

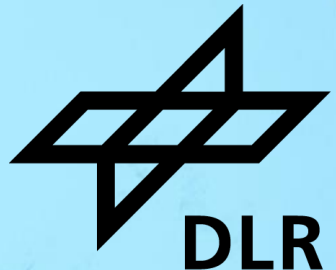
# **BEWEGEN, VERÄNDERN, VERBINDEN:**

## **AKTIVE MOBILITÄT FÜR EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT**

**Dr. Julia Jarass**

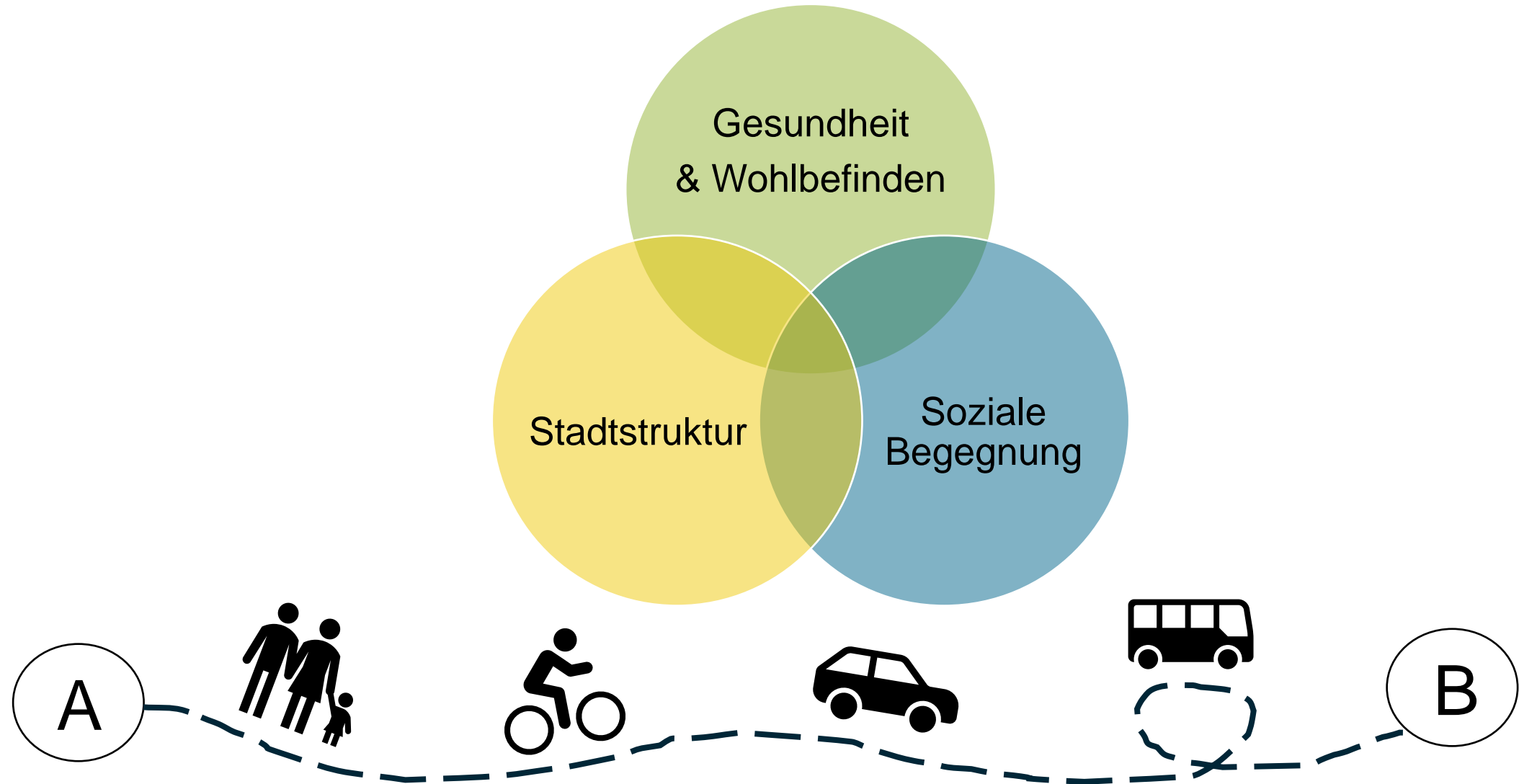
**Institut für Verkehrsforschung, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt**

