



Gesunde Kommunen gestalten

Ein Handbuch für gesundheitsfördernde Siegel
und Konzepte



Inhalt

Der Weg zur gesunden Kommune.....	4
Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?.....	5
1. Die stillfreundliche Kommune.....	6
1.1. Stillförderung in Deutschland.....	7
1.2. Gesundheitliche Vorteile des Stillens.....	8
1.3. Vorteile des Stillens für die Kommune.....	9
1.4. Handlungsfelder einer stillfreundlichen Kommune.....	11
1.5. Literaturempfehlungen.....	14
2. Die bewegungsfördernde Kommune.....	16
2.1. Was ist eine bewegungsfördernde Kommune?.....	17
2.2. Handlungsfelder kommunaler Bewegungsförderung.....	18
3. Die altersfreundliche Kommune.....	22
3.1. Handlungsfelder einer altersfreundlichen Kommune.....	23
3.2. Wie kann die praktische Umsetzung vor Ort gelingen?.....	25
Quellenverzeichnis.....	30



Der Weg zur gesunden Kommune

Gesundheit ist vielmehr als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gesundheit entsteht tagtäglich dort, wo Menschen aufwachsen, leben, lernen, spielen und arbeiten. Dazu zählen u. a. Spielplätze, Grünflächen, Kulturangebote und Begegnungsstätten. Die Bedingungen in den Lebenswelten entscheiden also ganz wesentlich über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen vor Ort.

Um die Gesundheit möglichst aller zu verbessern, lohnt es sich, den Fokus auf die kommunale Ebene zu richten. Unter Kommunen verstehen wir dabei Dörfer, Städte und Gemeinden, aber auch Landkreise oder einzelne Stadtteile. Kommunen gestalten zentrale Lebensbedingungen ihrer Bewohner. Neben dem Gesundheitsbereich befinden sich hier viele weitere Zuständigkeitsbereiche wie Jugend, Soziales, Sportentwicklung, Umwelt, Bau- und Verkehrsplanung.

Die Idee der kommunalen Gesundheitsförderung ist es, dafür zu sorgen, dass diese Bereiche möglichst vernetzt und aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten (in sogenannten integrierten kommunalen Strategien). Dadurch können alle Menschen vor Ort erreicht werden und insbesondere Menschen in belastenden Lebenssituationen und mit gesundheitlichen Risiken, wie Alleinerziehende oder Erwerbslose, profitieren. Kommunale Gesundheitsförderung leistet somit einen besonderen Beitrag zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) unterstützen wir im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern (KGC MV) lokale Bestrebungen für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Arbeiten sowie gesund älter werden (Gesundheitsziele) in unserem Land. Darauf aufbauend richtet sich die LVG seit 2017 gezielt an Städte und Gemeinden, um die Gesundheit in den Kommunen flächendeckend zu fördern und zu unterstützen.

Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?

Mit „Gesunde Kommunen gestalten – Ein Handbuch für gesundheitsfördernde Siegel und Konzepte“ erhalten Gemeinden ein praxisorientiertes Werkzeug, um Gesundheitsförderung vor Ort systematisch, effizient und nachhaltig weiterzuentwickeln. Die Broschüre zeigt auf, wie Kommunen zentrale Lebensbereiche – Stillförderung, Bewegungsförderung und Altersfreundlichkeit – gezielt stärken und dafür bestehende Siegel, Qualitätsstandards und Konzepte sinnvoll nutzen können.

Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen,

- gesundheitliche Bedarfe in Ihrer Kommune frühzeitig zu erkennen,
- passgenaue und niedrigschwellige Maßnahmen zu planen und umzusetzen,
- Kooperationen und Netzwerke zwischen lokalen Akteuren zu fördern und auszubauen.

Das Handbuch soll insbesondere Gemeinden befähigen, mit begrenzten Ressourcen große Wirkung zu erzielen. Die vorgestellten Inhalte sind praxisnah, flexibel anpassbar und darauf ausgerichtet, die Lebensqualität aller Generationen nachhaltig zu verbessern.

Die Handlungshilfe richtet sich an alle, die sich aktiv für eine gesunde Kommune einsetzen möchten – insbesondere:

- ehrenamtlich Engagierte und lokale Initiativen,
- Vereine, Wohlfahrtsverbände, Kirchen und soziale Einrichtungen,
- Bürgermeister, Gemeinderäte und Mitarbeiter der kommunalen Verwaltung,
- Fachkräfte aus Kita, Schule, Gesundheits- und Seniorenarbeit.

Und wenn Sie sich auf den Weg machen möchten – etwa, um Ihre Kommune stillfreundlich, bewegungsfördernd oder altersfreundlich zu gestalten – stehen wir als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG MV) gerne beratend und begleitend an Ihrer Seite. Gemeinsam unterstützen wir Sie dabei, gesundheitsfördernde Strukturen sichtbar zu machen, auszubauen und nachhaltig zu verankern.

1. Die stillfreundliche Kommune

Gesundheit beginnt von Anfang an – und Stillen ist dabei ein zentraler Baustein. Es ist die natürlichste Form der Ernährung eines Kindes und trägt wesentlich zu seiner körperlichen und seelischen Entwicklung sowie zur Bindung bei. Für Mütter bietet das Stillen ebenfalls zahlreiche Vorteile, sowohl gesundheitlich als auch emotional. Damit entlastet es langfristig das Gesundheitssystem.

