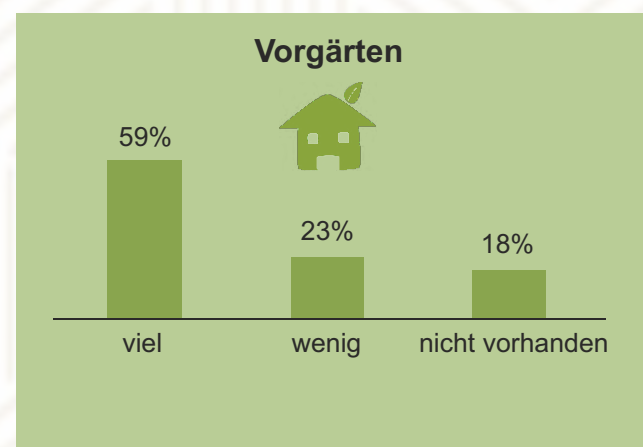
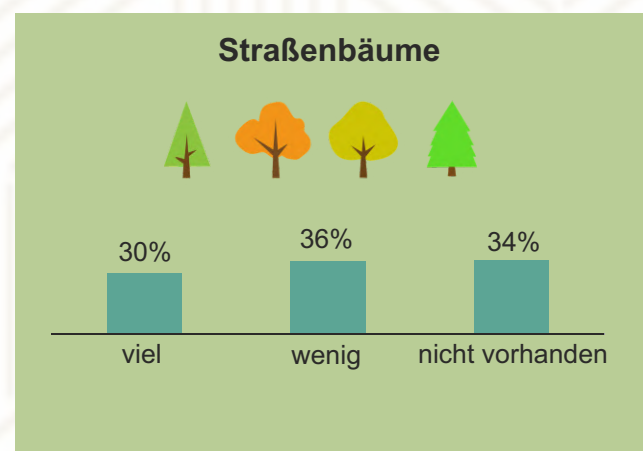
In einer ästhetischen Umgebung hält man sich gerne auf und sie hat daher einen positiven Effekt auf die körperliche Aktivität im Freien. Dazu gehört allgemein der Grünanteil eines Stadt- bzw. Ortsteils, aber auch die Gestaltung der Grünflächen, die zur Erholung dienen sollen. Im Rahmen der Straßenbegehungen im Stadtteil wurden auch diese Aspekte in Hemelingen erhoben.

Straßenbäume und Vorgärten

Bisherige Untersuchungen belegen eindrücklich, dass ein hoher Anteil an Bäumen, Gärten und Rasenflächen 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. Zudem verbessert jeder Baum und jede unversiegelte Fläche das Mikroklima im Stadtteil.

Daher wurde bei den Begehungen besonderes Augenmerk auf Straßenbäume, öffentliche Grünflächen und private Vorgärten gelegt. Wir stellten fest, dass 30% aller öffentlichen Straßen des Stadtteils durch viele Straßenbäume begrünt sind. In 36% der Straßen sind nur wenige und in 34% sogar gar keine Bäume vorhanden. Doch auch wenn Straßenbäume nicht so häufig vorhanden sind, machen viele private Vorgärten den Stadtteil grüner. In vielen Straßen des Stadtteils können diese gefunden werden. Unter Berücksichtigung der privaten Vorgärten sind insgesamt 84% aller Straßen des Stadtteils Hemelingen begrünt.

Natur und ausreichend Grünflächen spielen für die Bewohnerinnen und Bewohner Hemelings eine wichtige Rolle: Viele der Befragten wünschten sich weniger Industrie und mehr Grün. Auch der Wunsch nach mehr Bänken, um das Grün zu genießen, wurde geäußert.



Ergebnisse

Öffentliche Grünflächen

Jeder der fünf Ortsteile Hemelings verfügt über einige öffentliche Grünflächen. Eine kurze, sicher nicht vollständige, Übersicht ist unten auf der Seite zu finden. Dabei haben wir uns auf die Grünflächen beschränkt, die zum Entspannen und Verweilen einladen. Die Vollständigkeit der Aufzählung kann nicht garantiert werden.

