

Zeitschrift: Hochparterre : Zeitschrift für Architektur und Design
Herausgeber: Hochparterre
Band: 34 (2021)
Heft: [17]: Bewegung, bitte!

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

4 Zurück zum menschlichen Massstab

Auf schönen und sicheren Wegen unterwegs in Chur.

8 Routen durchs Reitmen

Für mehr Bewegung vor der Haustür.

14 Noch mehr Bewegung im Alltag

Neun weitere Beispiele aus der ganzen Schweiz.

16 Bildstrecke

Sitzen bis zum Umfallen: starke Bilder von Régis Golay.

22 Jeder Schritt zählt

Architektonische Tricks gegen das Dauersitzen im Büro.

26 Zwei ungleiche Schönheiten

Die Architektur beeinflusst, ob Treppen genutzt werden oder nicht.

Bewegung gestalten

Auf Dutzende Arten könnten wir uns bewegen – und begnügen uns im Alltag doch oft mit Gehen, Sitzen und Stehen. Danach vielleicht noch mit dem Velo nach Hause düsen – und basta. Waren Kraft und Bewegung seit Menschengeinden meist beschwerlicher Teil des Alltags, haben wir uns dieser Mühen entledigt und es uns bequem gemacht. Zu bequem. Wir leiden unter dem vielen Sitzen.

Anfang des 20. Jahrhunderts halfen bauliche Massnahmen, übertragbare Krankheiten wie Tuberkulose oder Cholera einzudämmen. «Heute braucht es einen neuen Effort: eine Umgebungsgestaltung, die nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht vorbeugt», bringt es Sportwissenschaftler Bengt Kayser auf Seite 25 auf den Punkt.

Einladende Fuss- und Velowele und angenehme Treppen: Das klingt nach Nice-to-have. Ist es aber nicht. Gesundheit hat viel mit ausreichend Bewegung zu tun, und diese wiederum hängt mit der Qualität der gebauten und der landschaftlichen Umgebung zusammen. Bauherrschaften, Architektinnen, Stadtplaner und Landschaftsarchitektinnen stehen deshalb mit in der Verantwortung, gegenwärtigen Volkskrankheiten vorzubeugen.

Die Zusammenhänge zwischen der Qualität der Umwelt und der Art, auf welche Weise und wie oft wir uns im Alltag bewegen, sind eng. Obwohl sie leicht zu erkennen sind, werden sie beim Planen und Bauen wenig beachtet. In diesem Themenheft lesen Sie mehr über diese Zusammenhänge und über Räume, die Platz bieten für Auslauf. Die Rezepte sind einfach: Gut konzipierte, schöne und sichere Fuss- und Velowele – durch das Quartier oder die offene Landschaft – wecken unsere Bewegungslust. Generell zählen Natur und Landschaft zu den stärksten Beweg-Gründen. Und vergessen wir die gute Gesellschaft nicht: Auch Begegnungen mit anderen bringen uns in Bewegung. Ach ja, und zu den Bildern im Heft: Der Fotograf Régis Golay führt uns unsere Probleme vor. Schmunzeln Sie mit! Rahel Marti

Bloss keine Anstrengung!
Die einen sollten und wollen nicht. Die anderen möchten und können nicht. Die Bilder des Fotografen Régis Golay für dieses Themenheft zeigen unsere liebe Mühe mit der Alltagsbewegung.

Impressum

Verlag Hochparterre AG Adressen Ausstellungsstrasse 25, CH-8005 Zürich, Telefon +41 44 444 28 88, www.hochparterre.ch, verlag@hochparterre.ch, redaktion@hochparterre.ch
Verleger Köbi Ganterbein Geschäftsführung Andres Herzog, Werner Huber, Agnes Schmid Verlagsleiterin Susanne von Arx Konzept und Redaktion Rahel Marti
Fotografie Régis Golay, <https://federal.li> Art Direction Antje Reineck Layout Jenny Jey Heinicke Produktion Linda Malzacher Korrektorat Marion Elmer, Lorena Nipkow
Lithografie Team media, Gurtmellen Druck Stämpfli AG, Bern
Herausgeber Hochparterre in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch/bewegung, www.prevention.ch/Bewegungsfreundliches_Umfeld
Bestellen shop.hochparterre.ch, Fr. 15.–, € 12.–