Ob eine Familie ihre Stillbeziehung erfolgreich leben kann, hängt jedoch nicht allein vom privaten Umfeld ab. Auch die Kommune spielt eine entscheidende Rolle: durch ihre Haltung, ihre Infrastruktur und ihre Angebote. Eine Kommune, die das Stillen aktiv unterstützt, schafft gesundheitsförderliche Lebenswelten – im Sinne der Ottawa-Charta (WHO 1986). Stillfreundliche Strukturen wirken präventiv, sozial ausgleichend und familienfreundlich: Sie fördern die Gesundheit von Kindern und Müttern, stärken das kommunale Profil und bringen die Kommunen einen Schritt näher zu mehr Gleichstellung und Inklusion.



In diesem Kapitel wird zunächst die Entwicklung der Stillförderung in Deutschland dargestellt. Anschließend werden die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Stillens sowohl für das Kind als auch für die Mutter näher erläutert und auch die Vorteile für die Kommune werden thematisiert. Abschließend wird erörtert, welche Rahmenbedingungen und Maßnahmen erforderlich sind, um eine Kommune stillfreundlich zu gestalten – also eine Umgebung zu schaffen, in der das Stillen selbstverständlich unterstützt, gefördert und geschützt wird.

1.1. Stillförderung in Deutschland



Über zwei Jahre hinweg ermittelten ausgewählte Experten im Rahmen des internationalen Forschungsvorhabens *Becoming Breastfeeding Friendly* (BBF) sowohl stillförderliche als auch stillhinderliche Faktoren in Deutschland. Die Expertenkommission hat Deutschland 2019 nur als moderat stillfreundlich eingestuft. Auf Grundlage dieser Ergebnisse erarbeiteten sie Empfehlungen zur Stillförderung in Deutschland (BLE 2019). In diesen Empfehlungen ist u. a. “beschrieben, die Stillförderung vor Ort besser zu vernetzen und sichtbar zu machen, um so einen möglichst niedrigschwelligen Zugang zu professioneller Stillberatung und Selbsthilfegruppen zu ermöglichen” (Deutscher Hebammenverband 2024).

2021 veröffentlichte das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat die *Nationale Strategie zur Stillförderung* mit dem Ziel, “die Stillfreundlichkeit in Deutschland nachhaltig zu verbessern und die Stillmotivation zu erhöhen” (BMLEH 2025). Eins der sieben Strategiefelder, die in der Nationalen Strategie zur Stillförderung in den Fokus gerückt werden, ist die kommunale Stillförderung.

Um das Verständnis und das Konzept einer stillfreundlichen Kommune bekannter zu machen und die Umsetzung vor Ort zu erleichtern, haben die Stillbeauftragten des Deutschen Hebammenverbands den Handlungsleitfaden *Stillfreundliche Kommunen* erarbeitet (Deutscher Hebammenverband 2024). Inspiriert wurden sie dabei von dem Handlungsleitfaden *Die stillfreundliche Kommune*, welcher 2022 von der Landesgesundheitskonferenz in Thüringen veröffentlicht wurde (AGETHUR 2023).



internationales Stillzeichen

1.2. Gesundheitliche Vorteile des Stillens

Stillen bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind mit sich. Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse von Säuglingen abgestimmt. Sie liefert alle wichtigen Nährstoffe, die für Wachstum und Entwicklung in den ersten Lebensmonaten notwendig sind, ist leicht verdaulich und hygienisch unbedenklich. Zudem enthält sie wichtige Immunfaktoren, die das Kind vor Infektionen, wie Durchfall, Atemwegsinfektionen oder Mittelohrentzündungen, schützen (Max-Rubner-Institut 2023; Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2023). Auch die langfristige Gesundheit wird unterstützt: Gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko, später an Übergewicht oder Typ-2-Diabetes zu erkranken (BMLEH 2024).

Die WHO empfiehlt, Babys in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen (WHO 2023a).

Zudem fördert Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind, was das emotionale Wohlbefinden beider stärkt und eine sichere Grundlage für die psychosoziale Entwicklung des Kindes schafft (Verbraucherzentrale 2024).

Auch für die Mutter hat das Stillen positive Effekte. Durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin wird die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt unterstützt und der Blutverlust reduziert, was den Heilungsprozess fördert (Helios Gesundheit 2024). Stillende Frauen profitieren zudem von einem langfristig geringeren Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs sowie an Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken (BMLEH 2024).



Insgesamt zeigt sich, dass Stillen weit über die reine Ernährung hinausgeht. Es stärkt das Immunsystem des Kindes, unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung, fördert die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind und trägt gleichzeitig zur langfristigen Gesundheit der Mutter bei. Deshalb wird empfohlen, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und anschließend mit Beikost weiterzustillen, idealerweise bis zum Alter von zwei Jahren oder länger. Stillen ist damit ein zentraler Baustein für die Gesundheit von Mutter und Kind in Deutschland und leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Krankheiten und zur Stärkung des Wohlbefindens (Max-Rubner-Institut 2023; BMLEH 2024).

1.3. Vorteile des Stillens für die Kommune

Doch Stillförderung bietet nicht nur Vorteile für Mütter und Kinder, sondern auch für die gesamte Kommune. Eine Gemeinde, die sich aktiv für das Stillen einsetzt und entsprechende Rahmenbedingungen schafft, stärkt ihre Familienfreundlichkeit und leistet zugleich einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung.



