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

**Artikel:** Jeder Schritt zählt
**Autor:** Neuhaus, Gabriela
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-965862

**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:** 19.11.2025

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

# Jeder Schritt zählt

**Längst wissen wir, dass Arbeit im Sitzen der Gesundheit schadet. In Givisiez überlisten Elemente der aktiven Architektur den menschlichen Hang zur Trägheit.**

Text: Gabriela Neuhaus, Fotos: Yann Mingard

Eigentlich wissen wir es alle. Allzu oft spüren wir es auch, wenn die Beine schwer werden oder der Rücken schmerzt: Langes Sitzen ist ungesund und verkürzt die Lebenszeit. Untersuchungen zeigen, dass anhaltendes Sitzen den Stoffwechsel verlangsamt und das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Übergewicht, Krebs oder psychische Krankheiten erhöht. Der Arzt und Forscher James A. Levine prägte den Begriff der ‹Sitzkrankheit› und bezeichnete das Sitzen als «eine Art neues Rauchen». Folgerichtig versuchen Gesundheitsfachleute, die Bewegung am Arbeitsplatz zu fördern.

«Damit die Menschen auch handeln, braucht es die richtige Motivation», fasst Irene Etzer-Hofer ihre Aufgabe zusammen. Sie leitet die Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und hat im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit untersucht, wie Sport- und Bewegungsangebote von Unternehmen sich auf die Gesundheit und die Produktivität der Mitarbeitenden auswirken. Zusammengefasst: Massnahmen direkt am Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit sind am wirksamsten. Doch Mitarbeitende haben unterschiedliche Bedürfnisse und Defizite. Es gelte, die jeweilige Situation zu analysieren und verschiedene Angebote auszuloten, so die Gesundheitsfachfrau. Hier entscheidet sich jemand für die angeleitete Rückengymnastik während der Arbeitszeit, dort bevorzugt jemand regelmässige Bewegungseinheiten, die man in den Arbeitsablauf integriert, zum Beispiel in Form von ‹Walking Meetings› (sogenannte ‹Weetings›). Die Suva empfiehlt als Faustregel für den Büroalltag eine Kombination aus 60 Prozent dynamischem Sitzen, 30 Prozent Arbeit im Stehen und 10 Prozent gezieltem Umhergehen.

### Mit architektonischen Eingriffen zu mehr Bewegung

Die gebaute Umgebung kann einiges zur körperlichen Aktivität beitragen. Das schreiben der Freiburger Architekt Paolo Basso Ricci von RBRC architectes und der Mediziner Bengt Kayser, Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne, in ihrem Artikel zum Thema aktive Architektur. Ob und wie die architektonische Gestaltung das Bewegungsverhalten beeinflusst, wurde bisher vor allem im angelsächsischen Raum untersucht. In der Schweiz steckt die Forschung dazu erst in den Anfängen. Paolo Basso Ricci erfuhr in Diskussionen mit einem befreundeten Arzt davon – und fing Feuer. Die Erkenntnisse seiner Recherchen setzte er 2015 im Entwurf für den Um- und Erweiterungsbau der Kantonalen Sozialversicherungsanstalt (KSVA) in Givisiez im Kanton Freiburg um und gewann den Wettbewerb. «Erst als bekannt war, dass unser Büro das Projekt umsetzen kann, erläuterte ich der Bauherrschaft die Elemente der aktiven Architektur, die dem Entwurf zugrunde liegen», erzählt Basso Ricci. Die Verantwortlichen bei der KSVA reagierten positiv und liessen das Projekt wissenschaftlich begleiten.

Unterstützt von der kantonalen Gesundheitsdirektion und in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg sollte ermittelt werden, ob die bewegungsfördernden Eingriffe die gewünschte Wirkung erzielen. Noch vor dem Umbau befragte Monica Aceti, Soziologin am Institut für Bewegung und Sport der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg, die Mitarbeitenden der KSVA ein erstes Mal. «Ich bat sie, die Stunden zu zählen, die sie im Lauf eines Tages sitzend verbringen – ob am Frühstückstisch, im Auto, im Büro oder abends vor dem Fernseher. Manchen wurde erst in diesem Moment bewusst, dass sie 12 bis 15 Stunden pro Tag sitzen.» Durch die Umfrage lernte Monica Aceti die Verhaltensmuster und die Wünsche der Mitarbeitenden besser kennen. Ein Vergleich der Daten vor und nach dem Umbau sollte zeigen, ob und wie stark sich die getroffenen Massnahmen auf die Gesundheit am Arbeitsplatz auswirken. Da die Mitarbeitenden aber erst allmählich aus dem Homeoffice zurück ins Büro kommen, konnte das bislang nicht gemacht werden.

