GESUNDAKTIV älter werden

LVG Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Projekt: Bewegungsraum

Barrierearme Wanderwege
ein Beitrag zur kommunalen Bewegungsförderung

GESUNDHEITSZIELE SACHSEN-ANHALT vorsorgen

Bewegung im Alter

Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsressourcen und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Durch Bewegung können viele (alterstypische) Erkrankungen und Beschwerden vermieden oder zumindest in ihrem Verlauf vermindert werden, z.B. Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas. Körperliche Aktivität hat außerdem einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit und fördert soziale Kontakte. Die Verbesserung der körperlichen Fitness im höheren Alter fördert zudem die Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag. Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität stellen dagegen wichtige Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Nationale[1] und internationale[2] Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung beinhalten für Erwachsene und ältere Erwachsene 150 Minuten moderate (z.B. Fahrrad fahren, spazieren gehen) bzw. 75 Minuten intensive (z.B. Joggen, Schwimmen) körperliche Aktivität in der Woche. Diese Empfehlungen erreichen in Deutschland nur knapp 60 % der Bevölkerung[3]. In Sachsen-Anhalt zeigen die Mitgliederzahlen der Sportvereine, dass deutlich weniger Menschen in einem Sportverein aktiv sind, als in anderen Bundesländern.

Die nachfolgende Handlungsempfehlung hilft Kommunen, barrierearme und seniorengerechte Wanderwege zu konzipieren bzw. weiterzuentwickeln, um ein gesundes Bewegungsverhalten von älteren Menschen zu unterstützen.

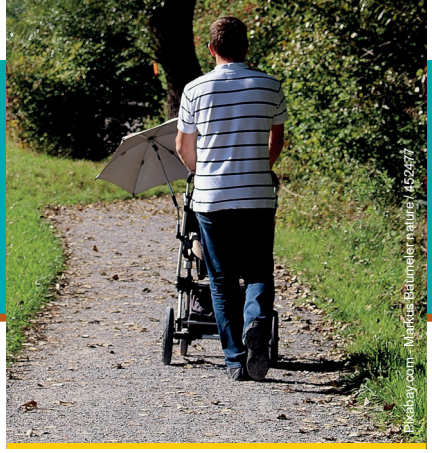
Barrierearme Wanderwege sind vielfältig und generationsübergreifend nutzbar. Dazu zählen Personengruppen, wie:

- Senior*innen
- Menschen mit (Behinderungen) Beeinträchtigungen
- Rollstuhlfahrer*innen
- Rollatornutzer*innen
- Familien mit Kinderwagen

Wandern: Körperliche Aktivität und Bewegung für Jung und Alt!

Eine in der Bevölkerung beliebte Möglichkeit körperlich aktiv zu werden, ist das Wandern. Diese Aktivität kann von Jung und Alt ohne viel Ausrüstung und Vorkenntnisse und sowohl alleine als auch in der Gruppe praktiziert werden. Ein weiterer besonderer Vorteil ist die Bewegung in der Natur und die Möglichkeit, Sehenswürdigkeiten oder Aussichtspunkte zu erreichen. In fast allen Regionen in Sachsen-Anhalt gibt es viele attraktive Wanderwege und -regionen, die zu kürzeren und längeren Touren einladen[4].

Auch für ältere Menschen ist Wandern sehr gut geeignet, um aktiv zu werden, da es sich eher um eine moderate Aktivität



handelt und die Dauer und Intensität selbst bestimmt werden kann. Älteren Menschen kann das Wandern jedoch auch schwerfallen. Lange Strecken mit wenigen Möglichkeiten, sich auszuruhen und eine Pause einzulegen oder eine anspruchsvolle Beschaffenheit von Wegen, z.B. durch viele Wurzeln oder Unebenheiten, erschwert das Wandern für Ältere. Um möglichst vielen Menschen – unabhängig von Alter und Mobilität – das Wandern als Aktivität zu ermöglichen, sollten Wanderwege barrierearm gestaltet werden.

Barrierearme Wanderwege zeichnen sich dadurch aus, dass sie in ihrer Beschaffenheit für mobilitätseingeschränkte Personen geeignet sind. Empfehlungen zu den Kriterien für einen barriearmen Wanderweg geben „Reisen für Alle“[5] und der „Deutsche Wanderverband“[6]. Einen Überblick über die Kriterien finden Sie in der folgenden Übersicht. Sie können diese auch durch eigene Kriterien ergänzen.

