



# Fit mit Rad

Carmen Braun, BA MA

*Fachhochschule Burgenland,  
Department Gesundheit*

1 Bewegungsförderung im Erwachsenenalter

2 Radfahren im Alltag – Was bringt es?

3 Förderung der Radmobilität in der Gemeinde

4 Schlussfolgerungen



Quellen: WHO (2013), Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport (2012), Titze et al. (2012), Schlicht & Brand (2007)

sportliche Aktivität

körperliches Training

sportliches Training

Lebensstilaktivität

**Körperliche Aktivität**

**Bewegung**

**Sport**

- jede körperliche Bewegung, die durch die **Skelettmuskulatur** erzeugt wird und einen **Energieaufwand** erfordert
- Unterscheidungsformen
  - im und ums Haus
  - Fortbewegung
  - Arbeit
  - Freizeit



- körperliche Aktivität, bei der **große Muskelgruppen** beteiligt sind
- **geplante, strukturierte, wiederholende** und **zweckmäßig**
- Unterkategorie von körperlicher Aktivität



- **Wettkampf und Rekord**
- **Kennzeichen**
  - traditionelle **Sportplätze**
  - **Erfolgsgrad** hängt vom individuellen Talent ab
  - **komplexe sportart-spezifische** Techniken
  - Leistungs-, Ausgleichs-, Erlebnis- und Gesundheitssport





**Mentimeter**

**[www.menti.com](https://www.menti.com)**

Wie viele Minuten pro Woche sollte man körperliche  
Aktivität (mittlerer Intensität) betreiben?



**Mentimeter**

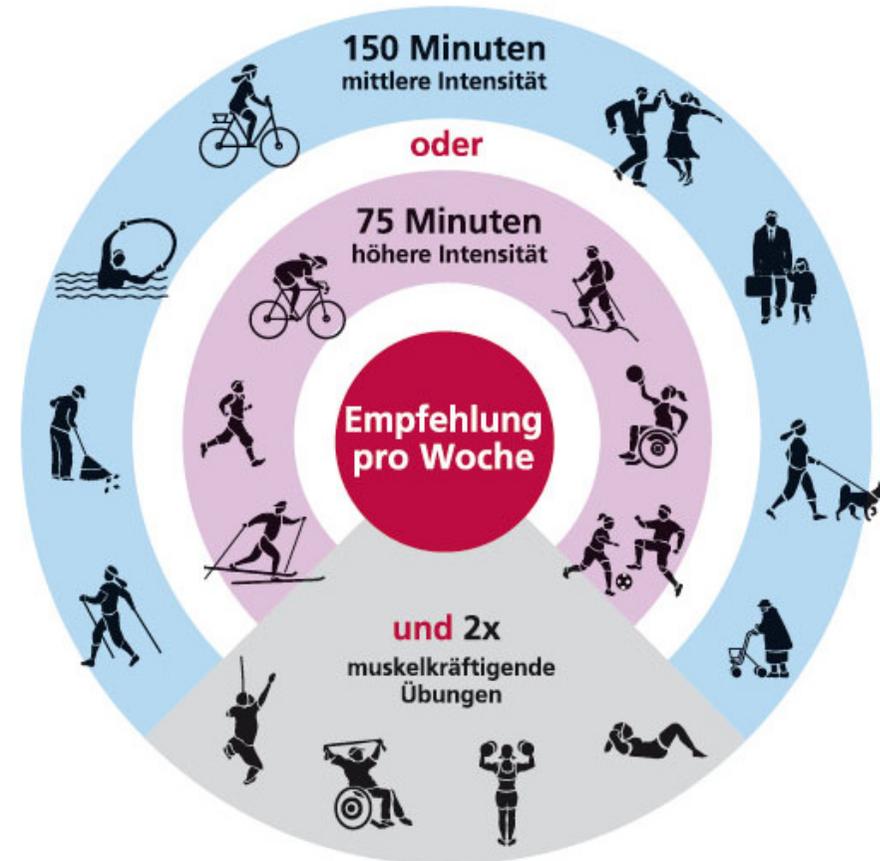
**[www.menti.com](https://www.menti.com)**

Wie viel Prozent der österreichischen Bevölkerung erfüllen die Bewegungsempfehlungen ?

## Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

### Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

- Mindestens **150 Minuten** pro Woche Bewegung mit **mittlerer Intensität** oder **75 Minuten** pro Woche Bewegung mit **höherer Intensität**
- **Zwei oder mehr Tage** pro Woche **muskelkräftigende Bewegung** mit mittlerer Intensität oder höherer Intensität



„Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!“

*Bewegungsempfehlungen (2012)*

## Dosis-Wirkungs-Zusammenhang der Bewegungsempfehlungen

- **Großer Gesundheitsnutzen durch zumindest 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer oder höherer Intensität, kombiniert mit einem Muskeltraining**
  - Schutz vor chronischen Erkrankungen
  - Reduktion des kardiovaskulären Risikos
  - Förderung der funktionalen und psychischen Gesundheit
  - Stärkung des Bewegungsapparates, Verbesserung des funktionalen Status und des Sturzrisikos durch regelmäßiges Kraftertraining

## Gesundheitliche Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität:

- Vorbeugung von **Krankheiten** und **Beschwerden** (z.B. Diabetes melitus Typ II, Darmkrebs, Osteoporose und Rückenschmerzen)
- Verminderung **physiologischer und verhaltensbezogener Risikofaktoren** (Übergewicht, Bluthochdruck und Rauchen)
- Positive Auswirkungen auf die **psychische Gesundheit**
- Stärkung der **personalen und sozialen Ressourcen**
- Verbesserung des **psychosozialen Wohlbefindens**
- Erhöhte **Leistungs- und Erholungsfähigkeit**
- Verbesserung der Schlafqualität
- Steigerung des Aufbaus von Sozialkontakten

## Radfahren - Gesundheitlicher Nutzen

- **Fahrradfahren als Alltagsbewegung** leistet wesentlichen Beitrag zur **Gesunderhaltung**
- **Gesundheitliche Nutzen ist gut belegt!**
  - Senkung der Gesamtmortalität
  - Senkung der Krebssterblichkeit bei Erwachsenen und älteren Personen
  - Verringerung kardiovaskulärer Risikofaktoren
- Verbreitung nichtmotorisierten Verkehrs **senkt** das **Unfallrisiko**



Für das Radfahren ist belegt, dass **trotz Unfallgefahren und Emissionen im Straßenverkehr** die **gesundheitsfördernde Wirkung überwiegt.**



## Radfahren - Gesundheitlicher Nutzen

Gesundheitliche Effekte des Radfahrens Ergebnisse der englischen Studie „**Cycling to work: major new study suggests health benefits are staggering**“ (2017, University of Glasgow)

- ✓ Durchführungszeitraum: 5 Jahre
- ✓ 263.000 Studienteilnehmer/innen
- ✓ Ziel: Untersuchung der gesundheitlichen Auswirkungen von Radfahren



### Ergebnisse

- Menschen, die weniger körperlich aktiv sind, neigen generell mehr dazu Gesundheitsprobleme, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ2 Diabetes zu erlangen
- Mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, hängt mit einem **um 41% geringeren Sterberisiko** zusammen als das Pendeln mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Fahrradpendler haben...
  - ...ein um 52% geringeres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben
  - ...ein um 40% geringeres Risiko an Krebs zu sterben
  - ...ein um 46% geringeres Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden
  - ...ein um 45% geringeres Risiko an Krebs zu erkranken





- Das **Rad** als **Fortbewegungsmittel** schont die **Umwelt**, spart **Sprit**, entlastet den **Verkehr** und ist gut für die **Gesundheit**.



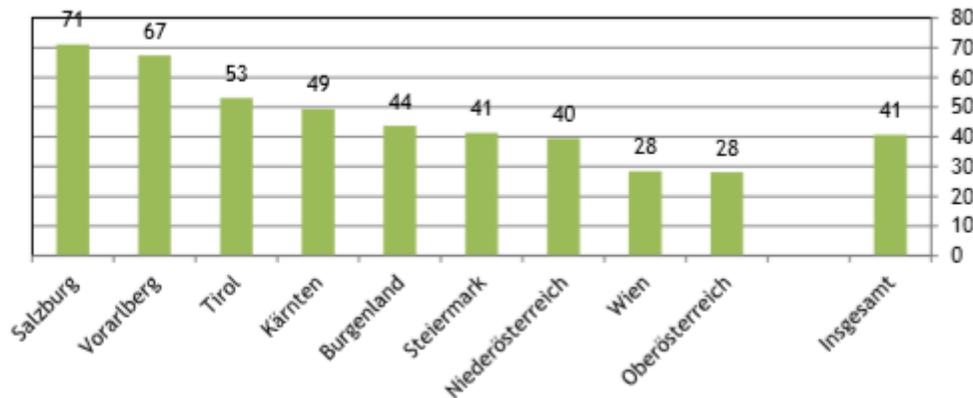
**Positive Umweltwirkungen** wie Reduktion von Treibhausgasen, Reduktion von Luftschadstoffen, Verringerung der Belastungen durch Straßenverkehrslärm → **Positive Gesundheitsauswirkungen**