### Das Verhalten ohne Zwang beeinflussen

Menschen, die sich auch in der Freizeit wenig bewegen und kaum Sport treiben, können gesundheitlich schon gewinnen, wenn sie Treppen steigen, anstatt den Lift zu nehmen. Im Neubau der KSVA spielt die Treppe deshalb die zentrale Rolle. Die Architekten wiesen ihr nicht nur die

Das Treppenhaus des Bürogebäudes in Givisiez ist nüchtern gestaltet und wirkt gewöhnlich. Doch es stecken zahlreiche Überlegungen zur Bewegung im Büroalltag dahinter.

**Umbau und Erweiterung Kantonale Sozialversicherungsanstalt, 2020**
Impasse de la Colline 1, Givisiez FR
Bauherrschaft: **Kantonale Sozialversicherungsanstalt Freiburg**
Architektur: **RBRC, Freiburg**
Bauleitung: **Chappuis, Freiburg**
Bauingenieure: **Gex & Dorthe, Bulle**
Landschaftsarchitektur: **MG associés, Vuissens**
Kunst und Bau: **Véronique Chuard, Freiburg**
Anlagekosten (BKP 1–9): **Fr. 25 Mio.**

Erschliessung im Alltag zu, sondern auch die Funktion als Fluchttreppe. Dadurch war es mit geringen Mehrkosten möglich, das Treppenhaus feuerfest zu verglasen, sodass es von den Korridoren aus einsehbar ist. Zudem verdecken jene Türen, die in das Treppenhaus führen, beim Öffnen den Blick auf die Lifte. Beides lenkt einen unbewusst zur Treppe. «Solche Strukturen, die das Verhalten ohne Zwang beeinflussen, sind ergiebig und wertvoll», sagt Monica Aceti. Und Architekt Paolo Basso Ricci empfiehlt seinen Kollegen: «Keine Ausreden mehr – sorgt mit allen Treppen für mehr Bewegung, auch mit Fluchttreppen!»

In den Fluren mit Tageslicht laden Nischen zu Pausen und spontanen Treffen ein. Die Cafeteria für die 250 Mitarbeitenden liegt im Erdgeschoss – wer einen Kaffee will, muss dorthin. «Auf jedem Stockwerk sind Kopierer, Drucker und Toiletten zentral organisiert, damit man immer wieder aufsteht», so Paolo Basso Ricci. Für Mitarbeitende, die mit dem Velo kommen oder in der Mittagspause joggen gehen, gibt es Duschen. «Die aktive Architektur setzt das Konzept der aktiven Mobilität im öffentlichen Raum im Innern fort», beschreibt Basso Ricci sein Anliegen.

Kaum zum Projekt zählten Überlegungen zur Gestaltung und Verbesserung der Fuss- und Velowege von weiter her, etwa von Freiburg – obwohl es für die Mobilität im Alltag wünschenswert ist, ganz oder teilweise zu Fuss ins Büro zu gehen, auch aus Umweltschutzgründen. Hingegen gelang es Paolo Basso Ricci, die unmittelbare Umgebungsgestaltung in das Konzept der aktiven Architektur einzubinden und sie sogar auf einen Teil des öffentlichen Raums auszuweiten. Stand das Bürogebäude zuvor mitten auf einem unwirtlichen Parkplatz, liegt es nun in einem Park. Bäume werden künftig Schatten spenden, und den gewonnenen Freiraum nutzen nicht nur die Angestellten der KSVA, sondern auch diejenigen der umliegenden Betriebe und sogar Anwohnende. Galt es früher, auf dem Weg zum Haus eine gefährliche Kreuzung zu überwinden, erreichen Fussgängerinnen und Velofahrer es nun über sichere und freundliche Wege. Die Zahl der oberirdischen Parkplätze wurde von 130 auf 70 fast halbiert, dafür stehen nun überdachte Veloparkplätze zur Verfügung.