Nachholbedarf bei den Grünflächen gibt es jedoch hinsichtlich ihrer Gestaltung. Einige Grünflächen, wie beispielsweise der Tamra-Hemelingen-Park, wurden generell in ihrer Gestaltung von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern stark kritisiert. Außerdem fehlen bei besser gestalteten Flächen, wie beispielsweise dem Park am Weserwehr,

manchmal Bänke, öffentliche Mülleimer und in aller Regel auch öffentliche Toiletten (siehe Seite 17 und Seite 26).



Park am Weserwehr

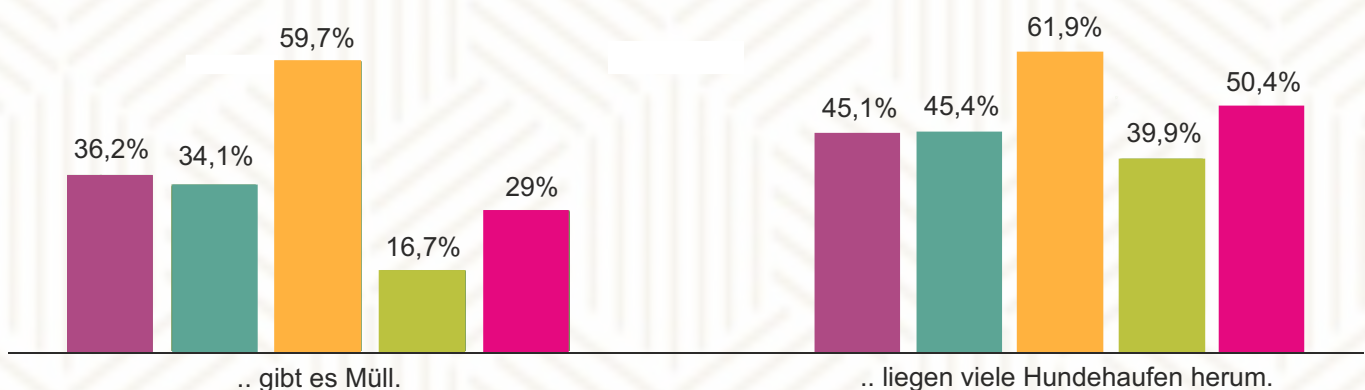
Ortsteil	Grünflächen
Hastedt	• Park am Weserwehr • Johann-Wurtmann-Platz
Sebaldsbrück	• Schlosspark • Vahrer Feldweg • Galopprennbahn
Hemelingen	• Wilkens-Park • Tamra-Hemelingen-Park • Schlengpark (1 und 2)
Arbergen	• Wiese am See beim Schützenverein Arbergen • Wiese am Rodensee
Mahndorf	• Umgebung um den Mahndorfer See • Wiese an der Oberurseler Straße • Hemslinger Park

Vermüllung

Ein großes Problem für die Hemelingerinnen und Hemelinger: der herumliegende Müll! Sowohl die Ergebnisse des Fragebogens als auch der Gruppen- und Einzelgespräche machten deutlich, dass herumliegender Müll, Hundekot und der dadurch entstehende Gestank Hindernisse sind, um draußen aktiv zu werden. Dies zeigt sich in allen fünf Ortsteilen!

■ Hastedt ■ Sebaldsbrück ■ Hemelingen ■ Arbergen ■ Mahndorf

In meiner Wohnumgebung ..



Besonders im Ortsteil Hemelingen scheint Müll ein großes Thema zu sein. Hier gaben knapp 60% der Personen an, dass Müll herumliegt. Dabei werden oft Grünflächen, wie zum Beispiel an der Hemelinger Rampe, oder öffentliche Parks, wie der Tamra-Hemeligen-Park, von Passanten als Müllablage missbraucht. Nicht anders sieht es mit einigen Straßen, Bahnhöfen und Haltestellen des gesamten Stadtteils aus.

Neben Abfall stören ebenfalls herumliegende Hundehaufen das Bild des Stadtteils. Auch hier ist Hemelingen der Ortsteil, in dem die meisten Personen (62%) angaben, dass viel Hundekot herumliegt. In den anderen Ortsteilen waren dies 40-50%.