## Radfahren - Gesundheitlicher Nutzen

- **HEAT**= Health Economic Assessment Tool for Cycling
- Kalkulator, der die positiven Effekte des Radfahrens messbar macht
- Einschätzung des volkswirtschaftlichen Nutzens des Radfahrens
  
- Laut WHO Rechner **beläuft sich der durchschnittliche Gesundheitsnutzen durch Radfahren in Österreich 2010 auf 725 Mio. Euro pro Jahr.**
  
- Mit dem Ziel eines 13% Radverkehrsanteils bis 2025 erhöht sich der jährliche **Gesundheitsnutzen auf 1,4 Mrd. Euro.**



## Radmobilität – Status Quo in Österreich



**Abbildung:** Zurücklegen von Wegen mit dem Fahrrad (2014)

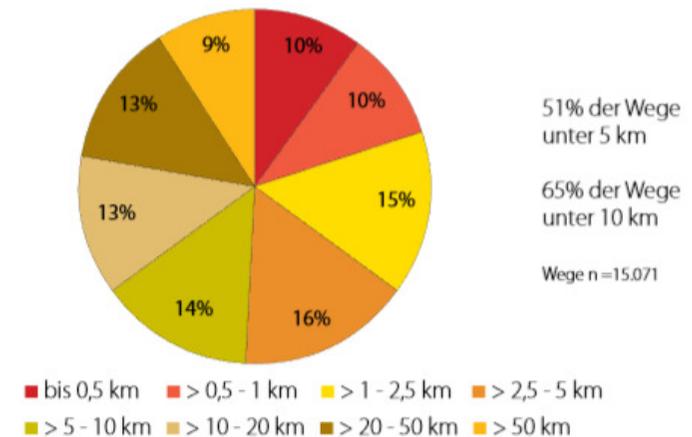
Quelle: Statistik Austria: ATHIS 2014 (Klimont und Baldaszi 2015, S. 163); Bevölkerung über 15 Jahre; durchschnittliche Minuten pro Woche

Der Radverkehrsanteil in Österreich liegt derzeit bei 5% mit einer durchschnittlichen Fahrlänge von 2 km.