**Kleine Massnahmen mit enormem Potenzial**

Ein einladendes Treppenhaus, die Kaffeemaschine im Erdgeschoss, ein Park um das Gebäude: Bahnbrechend wirken die Ideen zwar nicht, doch Sportwissenschaftler Bengt Kayser betont die seltene Ganzheitlichkeit, mit der die aktive Architektur in Givisiez umgesetzt wurde. Auch wenn die Massnahmen nach Selbstverständlichkeiten klingen: Im Bauwesen sind sie es bei Weitem nicht. Bauherrschaften lassen sich davon bremsen, dass eine attraktive und grosszügige Erschliessung etwas mehr kostet und zudem Flächen beansprucht, die sich nicht vermieten oder verkaufen lassen. Dabei liesse sich ein einladendes Treppenhaus durchaus in einer höheren Miete in Wert setzen – heutzutage wohl sogar mit dem Argument der Gesundheitsförderung. Gerade öffentliche Bauherrschaften könnten argumentieren, dass sich zusätzliche Erschliessungsflächen langfristig auszahlen, weil sie dem anhaltenden Sitzen vorbeugen und im Endeffekt Gesundheitskosten senken. Weil ohne Anreiz wenig passiert, wären ein Label, Kriterien in Wettbewerben und Empfehlungen des SIA wünschenswert, um die bewegungsmotivierende Architektur zu fördern.

Auch Monica Aceti hofft, dass das Vorbeugen chronischer Krankheiten in der Architektur stärker mitgedacht wird. «Auch ohne dass es bisher möglich war, in Givisiez Daten zu sammeln, darf man von einem Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Arbeitsleistung und Wohlbefinden ausgehen», ist sie überzeugt. «Wer sich bewegt, fühlt sich besser. Das beeinflusst die Lebensqualität – und die Produktivität. Auch wenn die einzelnen baulichen Massnahmen wie Tropfen im Ozean scheinen – in der Summe ist ihr Potenzial enorm.» ●

**Lesestoff**

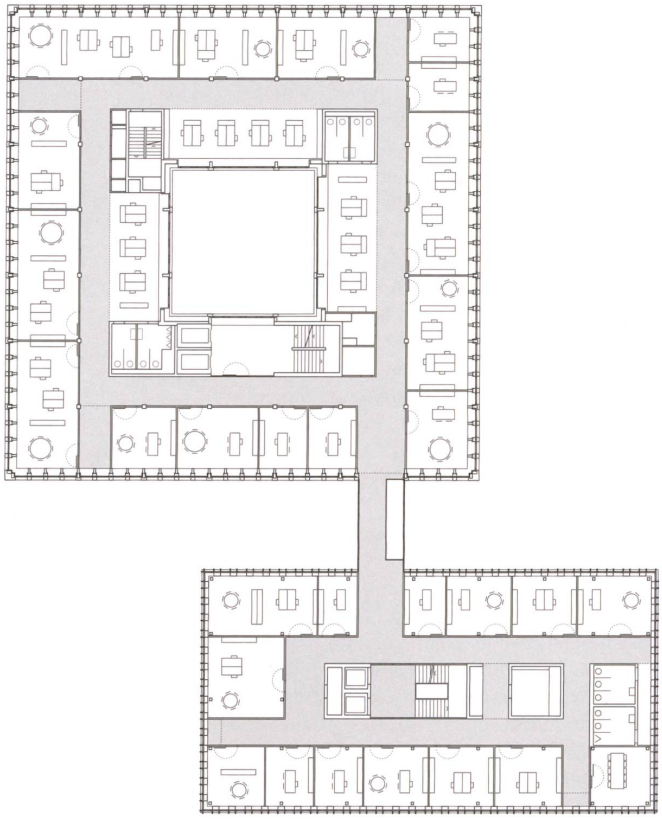
**Suva-Factsheets zur Ergonomie am Arbeitsplatz**
www.suva.ch → Prävention → Sachthemen → Körperliche Belastungen → Material → Factsheets

→

Durch die Glaswände ist die gut beleuchtete Treppe stets sichtbar.