Kommunen, die sich als stillfreundlich verstehen und beispielsweise öffentliche Stillräume, Ruhezeiten oder Informationsangebote für Eltern einrichten, zeigen Offenheit und Unterstützung für junge Familien. Dadurch wird das Bild einer familienfreundlichen Kommune gefördert, was langfristig die Attraktivität des Wohnortes steigern kann.

Der Landesverband der Hebammen Nordrhein-Westfalen e.V. betont, dass Kommunen, die stillfreundliche Orte schaffen, mehrfach profitieren (2025):

- gesteigerte Attraktivität für junge Familien
- positive Außenwirkung und Vorbildfunktion
- Förderung von Inklusion und Gleichberechtigung im öffentlichen Raum
- gestärktes Gemeinschaftsgefühl durch praktische Familienunterstützung

Darüber hinaus trägt Stillförderung zur Prävention bei. Da gestillte Kinder seltener an Infektionskrankheiten, Übergewicht oder Diabetes leiden und stillende Mütter ein geringeres Risiko für bestimmte Erkrankungen haben, können langfristig auch kommunale Sozial- und Gesundheitskosten reduziert werden. Die Nationale Strategie zur Stillförderung in Deutschland hebt die kommunale Verantwortung ausdrücklich hervor: Eine gezielte Unterstützung des Stillens in Kitas, Familienzentren, Krankenhäusern und öffentlichen Einrichtungen wirkt präventiv und fördert die Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig (BMLEH 2025; BMEL 2021).



Eine stillfreundliche Ausrichtung stärkt das Image einer Stadt oder Gemeinde als moderner, gesundheitsorientierter und familienfreundlicher Standort. Dies kann sich auch wirtschaftlich lohnen, da attraktive Lebensbedingungen für Familien zunehmend ein wichtiger Standortfaktor sind – etwa bei der Wahl des Wohnortes oder der Arbeitsstelle.

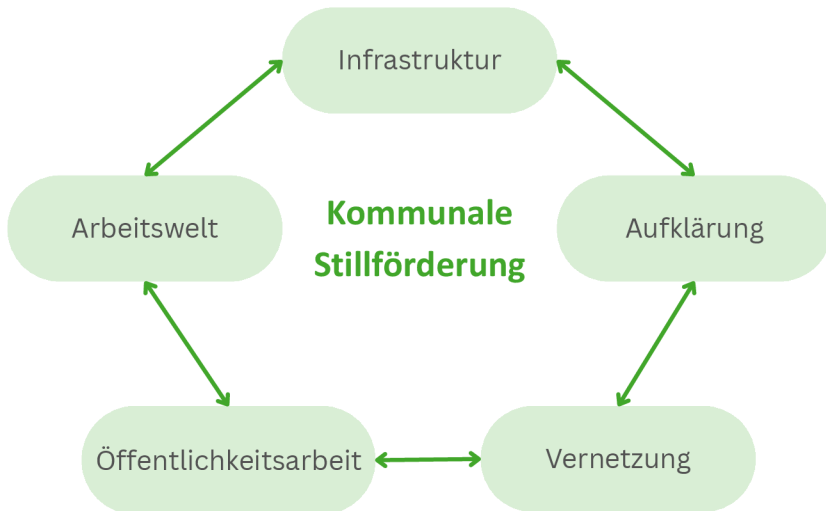
Insgesamt lässt sich festhalten, dass Stillförderung auf kommunaler Ebene zahlreiche positive Effekte mit sich bringt: Sie verbessert präventive Strukturen, stärkt den sozialen Zusammenhalt, fördert Gleichberechtigung und erhöht die Attraktivität der Gemeinde für Familien. Damit ist die Unterstützung des Stillens ein wichtiger Bestandteil einer nachhaltigen, familienfreundlichen Kommunalpolitik in Deutschland.



1.4. Handlungsfelder einer stillfreundlichen Kommune

Eine stillfreundliche Kommune ist ein Ort, an dem das Stillen als selbstverständlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens akzeptiert, unterstützt und gefördert wird. Das Ziel ist, Müttern das Stillen im Alltag zu erleichtern, Hindernisse zu beseitigen und Rahmenbedingungen zu schaffen, die ihnen Sicherheit und Akzeptanz bieten. Damit trägt eine stillfreundliche Kommune nicht nur zur individuellen Unterstützung von Familien bei, sondern fördert auch ein positives, familienfreundliches und inklusives Gemeindeklima.

Um dies zu erreichen, sind Maßnahmen in den Bereichen Infrastruktur, Aufklärung, Vernetzung, Arbeitswelt und Öffentlichkeitsarbeit notwendig. Diese Bereiche greifen ineinander und bilden die Grundlage für eine nachhaltige kommunale Stillstrategie.



1. Stillfreundliche Infrastruktur schaffen

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine stillfreundliche Kommune ist eine gut durchdachte Infrastruktur, die es Müttern ermöglicht, ihre Kinder im öffentlichen Raum selbstverständlich zu stillen. Dazu gehört die Einrichtung von Stillräumen oder Rückzugsorten in öffentlichen Gebäuden wie Rathäusern, Bürgerbüros, Bibliotheken, Museen oder Kulturzentren. Auch in Einkaufszentren, Freizeiteinrichtungen und gastronomischen Betrieben sollten Möglichkeiten bestehen, in Ruhe zu stillen oder Milch abzupumpen.