**13.11.2025**





# Mobilität ist mehr als von A nach B zu gelangen





# Gesundheit & Wohlbefinden





# Regelmäßige Bewegung beugt Erkrankungen vor

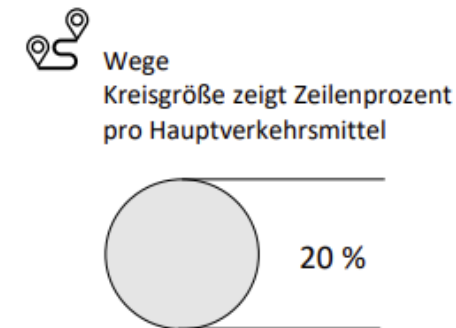
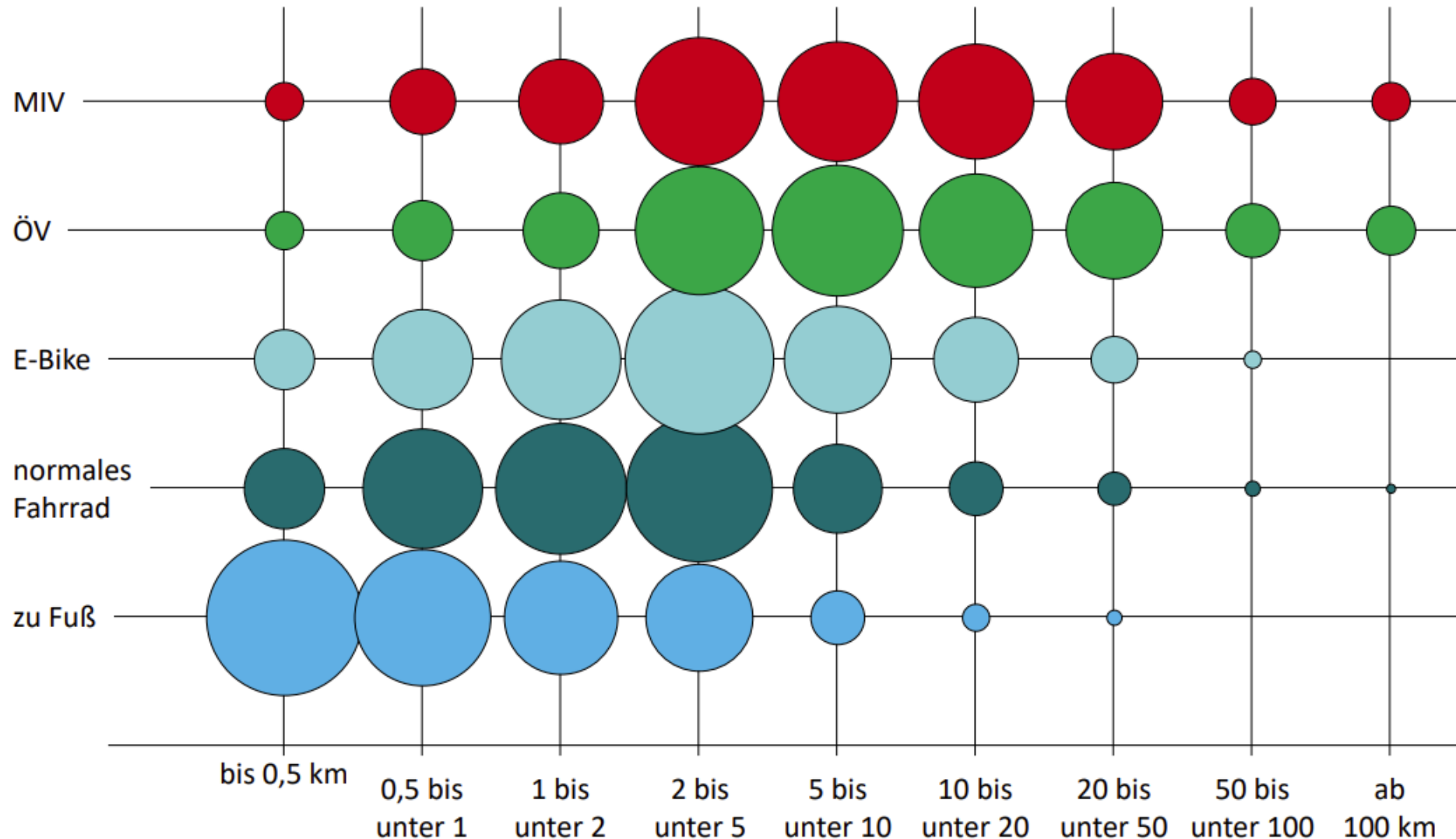