Etablierung von barrierearmen Wanderwegen in meiner Kommune

Partner in einem Arbeitskreis bündeln

Um in einer Kommune barrierearme Wanderwege zu etablieren, eignen sich Arbeitskreise mit Akteur*innen aus der jeweiligen Kommune. Dazu sollten Sie geeignete Partner*innen gewinnen, die Engagement und Interesse an der Thematik haben. So können Sie ein partizipatives Arbeiten unter Beteiligung von wichtigen

Kriterien für barrierearme Wanderwege[5, 6]	
Wegeformat	
Wegelänge	2 - 7 km
Wegeverlauf	max. 10 m am Stück an befahrener Straße
	gesicherte Straßenüberquerungen
	Attraktionen werden eingebunden
Schwellen/ Stufen	Wege weisen max. eine Schwelle / Stufe von max. 18 cm auf
Breite	Die Breite der Wege ist durchgängig 180 cm. Bei schmaleren Wegen (min. 90 cm breit), sind ausreichend Begegnungsflächen von 180 cm x 180 cm vorhanden
Längsneigung	Die maximale Längsneigung beträgt 18% auf einer Länge von maximal 20 m
	An stark abschüssigen Stellen sind Handläufe angebracht
Oberflächenbeschaffenheit	Die Wege sind leicht begeh- und befahrbar, z.B. gepflegte wassergebundene Decke, Asphalt, ebenes Naturstein/-Betonpflaster
	Die Wege sind sicher und stolperfrei begehbar (außer Querrinnen)
	Naturnahen Untergrund sollten möglichst vermieden werden
Hindernisse/ Gefahrenstelle	Quer zur Laufrichtung verlaufende Bodenvertiefungen dürfen max. 10 cm breit sein, Abstand zwischen Holzbohlen/ Bohlenstege max. 3 cm, Bewegungsfläche zwischen Umlaufschranken min. 120 x 120 cm, Abstand zwischen Pollern min. 80 cm, lichte Breite neben Hindernissen/ Schranke von 80 cm
Ausstattung	
Wegweisung	Einheitliche, durchgängige Beschilderungssystematik
	Eindeutige Hinweise bei Markierungszeichenwechsel
	Wegweiser sind an 50% der Kreuzungspunkte/ Vernetzungen mit markierten Wanderwegen angebracht, min. alle 2 km in beide Richtungen
Sitzgelegenheiten	In Abständen von 500 m sind Sitzgelegenheiten vorhanden; 2 Sitzgelegenheiten pro 1.000 m
WC	Ein WC für Menschen mit Behinderung sollte am Weg oder in einer Gastronomie vorhanden sein
Parkplatz	Mindestens ein Parkplatz für Menschen mit Behinderung sollte vorhanden und gekennzeichnet sein
Wegbeschreibung/ Information	Detaillierte und jederzeit aktuelle Wegbeschreibung steht zur Verfügung

Akteur*innen und Akteuren vor Ort sicherstellen. Sie können auch einen bestehenden kommunalen Arbeitskreis nutzen und ihm die Aufgabe übertragen.

Mögliche Planungspartner*innen

- Kommunalverwaltung (Gesundheit, Soziales, Sport, Behindertenbeauftragte, Tourismus, Umwelt etc.)
- Ortsbeirat/Ortsamt
- Tourismusinformation
- Seniorenbegegnungsstätten
- Quartiersmanagement
- Kultur- oder Heimatvereine
- Bürger- bzw. Seniorenvertreter*innen
- Ortsansässige Wandervereine oder Wandergruppen
- Sportvereine
- Wohlfahrtsverbände
- Ehrenamtsbörsen
- Bürgerstiftungen
- Sozialstationen
- Kirchengemeinden

Gemeinsames Verständnis entwickeln

Zunächst sollte der Arbeitskreis ein gemeinsames Verständnis zum Thema „barrierearm“ entwickeln. Dazu sollten Sie gemeinsam mit den Mitgliedern Kriterien festlegen, anhand derer ein Wanderweg als barrierearm eingerichtet und gekennzeichnet werden soll. Regionale Besonderheiten können dabei Berücksichtigung finden. Darüber hinaus sollten Sie sich ein gemeinsames Verständnis für die Zielgruppe (z.B. mobilitätseingeschränkte Personen und ältere Menschen) erarbeiten und gemeinsame Zielsetzungen festlegen.