Wird die Tür ins Treppenhaus geöffnet, verdeckt sie den Blick auf den Lift.

Der Zugang führt durch einen neuen kleinen Park.




Regelgeschoss

Ein Gang durchs Licht.

## Ein bereichsübergreifender Effort

Jeder Mensch ist das Resultat des Zusammenwirkens zwischen dem Genom – seinen Erbanlagen – und der Umgebung, in der er lebt. Das müssen wir uns stets vor Augen halten. Während die biologischen Anlagen gegeben sind, können wir zahlreiche Umgebungsfaktoren beeinflussen. Sowohl der öffentliche Raum als auch die Gestaltung im Innern der Gebäude, in denen wir wohnen und arbeiten, wirken auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ein. Mit dem von der WHO entwickelten Instrument ‹Heat› (‹health economic assessment tool›) konnten wir zeigen, dass die Förderung des Fuss- und Veloverkehrs in einer Stadt wie Lausanne Einsparungen bei den Gesundheitskosten ermöglicht, die drei- bis viermal so hoch sind wie die Investitionen für die dafür notwendigen baulichen Anpassungen. Um die gebaute Umgebung besser auf unsere körperlichen Bedürfnisse auszurichten, müssen Vertreterinnen aus den Bereichen Stadt- und Verkehrsplanung, Architektur, Medizin und Gesundheit das Gärtchendenken überwinden und vermehrt zusammenarbeiten. Der Austausch zwischen der Bau- und der Gesundheitsabteilung ist in den Gemeinden und Kantonen oft begrenzt. Das liegt auch daran, dass es bis zu zehn Jahren dauern kann, bevor die wirtschaftlichen Resultate einer Massnahme sichtbar werden. Trotzdem braucht es in der Lehre ebenso wie in der Praxis eine grössere Sensibilisierung für das Thema. Anfang des 20. Jahrhunderts haben sich Fachleute in der Hygienebewegung zusammengeschlossen, um übertragbare Krankheiten wie Tuberkulose und Cholera durch bauliche Massnahmen zu bekämpfen. Heute brauchen wir einen ähnlichen Effort – für eine Umgebungsgestaltung, die nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht vorbeugt. **Bengt Kayser ist Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne. Das Institut ist Mitglied von Hepa Europe, einem Expertennetzwerk zur Förderung von körperlicher Aktivität, das eng mit der WHO zusammenarbeitet.**

**Das Wichtigste in Kürze**

## Gerne aufstehen

- Massnahmen direkt am Arbeitsplatz und während der Arbeitszeit sind am wirksamsten für mehr Bewegung im Alltag.
- Faustregel für den Büroalltag gemäss Suva: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Arbeit im Stehen, 10 Prozent gezieltes Umhergehen.
- Wer sich auch in der Freizeit wenig bewegt und kaum Sport treibt, kann gesundheitlich schon durch Treppensteigen gewinnen. Deshalb: den Menschen die Treppe zeigen statt den Lift.
- Gut belichtete Korridore mit Nischen für Aufenthalt und Austausch entwerfen.
- Attraktive Aussenräume schaffen, für die man gerne aufsteht, um eine Pause zu machen.
- Nutzungen im Gebäude verteilen, vor allem Cafeteria, Kühlschrank und Kaffeemaschine. Einen Kaffee holen kann man nicht per E-Mail.
- Einladende und sichere Zugänge für Mitarbeitende schaffen, die zu Fuss oder mit dem Velo ins Büro kommen.
- Parkplätze für Autos erheblich reduzieren und auf Tiefgaragen verzichten, dafür Velostellplätze an erster Lage anbieten.
- Zusätzliche Erschliessungsflächen zahlen sich langfristig aus: Sie beugen dem anhaltenden Sitzen vor und senken im Endeffekt Gesundheitskosten.
- Ein Label, entsprechende Kriterien in Wettbewerben und Empfehlungen des SIA wären wünschenswert, um die bewegungsmotivierende Architektur zu fördern.