## WHO Empfehlungen

- Kinder und Jugendliche: **mindestens 60 Minuten pro Tag** moderate bis kräftige körperliche Aktivität + 3 Tage pro Woche Muskel- und Krafttraining
  - Erwachsene: **mindestens 150 Minuten moderate Intensität** oder **75 Minuten kräftige Intensität** pro Woche + 2 Tage pro Woche Muskel- und Krafttraining
- Nur 23% der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlung für Ausdauerbewegung (RKI 2020)
- Nur 43% der Frauen und 48% der Männer erreichen die Empfehlung für Ausdauerbewegung (Finger et al. 2017)
- 
- Ärzte empfehlen 10.000 Schritte täglich zu gehen = ca. 7 km. In Deutschland liegt die durchschnittliche Strecke zu Fuß bei 1,7 km pro Tag (infas/DLR 2025)



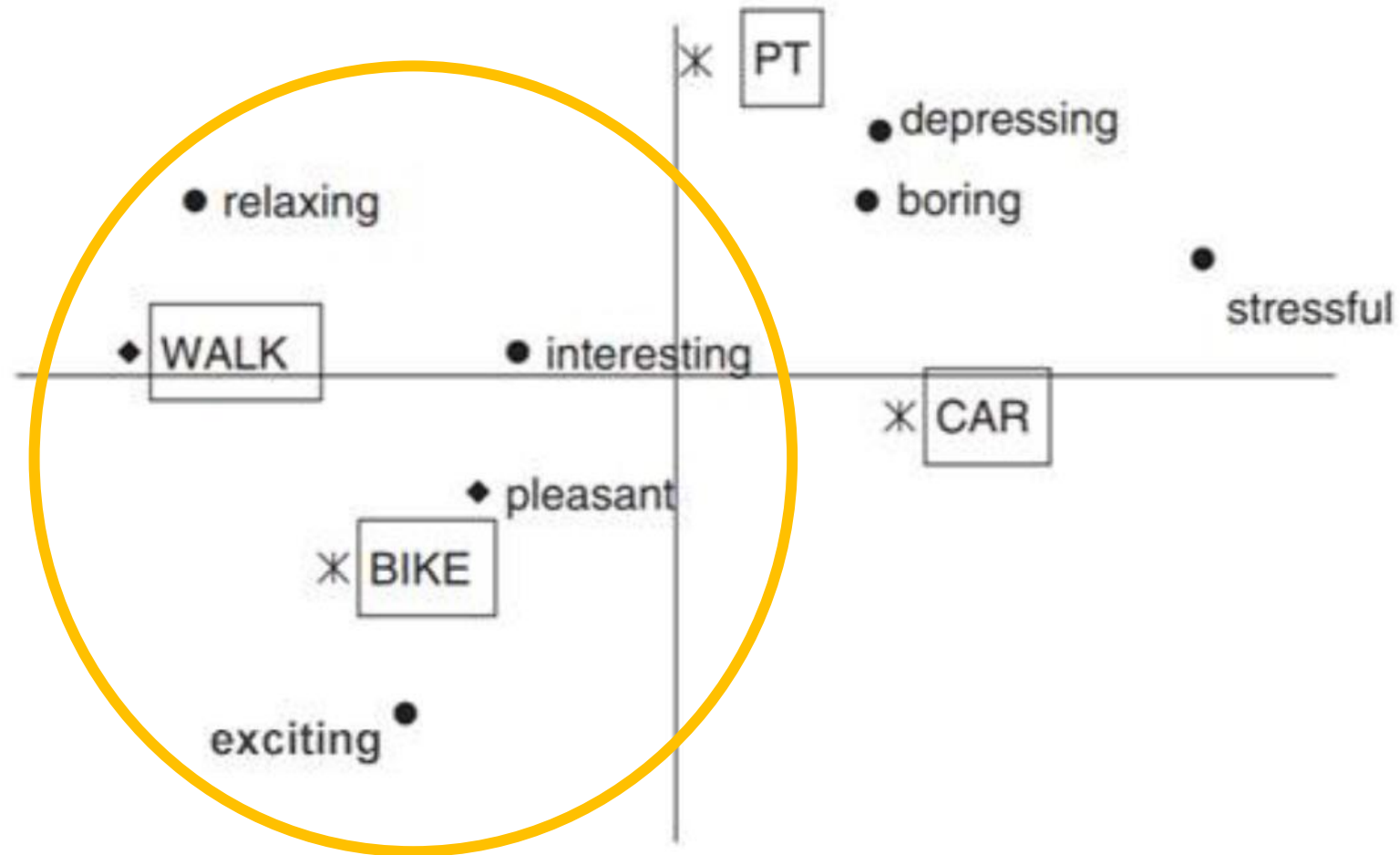
# Potenzial wird nicht ausgeschöpft – mehr Fuß- und Radverkehr auf kurzen Strecken möglich