Einige Städte und Gemeinden vergeben bereits Zertifikate oder Aufkleber wie „Stillfreundlicher Ort“, um Einrichtungen zu kennzeichnen, in denen Stillen ausdrücklich willkommen ist. Solche sichtbaren Zeichen tragen zur Normalisierung des Stillens bei und geben Müttern Orientierung im Alltag.

In Mecklenburg-Vorpommern könnte dieses Konzept beispielsweise durch Kooperationen mit lokalen Betrieben, Tourismusverbänden oder Stadtmarketing-Initiativen umgesetzt werden. So könnten Cafés, öffentliche Einrichtungen oder Familienzentren das Logo „Stillfreundlich MV“ führen, um ihre Offenheit zu signalisieren.



2. Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit

Neben der Infrastruktur ist die gesellschaftliche Akzeptanz eine entscheidende Säule. In vielen Gemeinden wird das Stillen im öffentlichen Raum noch immer mit Unsicherheit oder Zurückhaltung betrachtet. Eine stillfreundliche Kommune begegnet dem aktiv durch Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit.

Kampagnen, Informationsveranstaltungen und Aktionswochen – etwa im Rahmen der Weltstillwoche – können dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und das Thema in das öffentliche Bewusstsein zu rücken. Dabei ist es wichtig, nicht nur Mütter, sondern auch Väter, Großeltern, Arbeitgeber und andere Bezugspersonen einzubeziehen. So wird Stillen nicht als individuelle, sondern als gemeinschaftlich unterstützte Aufgabe verstanden (BMEL 2021).

Beispiele aus Mecklenburg-Vorpommern zeigen, dass regionale Öffentlichkeitsarbeit wirkt: In Rostock werden Stillvorbereitungskurse, Beratungsangebote und Aktionen zur Stillförderung regelmäßig durch das Netzwerk Stillförderung initiiert und begleitet (Lokales Bündnis für Familie Rostock 2025). Diese niedrigschwelligen Angebote fördern die Akzeptanz und vermitteln praktische Unterstützung für Eltern im Alltag.



3. Fachliche Unterstützung und Vernetzung

Eine stillfreundliche Kommune lebt von einer funktionierenden Vernetzung der Akteure, die Familien in der Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit begleiten. Dazu zählen Hebammen, Stillberaterinnen, Familienzentren, Kinderärzte, Kliniken, Kitas und Gesundheitsämter.

Durch die Einrichtung eines kommunalen Netzwerks für Stillförderung – beispielsweise in Form eines Runden Tisches – kann der Informationsaustausch verbessert und eine abgestimmte Versorgung gewährleistet werden. Im Rahmen der Frühen Hilfen sind solche Strukturen vielerorts bereits etabliert und könnten um den Schwerpunkt „Stillen und frühe Ernährung“ erweitert werden.

Ein kommunales Netzwerk kann zudem Schulungen für Fachkräfte anbieten, um sie für die Bedeutung des Stillens zu sensibilisieren und auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorzubereiten.

4. Familienfreundliche Arbeits- und Betreuungsbedingungen

Auch die Arbeitswelt spielt eine wesentliche Rolle bei der Gestaltung einer stillfreundlichen Kommune. Frauen sollen nicht gezwungen sein, frühzeitig abzustillen, weil ihre beruflichen Bedingungen das Stillen erschweren. Kommunen können Arbeitgeber aktiv sensibilisieren und unterstützen, indem sie über gesetzliche Rahmenbedingungen (z. B. Mutterschutzgesetz, Pausenregelungen, Stillzeiten) informieren und Betriebe motivieren, geeignete Rückzugsräume bereitzustellen.

Darüber hinaus können öffentliche Arbeitgeber – wie Stadtverwaltungen, Kitas oder Krankenhäuser – selbst mit gutem Beispiel vorangehen und sich als stillfreundliche Arbeitgeber zertifizieren lassen. Auch Kitas und Kindertagespflegepersonen sollten in die kommunale Stillstrategie eingebunden werden. Sie können Eltern beim Übergang von der Stillzeit zur Beikost unterstützen und somit den Stillprozess individuell begleiten.



Eine stillfreundliche Kommune entsteht nicht durch Einzelmaßnahmen, sondern durch ein langfristiges Zusammenspiel verschiedener Akteure – Verwaltung, Gesundheitsdienste, Bildungseinrichtungen, Arbeitgeber, Familienzentren aber auch den Bürgern selbst.

Wenn diese gemeinsam handeln, kann Stillen zu einem selbstverständlichen Bestandteil des öffentlichen Lebens werden. Mütter erfahren Wertschätzung und Unterstützung, Familien fühlen sich in ihrer Kommune willkommen und das gesellschaftliche Miteinander wird gestärkt.

Langfristig profitiert die Gemeinde auch strukturell: Sie wird als familienfreundlicher Lebensort wahrgenommen, fördert gesellschaftlichen Zusammenhalt und positioniert sich als moderne, gesundheitsbewusste Kommune mit Zukunftsperspektive.

Eine stillfreundliche Kommune ist mehr als ein Ort, an dem das Stillen erlaubt ist – sie ist ein Raum, in dem Familien Unterstützung erfahren, Gemeinschaft erleben und Gleichberechtigung selbstverständlich ist. Durch gezielte Maßnahmen in den Bereichen Infrastruktur, Aufklärung, Vernetzung und Arbeitswelt können Städte und Gemeinden in Mecklenburg-Vorpommern ein starkes Zeichen für Familienfreundlichkeit und soziale Verantwortung setzen.

