

**Cathleen Gaede-Illig & Ines Pfeffer**

## Zusammenhänge zwischen gebauter Umwelt, körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit

### Summary

The built environment provides the opportunity to be physically active and has an influence on people's health (Bürkert, 2019). The present study examined the relationships between built environment, physical activity as well as mental health. Furthermore, it was investigated if physical activity behavior mediated the relationship between built environment and mental health. A total of  $N = 333$  participants filled in standardized online questionnaires with standardized scales including built environment of their neighborhood, physical activity behavior and mental health parameters. The results show the expected relationships between study variables and indicate that physical activity behavior is a mechanism of the environment-mental health relationship. More attention should be paid to the local planning of exercise-friendly environments in order to promote a physically active lifestyle and mental health of inhabitants of communities.

### Zusammenfassung

Die Umwelt bietet Raum und Möglichkeit, sich in ihr zu bewegen und hat Einfluss auf die Gesundheit der Menschen (Bürkert, 2019). In der vorliegenden Studie wurden die Zusammenhänge zwischen der gebauten Umwelt, dem körperlichen Aktivitätsverhalten und der psychischen Gesundheit untersucht und hinterfragt, inwieweit das körperliche Aktivitätsverhalten den Zusammenhang zwischen der gebauten Umwelt und der psychischen Gesundheit vermittelt. Insgesamt wurden  $N = 333$  Proband\*innen mittels Online-Fragebogen mit standardisierten Skalen zu ihrem Wohnumfeld, dem Bewegungsverhalten sowie Parametern der psychischen Gesundheit befragt. Die Ergebnisse zeigen die erwarteten Zusammenhänge und weisen darauf hin, dass das körperliche

Aktivitätsverhalten ein Wirkmechanismus des Umwelt-Gesundheits-Zusammenhangs ist. Der Gestaltung bewegungsfreundlicher Wohnumgebungen sollte zur Förderung des körperlichen Aktivitätsverhaltens und der psychischen Gesundheit zukünftig mehr Beachtung geschenkt werden.

**Schlagworte:** Wohnumgebung, Walkability, körperliche Aktivität, Bewegung, Wohlbefinden