Quelle: infas/DLR 2025



# Zufußgehen wirkt entspannend für das Wohlbefinden



Affektive Bewertung von täglichen Pendelwegen. Quelle: Gatersleben 2007

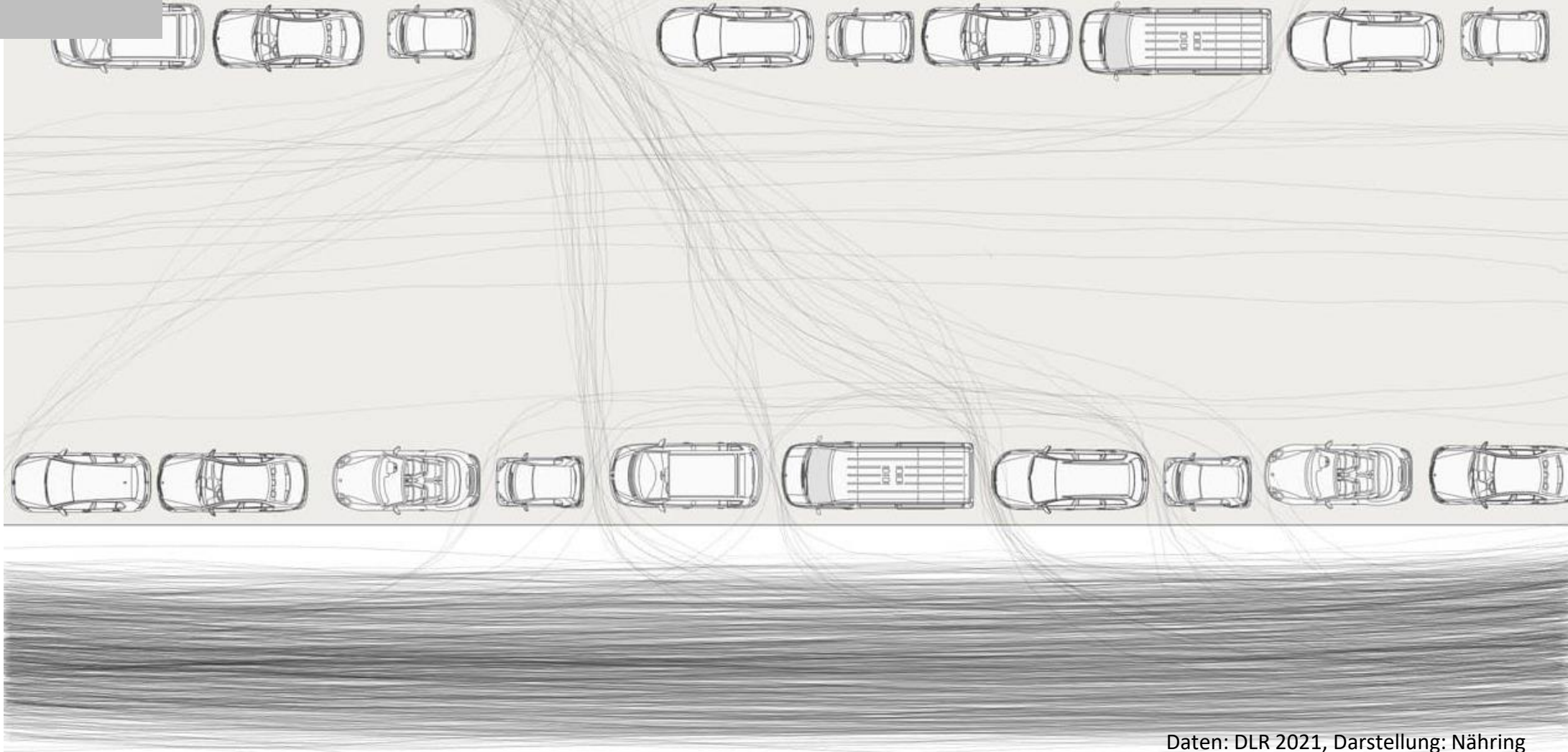


# Stadtstrukturen



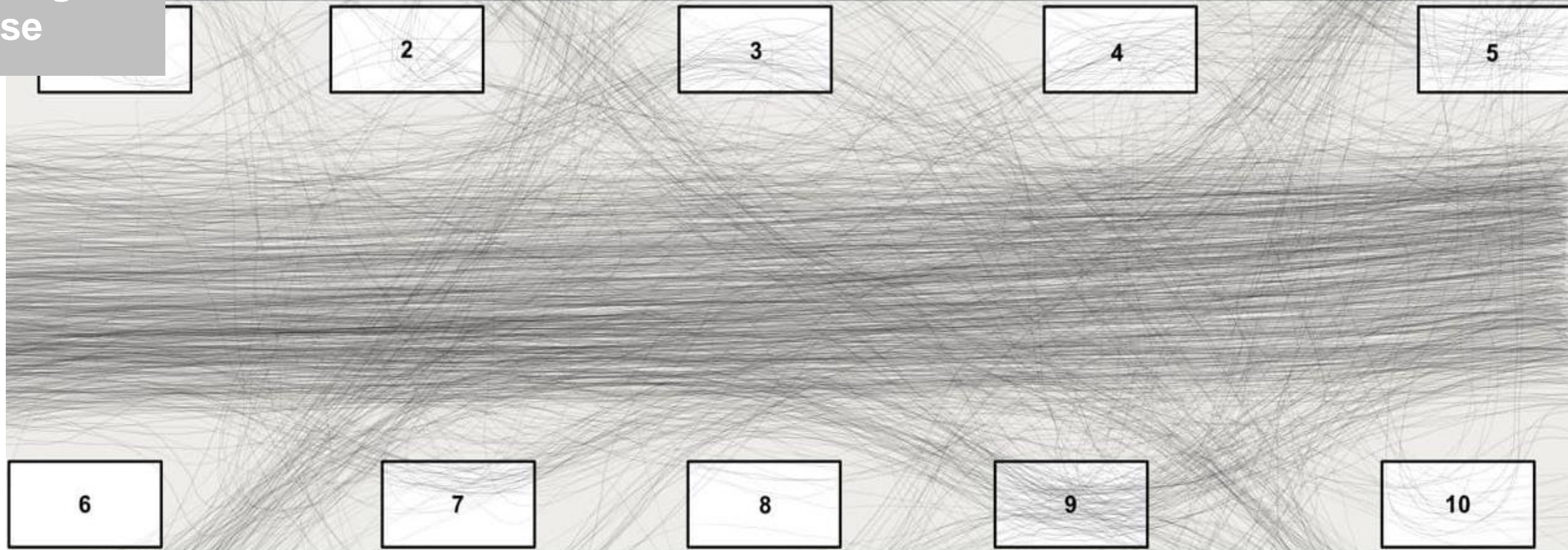


## Wegverläufe auf befahrener Straße





# Wegverläufe während verkehrsberuhigter Testphase





# Städte verändern ihr Gesicht und eröffnen neue Räume



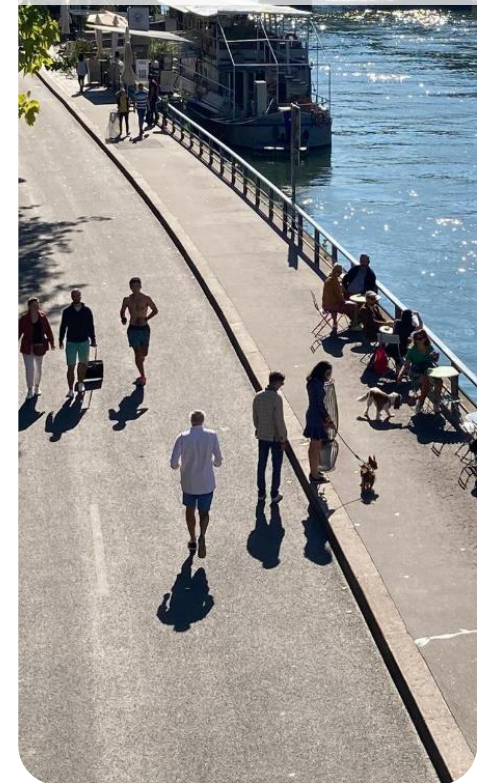
Berlin, Kantstraße



Barcelona, Superblock



Paris, Seine-Ufer



Quelle: Strößenreuther 2020. [Pop-up-Radwege in die Stadt zaubern](#) - Heinrich Strößenreuther, Agentur für Clevere Städte

Fotos: Jarass 2019



# Soziale Begegnungen





# Zufußgehen → soziale Interaktion → Zufußgehen

- Zufußgehen stärkt die soziale Interaktionen, da sich Menschen wahrnehmen/begrüßen → eine attraktive Umgebung verbessert die Wahrnehmung und Qualität des Gehens und damit soziale Begegnungen und Zugehörigkeit (Kuzuoglu et al. 2024)
- Verbundenheit mit dem Ort (Koohsari et al. 2023) und soziale Interaktionen/ Gespräche führen wiederum zu mehr Zufußgehen (Van Holle et al. 2016)