1.5. Literaturempfehlungen

Die Stillfreundliche Kommune - Ein Leitfaden aus Thüringen



Handungsleitfaden Stillfreundliche Kommune



Nationale Strategie zur Stillförderung



Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Die bewegungsfördernde Kommune

Ein Spaziergang zum Bäcker, das Rad statt des Autos zum Kindergarten, ein Spielplatz, der wirklich zum Toben einlädt – Bewegung geschieht nicht zufällig. Sie entsteht dort, wo Menschen Raum, Gelegenheit und Anreize finden, aktiv zu sein. Genau hier kommt die Kommune ins Spiel: Sie gestaltet die Lebensräume, in denen Bewegung alltäglich werden kann.

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Quellen für Gesundheit, Lebensqualität und soziale Teilhabe. Dennoch bewegen sich viele Menschen im Alltag zu wenig – nicht aus Unwissenheit, sondern weil ihre Umgebung Bewegung oft erschwert: fehlende Gehwege, unattraktive Grünflächen, Zeitmangel oder eingeschränkte Zugänge zu Bewegungsangeboten. Diese Herausforderungen sind nicht allein individuelle, sondern strukturelle Fragen. Sie betreffen Stadtplanung, Mobilität, Bildung, Soziales und Gesundheit gleichermaßen – also klassische Aufgabenfelder kommunaler Verwaltung.

Eine bewegungsfördernde Kommune erkennt, dass Gesundheit und Lebensqualität nicht nur in Praxen und Fitnessstudios entstehen, sondern auf Straßen, in Quartieren, Schulen und Vereinen. Sie versteht Bewegung als Querschnittsaufgabe, die durch gute Planung, Vernetzung und Beteiligung gestärkt wird. Wenn Wege sicher und attraktiv gestaltet sind, öffentliche Räume zum Verweilen und Spielen einladen und Bewegungsangebote niederschwellig erreichbar sind, wird Bewegung zur selbstverständlichen Wahl – für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen gleichermaßen.

Kommunen haben somit eine Schlüsselrolle: Sie können Rahmenbedingungen schaffen, die Bewegung im Alltag erleichtern und fördern – für alle Bürger und in allen Lebensphasen. Eine bewegungsfördernde Kommune ist nicht nur eine gesunde, sondern auch eine lebenswerte Kommune.



2.1. Was ist eine bewegungsfördernde Kommune?

Eine bewegungsfördernde Kommune ist mehr als eine Stadt mit Radwegen oder Sportplätzen. Sie ist ein Lebensraum, der Bewegung als selbstverständlichen Bestandteil des Alltags ermöglicht – in der Schule, auf dem Weg zur Arbeit, im Quartier und in der Freizeit. Bewegungsförderung wird hier nicht als Zusatzaufgabe, sondern als integrierter Bestandteil kommunaler Entwicklung verstanden.

Eine bewegungsfördernde Kommune schafft Rahmenbedingungen, Strukturen und Angebote, die Menschen jeden Alters und in allen Lebenswelten dabei unterstützen, sich regelmäßig und gerne zu bewegen. Dabei steht nicht das individuelle Verhalten im Vordergrund, sondern die Gestaltung der Verhältnisse – also der Umgebung, in der Bewegung möglich, attraktiv und sicher ist.

Bewegung entsteht dort, wo Menschen sich gerne aufhalten und wo Bewegung nahtlos in den Alltag integriert werden kann.

Bewegungsförderung wird somit zu einer Querschnittsaufgabe, die verschiedene kommunale Bereiche verbindet: Stadtplanung, Verkehr, Bildung, Soziales, Gesundheit, Sport und Umwelt.

Kennzeichen einer bewegungsfördernden Kommune

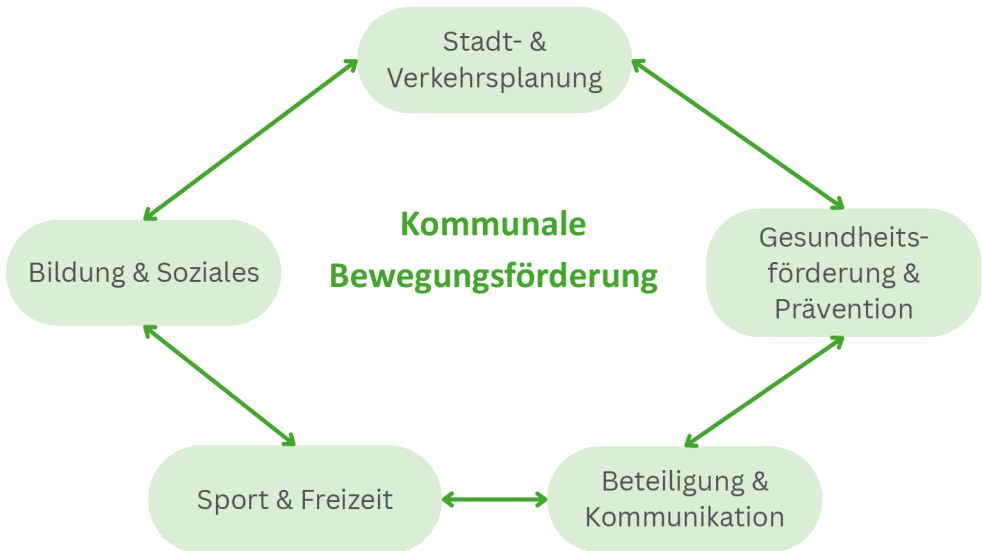
Eine bewegungsfördernde Kommune zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Lebensweltorientierung: Sie richtet Maßnahmen an den realen Lebensbedingungen der Menschen aus – in Quartieren, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen.
- Partizipation: Bürger werden in Planung und Umsetzung einbezogen, um Akzeptanz und Bedarfsgerechtigkeit zu sichern.
- Vernetzung: Verwaltung, Politik, Vereine, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsakteure und Zivilgesellschaft arbeiten zusammen.
- Nachhaltigkeit: Bewegungsförderung ist langfristig in kommunale Strategien eingebunden, nicht nur projektbezogen.
- Niedrigschwelligkeit: Angebote sind leicht zugänglich, kostenarm und diskriminierungsfrei.