Wege prüfen und dokumentieren

Anschließend sollten Sie prüfen, inwieweit die vorhandenen Wege in der Region bereits barrierearm sind. Diese Wege sollten mit Hilfe der vorher festgelegten Kriterien von Mitgliedern des Arbeitskreises abgelaufen werden. Das Messen der Strecke sowie das Fotografieren von vorhandener Ausstattung z.B. Sitzgelegenheiten, aber auch Missständen, z.B. Bodenschwellen, ist dabei hilfreich. Die Fotodokumentation stellt die potenziellen Wege auf den Prüfstand und gemeinsam können Sie im Arbeitskreis überlegen, mit welchen einfachen Mitteln vorhandene Mängel beseitigt und die Strecken barrierearm bzw. barriereärmer gestaltet werden können, z.B. durch den Ausgleich von Unebenheiten und das Aufstellen von Bänken zur Erholung.

Beschilderung anbringen

Sind die Strecken für barrierearme Wanderwege festgelegt und Mängel beseitigt, sollten Sie die Wege mit einer gut sichtbaren Beschilderung ausstatten. Es empfiehlt sich, eine einheitliche Gestaltung z.B. durch ein Logo, um einen Wiedererkennungseffekt zu erzielen.

Finanzierung sicherstellen

Für bauliche Maßnahmen und finanzielle Anschaffungen, wie z.B. die Beseitigung von Unebenheiten, die Anschaffung von Sitzgelegenheiten, die Beschilderungen oder das Aufstellen von Mülleimern sowie den Druck von Broschüren, können Wirtschaftspartner*innen aus der Region als Unterstützer*innen geworben werden. Auch private Sponsor*innen sowie Projektfördermittel aus öffentlicher Hand sind denkbar. Beispielsweise können Sie im Rahmen von Fachplänen für Altenhilfe- oder Bewegungsförderung der Kommunen und über andere Förderprogramme, z.B. vom Bund, Land oder von gesetzlichen Krankenkassen, Gelder beantragen. Fördermöglichkeiten finden Sie unter www.lvg-lsa.de unter Gesund leben und Arbeiten bei den Materialien.

Paten gewinnen

Um die Pflege und Instandhaltung von Wanderwegen sicherzustellen, können Sie „Wegepaten“ einsetzen. Diese Freiwilligen laufen „ihren Weg“ regelmäßig ab, sammeln Müll auf, kontrollieren die Beschilderung und melden Schäden. Dies können Ehrenamtliche aus bei Ihnen ortsansässigen Wandervereinen sein oder auch Mitarbeitende von Ausflugszielen entlang der Wegstrecke z.B. Museen, Cafés etc.

Fortbildung für Wanderleiter*innen anbieten

Um eine stetige Nutzung der Wanderwege zu unterstützen, sollten Sie regelmäßige Angebote für barrierearme Wanderungen installieren. Die Wanderungen sollten dabei durch qualifizierte Anleiter*innen durchgeführt werden. Ansprechpartner*innen für solche Qualifikationen sind der Deutsche Wanderverband[7] oder auch ortsansässige Wandervereine. Wichtige Inhalte sind u.a. Wetterkunde, Ausrüstung und Kommunikation mit der Gruppe. Freiwillige, die solche Angebote umsetzen, könnten ortsansässige Senior*innen und andere Ehrenamtliche, z.B. von bereits vorhandenen Wandergruppen sein, die Sie ggf. über eine Freiwilligenbörse erreichen können.

Wege bewerben und einweihen

Die eingerichteten Wege und die Gruppenangebote sollten Sie öffentlichkeitswirksam präsentieren. Dazu eignen sich unterschiedliche Medien wie Broschüren, Plakate, Internetseiten, Soziale Medien oder auch Apps, die sich speziell an Wanderer richten. Sie sollten außerdem wichtige Einrichtungen, wie den Tourismusverband oder auch Einrichtungen für Senior*innen, informieren. Auch Pressearbeit hilf. Eine pressewirksame Einweihungsfeier mit den beteiligten Partner*innen und Sponsor*innen ist für die Bewerbung der Wege empfehlenswert.

Ansprechpartner*innen und Unterstützung finden Sie hier!

Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustr. 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 83 64 111
E-Mail: senioren@lvg-lsa.de
Internet: www.lvg-lsa.de

Stadt Sangerhausen
Fachdienst Soziales und Sport
Markt 7a, 06526 Sangerhausen

Autor*innen: Dr. Elena Sterdt, Annika Pingel, Martin Bormann

Fotos: Pexels - jacek-mleczek / 1123199, Pixabay.com - Klaus Prange old-lady / 6097619, Pixabay.com - pasja1000 walking / 5357721, Pixabay.com - unperfekt granny / 3655814

Auflage: 1.000

Erschienen: 2021

Quellen: Das Quellenverzeichnis kann beim Herausgeber angefordert werden.

Die Arbeit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.