Barcelona, Superblock



Quelle: Jarass 2019



# Transformation





# Reallabore in Berlin – Transformation im Kleinen



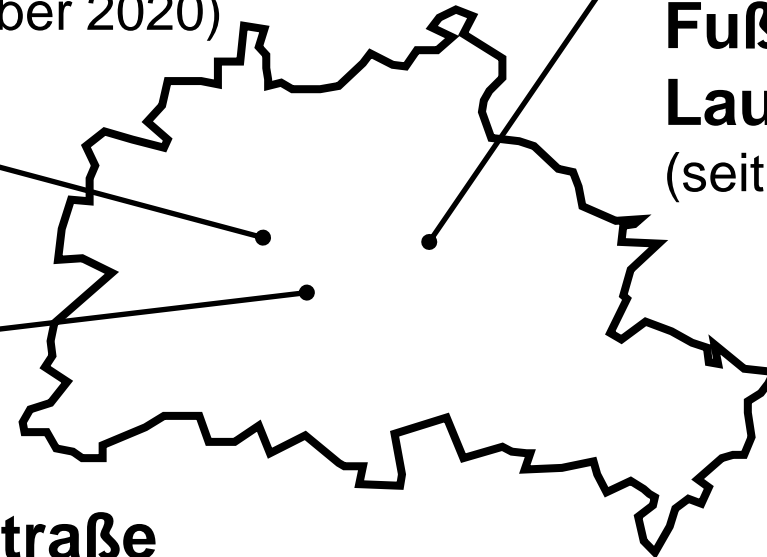
**Stadtplatz  
Klausener Platz**  