Diese Situation hat Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten. Denn Mülleimer, die überquellen, Hundekot, dem man ausweichen muss, und Plastikmüll, der auf den Gehwegen verstreut liegt, laden nicht gerade dazu ein, draußen aktiv zu werden.

Die Leitstelle „Saubere Stadt“ ist für die Sauberkeit Bremer Straßen und Plätze zuständig. Sie sind die Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger, die Verschmutzungen im Bremer Stadtgebiet melden möchten.

Tel.: 0421/361 15850

Ergebnisse



Foto: BUTEN AKTIV

Tamra-Hemelingen-Park

Um diesem Problem entgegen zu wirken, beteiligten wir uns mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern von BUTEN AKTIV an der Initiative „Bremen räumt auf“. Außerdem entstanden die BUTEN AKTIV Scouts, eine Gruppe, die sich intensiv mit dem Thema Müll in Hemelingen auseinandersetzt. Hier entstand die Idee von Patenschaften für Straßen, Plätze oder andere öffentliche Orte in den verschiedenen Ortsteilen Hemelings. Jeder der Scouts, ob allein oder in einer Gruppe, kümmert sich eigenständig um das selbst gewählte Gebiet und sorgt dafür, dass dieses sauber bleibt, indem kleinere Verschmutzungen beseitigt und größere der Leitstelle Saubere Stadt gemeldet werden. So ermöglichen die BUTENAKTIV Scouts ein sauberes, schönes Hemelingen und tun gleichzeitig etwas für ihre eigene Gesundheit.

Die BUTEN AKTIV Scouts werden finanziell



Foto: BUTEN AKTIV

Bahnhof Sebaldsbrück

von dem Entsorgungsunternehmen Nehlsen GmbH und Co. Kg. mit der Initiative „Da nich‘ für“ unterstützt, sodass Materialien wie Westen, Handschuhe, Müllgreifer und Müllsäcke zur Verfügung gestellt werden konnten.

Wollen Sie auch BUTEN AKTIV Scout werden?

Melden Sie sich bei Henning Wirtjes unter der E-Mail-Adresse HHWirtjes@aol.com.



***BUTEN AKTIV
Scout Heidemarie
Herder packt an***

Foto: BUTEN AKTIV

BUTEN AKTIV: Konzept

Wie geht es weiter?

Das Pilotprojekt BUTEN AKTIV konnte nach drei Jahren erfolgreich abgeschlossen werden. Bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bei beiden Gesundheitsuntersuchungen mitgemacht haben, zeigte sich in der zweiten Untersuchung erfreulicherweise eine Steigerung der Fitness (siehe Abbildung).

In einer zweiten Projektphase ist das Ziel, die gewonnenen Erkenntnisse auf andere Stadtteile Bremens zu übertragen und zu überprüfen, ob diese auch dort wirksam sind. Dies wird im Rahmen einer sogenannten randomisierten kontrollierten Studie erfolgen. Hierfür wurden per Zufall vier Ortsteile Bremens gezogen, die als Interventions-Ortsteile dienen werden. Um einen Effekt messen zu können, wurden ebenfalls durch Zufall vier weitere Ortsteile als Kontrollen bestimmt. Falls eine Wirksamkeit gezeigt werden kann,

sollen in einem weiteren Durchgang alle Bremer Ortsteile einbezogen werden und von den Maßnahmen profitieren.

Auch nach Abschluss des Projekts BUTEN AKTIV möchten wir dem Stadtteil Hemelingen als Ansprechpartner für das Thema öffentliche Gesundheit zur Verfügung stehen. Dazu freuen wir uns, wenn uns Themen aus dem Stadtteil erreichen. Wir prüfen daraufhin, inwieweit wir diese Aspekte im Rahmen unserer Arbeit an der Universität Bremen in Lehre oder Forschung bearbeiten können. Ein studentisches Projekt zum Thema „Autonomie im Alter“ ist bereits in Planung und soll im Stadtteil Hemelingen durchgeführt werden.

Wir sind gespannt und voller Vorfreude und erhoffen uns ein weiteres erfolgreiches BUTEN AKTIV-Projekt.