Diese Merkmale machen deutlich: Bewegungsförderung ist kein Einzelprojekt, sondern eine kommunale Haltung.

2.2. Handlungsfelder kommunaler Bewegungsförderung

Bewegungsförderung ist eine Querschnittsaufgabe, die viele Bereiche einer Kommune berührt. Damit Maßnahmen wirksam sind, empfiehlt es sich, die Handlungsfelder klar zu strukturieren. Die folgende Übersicht zeigt zentrale Felder und deren Ziele. Zusätzlich werden konkrete Beispiele zu den einzelnen Handlungsfeldern aufgezeigt.

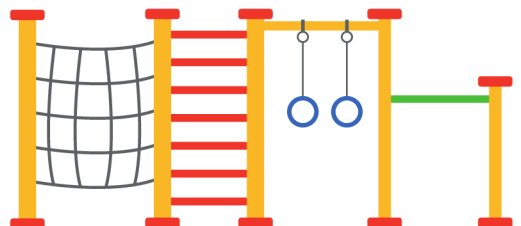


Stadt- und Verkehrsplanung

Ziel: Bewegung im Alltag erleichtern und sicher gestalten.

Maßnahmen:

- Fuß- und Radwege ausbauen - z. B. sichere Schulwege, Fahrradstraßen
- Begegnungszonen einrichten - langsamer Verkehr, Aufenthaltsqualität erhöhen
- Grünflächen und Parks aufwerten - Bewegungsparcours, Sitzgelegenheiten, Trinkbrunnen
- barrierefreie Wege und Querungen - z. B. für Senioren und Kinder
- Stadtmobiliar für Bewegung - Spielplätze, Outdoor-Fitnessgeräte, Balancierstrecken, Bewegunginseln



Bildung & Soziales

Ziel: Bewegungsfreundliche Lebenswelten gestalten.

Maßnahmen:

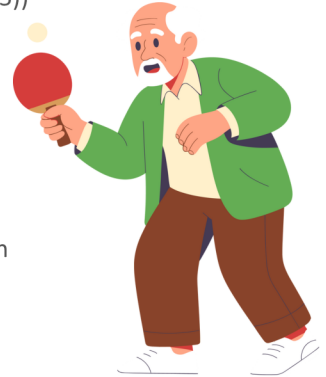
- Bewegungsförderung in Kitas und Schulen - z. B. in Kooperation mit Sportvereinen (siehe "KinderBewegungsLand" (LSB 2025)), bewegungsfördernde Hofgestaltung
- Bewegungsförderung in Jugendarbeit und Freizeitzentren - z. B. in Kooperation mit Sportvereinen
- Bewegungsangebote für Senioren (siehe "AuF leben" (DTB 2025))

Gesundheitsförderung & Prävention

Ziel: Gesundheitliche Chancen durch Bewegung erhöhen.

Maßnahmen:

- Kooperation der Gesundheitsämter und Sportvereine
 - z. B. Bewegungsprogramme für inaktive Bevölkerungsgruppen
- Präventionskampagnen



Sport & Freizeit

Ziel: Offene Bewegungsmöglichkeiten und Vereinsangebote ausbauen.

Maßnahmen:

- Bewegungsparcours in öffentlichen Parks
- offene Sportangebote für Familien, Jugendliche und Senioren
- Kooperationen mit Vereinen für Schnupperangebote, Sportfeste, Stadtteilturniere

Beteiligung & Kommunikation

Ziel: Bürger einbeziehen, Motivation und Nachhaltigkeit erhöhen.

Maßnahmen:

- Quartiersspaziergänge und Bürgerworkshops für Bewegungskonzepte
- Öffentlichkeitsarbeit: Plakate, Social Media, lokale Zeitungen und Events
- Beteiligung von Schulen, Vereinen, Seniorenvertretungen bei Planung und Umsetzung
- Erfolge sichtbar machen: Feedback sammeln, Projektberichte über Social Media oder lokale Zeitungen



Praxisorientierte Umsetzungstipps für Verwaltungen

- Handlungsfelder klar zuordnen: Verantwortlichkeiten in den Ämtern definieren (Stadtplanung, Bildung, Gesundheit, Sport).
- Vernetzung aufbauen: Kooperationen zwischen Verwaltung, Vereinen, Schulen, Gesundheitsakteuren und Bürger initiieren.
- Niedrigschwellig und sichtbar: Maßnahmen, die direkt im Alltag der Menschen ankommen, z. B. barrierefreie Wege, Bewegungsparks, offene Angebote.
- Pilotprojekte starten: Kleine Projekte testen, Erfahrungen sammeln und sukzessive ausweiten.
- Erfolge dokumentieren: Zahlen, Feedback und Medienberichte sichtbar machen, um Unterstützung und Finanzierung zu sichern.



Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Die altersfreundliche Kommune

Der demografische Wandel stellt Kommunen vor erhebliche Herausforderungen – aber gibt ihnen auch die Chance, Lebensräume so zu gestalten, dass Menschen gesund und selbstbestimmt älter werden können. Während die Zahl der älteren Menschen kontinuierlich steigt, nehmen gesundheitliche Ungleichheiten, Mobilitätseinschränkungen und Risiken sozialer Isolation zu. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, dass Gesundheit maßgeblich durch Lebensbedingungen beeinflusst wird – durch Wohnumfeld, Zugang zu Angeboten, Mobilität, soziale Einbindung und Unterstützungssysteme.

Eine altersfreundliche Kommune ist daher nicht primär ein Sozial- oder Pflegeprojekt, sondern ein umfassender Ansatz zur kommunalen Gesundheitsförderung.

Ziel ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die es älteren Menschen ermöglichen,

- aktiv und mobil zu bleiben,
- soziale Kontakte zu pflegen,
- sich sicher und zugehörig zu fühlen,
- Zugang zu Gesundheitsressourcen zu haben,
- und möglichst lange im vertrauten Umfeld leben zu können.

Die Orientierung an der Ottawa-Charta und dem WHO-Modell „Age-friendly Cities and Communities“ macht deutlich: Gesundheit entsteht dort, wo Menschen leben – in ihrer Kommune, im Quartier, im Wohnumfeld (Geschäftsstelle ZWK 2022).



3.1. Handlungsfelder einer altersfreundlichen Kommune

Die WHO definiert acht Handlungsfelder, die für eine altersfreundliche Kommune berücksichtigt werden sollten (WHO 2023b).



Freiräume & öffentliche Gebäude

Schaffung und Erhalt von öffentlichen Räumen und Gebäuden, die sicher, barrierefrei, gut erreichbar und altersgerecht sind wie z. B. gepflegte Gehwege, Sitzgelegenheiten, Grünflächen, barrierefreier Zugang zu Gebäuden.



Mobilität & Verkehr

Sicherer, bezahlbarer und gut erreichbarer öffentlicher Nahverkehr, seniorenerechte Verkehrsangebote und -infrastruktur, um Teilhabe zu gewährleisten und Isolation zu vermeiden.

Wohnen

Angebote an altersgerechtem, bezahlbarem und barrierefreiem Wohnraum mit guter Anbindung an Dienstleistungen und soziale Netzwerke, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt und sicher zu Hause leben können.

Soziale Teilhabe

Zugang zu vielfältigen sozialen, kulturellen, Freizeit- und Gemeinschaftsangeboten, damit ältere Menschen eingebunden bleiben, Kontakte pflegen und aktiv am Gemeinschaftsleben teilhaben können.



Respekt & soziale Integration

Förderung einer altersgerechten Haltung in der Gesellschaft: Wertschätzung, Respekt, Inklusion und Integration älterer Menschen - unabhängig von gesundheitlichen oder sozialen Einschränkungen.

Partizipation & Engagement

Möglichkeiten für Ehrenamt, freiwilliges Engagement oder auch bezahlte Teilhabe, damit ältere Menschen ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen, sich nützlich fühlen und sich beteiligt wissen.

Information & Kommunikation

Bereitstellung von Informationen über Angebote, Services und Beteiligungsmöglichkeiten in Formaten, die für ältere Menschen zugänglich und verständlich sind (analog + digital). So wird soziale Teilhabe gestärkt und Isolation verhindert.

Gemeinschaftliche Unterstützung & Gesundheitsdienste

Sicherstellung eines leicht zugänglichen Gesundheitssystems, pflegerischer und sozialer Dienste sowie Unterstützungsangebote, um Versorgung, Beratung und Hilfe im Alltag zu gewährleisten.

3.2. Wie kann die praktische Umsetzung vor Ort gelingen?

Damit eine altersfreundliche Kommune nicht nur eine Vision bleibt, sondern im Alltag der Menschen spürbar wird, braucht es einen gemeinsamen, gut strukturierten Prozess. Ausgangspunkt ist eine realistische Bestandsaufnahme: Wie leben ältere Menschen in unserer Gemeinde? Wo gibt es gute Ansätze, wo bestehen Barrieren oder Versorgungslücken? Dies kann durch Befragungen, Gespräche, Beobachtungen im Stadtteil oder den Austausch mit lokalen Einrichtungen geschehen. Entscheidend ist, dass ältere Menschen selbst zu Wort kommen und ihre Sichtweisen in die Planung einfließen.

Auf dieser Grundlage können konkrete Ziele und Handlungsfelder entwickelt werden. Erfolgreich ist eine Umsetzung dann, wenn sie ressortübergreifend gedacht wird: Stadtplanung, Verkehr, Gesundheit, Pflege, Ehrenamt, Kultur und Wirtschaft müssen zusammenarbeiten. Eine altersfreundliche Kommune entsteht nicht in einem einzigen Zuständigkeitsbereich, sondern überall dort, wo ältere Menschen wohnen, unterwegs sind, einkaufen, sich engagieren oder Hilfe benötigen.