(Oktober 2020)



**Fußgängerzone  
Lausitzer Platz**  
(seit Dezember 2020)



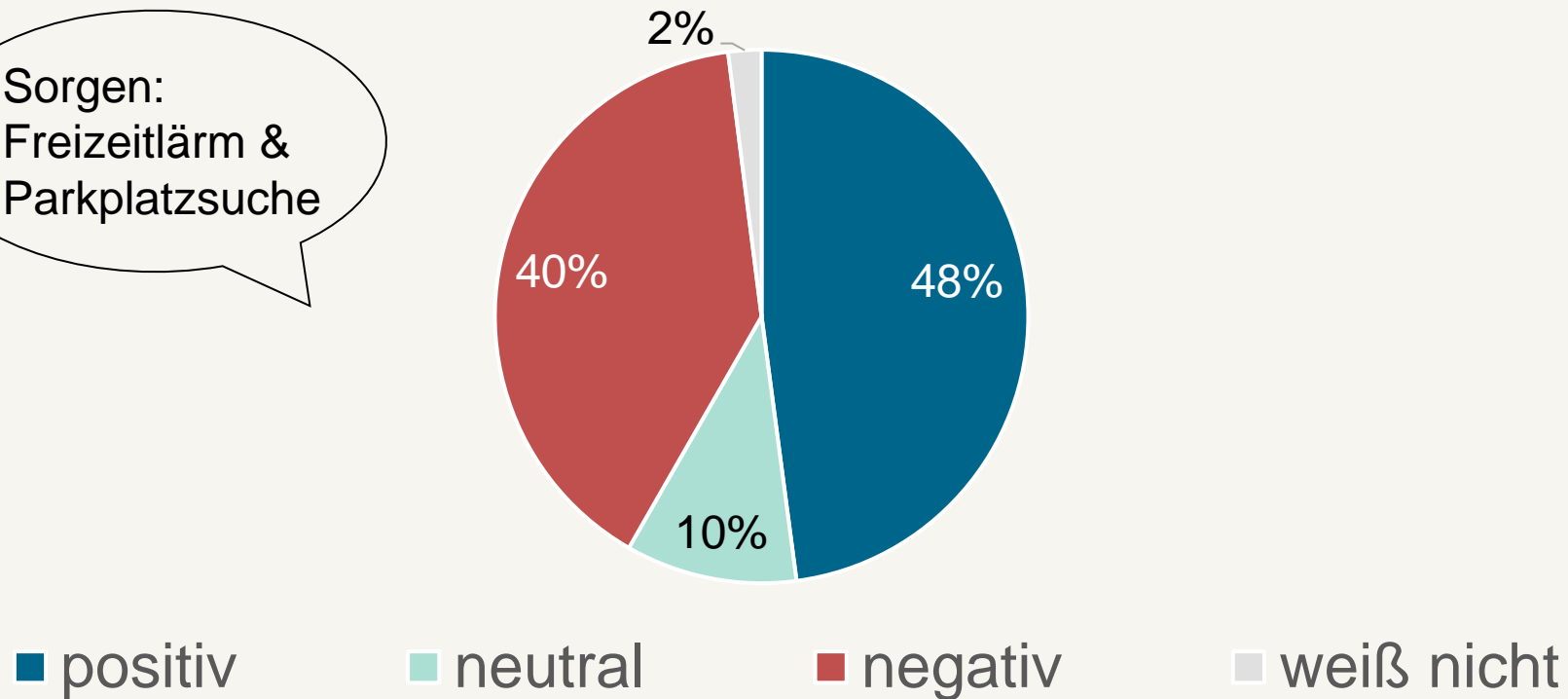
**Sommerstraße  
Barbarossa**  
(August 2021)





# Einstellung zur Umgestaltung eher positiv...

Sorgen:  
Freizeitlärm &  
Parkplatzsuche



n=597

Daten: DLR 2020-2021, eigene Darstellung



# Wie kann Transformation gelingen?

## ✓ **Mut und Neues wagen**

- experimentierfreudig werden und Fehlerkultur etablieren
- Pilotprojekte und Realexperimente, um neue Ideen zu testen

## ✓ **Mentalitätswandel und Kommunikation**

- Veränderung beginnt im Kopf, aktive Mobilität positiv verankern
- Gezielte Kommunikations- und Marketingstrategien, um Gewinne von aktiver Mobilität aufzuzeigen

## ✓ **Klare Vision**

- Städte brauchen klare Visionen und Orientierung an erfolgreichen Vorbildern (Paris, Amsterdam)

## ✓ **Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger**

- Veränderung gelingt im co-kreativen Prozess, dann entsteht Akzeptanz und Identifikation
- Balance von Beteiligung und Umsetzung finden



# Vielen Dank

Kontakt:

Dr. Julia Jarass

DLR Institut für Verkehrsforschung

[julia.jarass@dlr.de](mailto:julia.jarass@dlr.de)

Elektronische Bibliothek des DLR

[elib.dlr.de](http://elib.dlr.de)





- Mohammad Javad Koohsari, Akitomo Yasunaga, Koichiro Oka, Tomoki Nakaya, Yukari Nagai, Gavin R. McCormack. Place attachment and walking behaviour: Mediation by perceived neighbourhood walkability. *Landscape and Urban Planning*, 2023; 235: 104767 DOI: 10.1016/j.landurbplan.2023.104767
- Van Holle V, Van Cauwenberg J, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Van de Weghe N, Van Dyck D. Interactions between Neighborhood Social Environment and Walkability to Explain Belgian Older Adults' Physical Activity and Sedentary Time. *Int J Environ Res Public Health*. 2016 Jun 7;13(6):569. doi: 10.3390/ijerph13060569. PMID: 27338426; PMCID: PMC4924026.
- Jonas D. Finger, Gert B.M. Mensink, Cornelia Lange, Kristin Manz *Journal of Health Monitoring* · 2017 2(2) DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-027 Robert Koch-Institut, Berlin
- [RKI - Studien und Surveillance - Themenblatt: Körperliche Aktivität](#)
- Kuzuoglu S, Glover TD, Moyer L, Todd J. How Built Environment Characteristics Influence Social Interactions During Neighbourhood Walks Among Urban Inhabitants. *Int J Environ Res Public Health*. 2024 Nov 15;21(11):1519. doi: 10.3390/ijerph21111519. PMID: 39595786; PMCID: PMC11593799.