Ein wesentlicher Faktor ist die Einbindung der Bürgerschaft. Ältere Menschen wissen am besten, wo sie Unterstützung benötigen und was ihnen wichtig ist. Durch Workshops, Beteiligungsrunden, Seniorenbeiräte oder offene Bürgerdialoge können ihre Erfahrungen und Ideen in den Entwicklungsprozess einfließen. Diese Beteiligung schafft nicht nur bessere Lösungen, sondern erhöht auch die Identifikation der Bevölkerung mit den Maßnahmen.



Für die praktische Umsetzung vor Ort braucht es leicht zugängliche, verlässliche Strukturen: quartiersnahe Treffpunkte, barrierefreie Wege, verständliche Informationen, gut erreichbare Gesundheits- und Beratungsangebote sowie abgestimmte Unterstützungsformen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Ebenso wichtig sind Gelegenheiten für Begegnung und Engagement. Wo Menschen sich treffen, austauschen und mitgestalten können, entsteht lebendige Nachbarschaft und gegenseitige Hilfe.



Damit Maßnahmen langfristig wirken, braucht es schließlich ein kontinuierliches Monitoring. Regelmäßige Rückmeldungen aus der Bevölkerung, Beobachtungen im Alltag und abgestimmte Evaluationsinstrumente helfen, Fortschritte sichtbar zu machen und Anpassungen vorzunehmen. Altersfreundlichkeit ist kein abgeschlossenes Projekt, sondern ein fortlaufender Entwicklungsprozess, der sich an den Bedürfnissen der Menschen orientiert.

Wenn Verwaltung, Politik, Einrichtungen und Bürger gemeinsam handeln, kann eine Kommune zu einem Ort werden, der älteren Menschen Sicherheit, Teilhabe und Lebensqualität bietet und gleichzeitig das Miteinander aller Generationen stärkt.

Notizen

[illegible]

Quellenverzeichnis

- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023). Stillen.
<https://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/stillen/index.htm>
[24.10.2025].
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2021). Nationale Strategie zur Stillförderung.
https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/nationale-stillstrategie.pdf?__blob=publicationFile&v=11 [28.10.2025].
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2019). Empfehlungen zur Stillförderung in Deutschland. Handlungsansätze des Forschungsvorhabens Becoming Breastfeeding Friendly.
https://www.gesund-ins-leben.de/fileadmin/resources/import/pdf/bbf_empfehlungen.pdf
[23.10.2025].
- Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) (2024). Stillen in Deutschland.
<https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schwangerschaft-und-baby/stillen-in-deutschland.html> [24.10.2025].
- Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) (2025). Die Nationale Strategie zur Stillförderung.
<https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schwangerschaft-und-baby/stillstrategie.html> [23.10.2023].
- Deutscher Hebammenverband (2024). Handlungsleitfaden Stillfreundliche Kommune.
https://hebammenverband.de/wp-content/uploads/2024/04/2_24-Handlungsleitfaden-stillfreundliche-Kommune.pdf [23.10.2025].
- Deutscher Turner-Bund (DTB) (2025). Projekt AuF leben.
<https://home-legacy.dtb.de/aufleben> [12.11.2025].
- Geschäftsstelle Zukunftswerkstatt Kommunen (Geschäftsstelle ZWK) (2022). WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities.
https://www.zukunftswerkstatt-kommunen.de/fileadmin/user_upload/Werkzeuge/Werkzeug_WHO_Age_Friendly_City.pdf [26.11.2025].
- Helios Gesundheit (2024). Stillen oder die Flasche geben? Die Vor- und Nachteile.
<https://www.helios-gesundheit.de/magazin/news/03/stillen/> [24.10.2025].

- Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LSB) (2025). Bewegung von Anfang an.
<https://www.lsb-mv.de/sportfoerderung/projekt-kinderbewegungsland> [12.11.2025].
- Landesverband der Hebammen Nordrhein-Westfalen e. V. (2025). Stillfreundliche Kommune.
<https://www.hebammen-nrw.de/news/stillfreundliche-kommune/> [28.10.2025].
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. (AGETHUR) (2023). Die Stillfreundliche Kommune. Ein Leitfaden aus Thüringen.
https://lgk-thueringen.de/media/594/LGK_Agethur_Stilleitfaden_web_2023.pdf [23.10.2025].
- Lokales Bündnis für Familie Rostock (2025). Netzwerk Stillförderung.
<https://familie-in-rostock.de/gesundheits/gesund-aufwachsen-in-rostock/netzwerk-stillfoerderung-rostock/> [29.10.2025].
- Max Rabner-Institut (2023). Stillen.
<https://www.mri.bund.de/de/themen/nationale-stillkommission/nationale-stillkommission/stillen> [24.10.2025].
- Verbraucherzentrale (2024). Muttermilch: Das sind die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/muttermilch-das-sind-die-vorteile-des-stillens-fuer-mutter-und-kind-61958> [24.10.2025].
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1986). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung.
https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/gesundheitsfoerderung/anlage_1.pdf [23.10.2025].
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2023a). Infant and young child feeding.
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> [24.10.2025].
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2023b). WHO releases new guide on developing national programmes for age-friendly cities and communities.
<https://www.who.int/news/item/19-04-2023-who-releases-new-guide-on-developing-national-programmes-for-age-friendly-cities-and-communities> [27.11.2025].

Impressum



Gesunde Kommunen gestalten - Ein Handbuch für gesundheitsfördernde Siegel und Konzepte

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0
Mail: info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P.

Charlotte Hinrichs

Redaktion & Gestaltung

Paulina Gluth

Bildnachweis

Canva

© LVG MV, Schwerin, 1. Auflage Dezember 2025



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