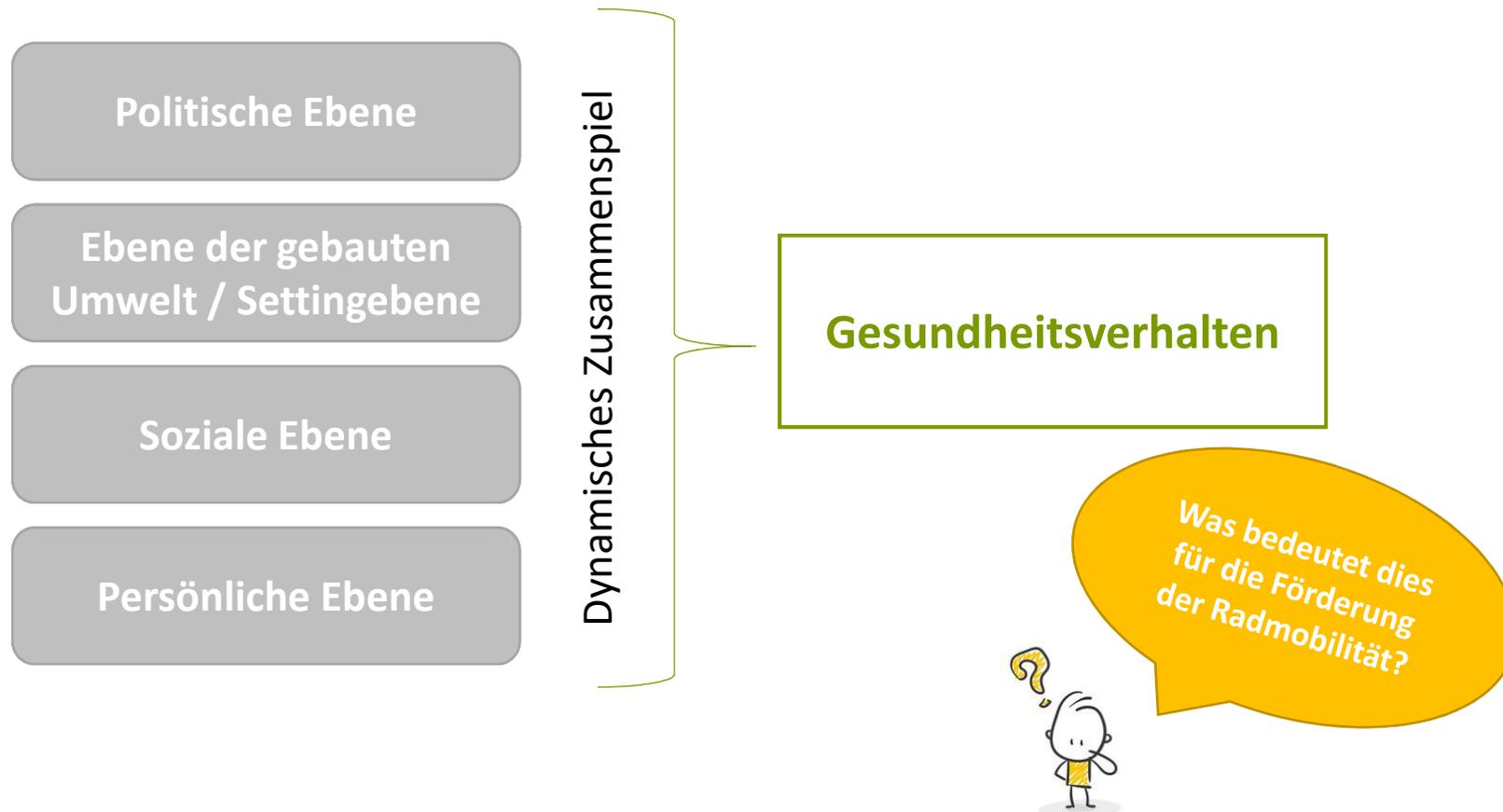
### Österreich unterwegs:

Wie lang sind die Wege der Burgenländerinnen und Burgenländer?



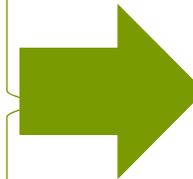
## Grundlage der Verhaltensänderung – Wie kann Gesundheitsverhalten beeinflusst werden?

Für die **Aufnahme bzw. Beibehaltung verschiedener Bewegungsformen** wirken unterschiedliche Bedingungen unterstützend:



- **Politische Ebene**
  - **Masterplan Radfahren**
- **Ebene der gebauten Umwelt / Settingebene**
  - Direktes Wegenetz, Radwege/Radstreifen, sichere Radabstellplätze, kurze Distanzen zu Zielorten
- **Psychosoziale Ebene**
  - Wahrgenommene Vor- und Nachteile des Radfahrens, soziale Norm, Vorbildverhalten anderer

Dynamisches Zusammenspiel



**Radfahren als  
Transportmittel**



**Masterplan RADFAHREN 2015-2025**

**Bundesweite Förderung des Radverkehrs in Österreich als Beitrag zur Erreichung von Umwelt- und Gesundheitszielen**



Klimaaktiv Radverkehrsoffensive



Radfahrfreundliche  
Rahmenbedingungen



Informationssysteme und  
Bewusstseinsbildung



Wirtschaftsfaktor Radfahren



Optimierung der Verknüpfung mit  
anderen Verkehrsmitteln



Radfahren als Gesundheitsförderung



**Schwerpunkte des Masterplans**



- **Bewegungsförderung** im Sinne einer **Erhöhung der Radmobilität von Erwachsenen**
  - Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch die Steigerung des Bewegungsverhaltens und die Reduktion von Luftschadstoffen
  - Reduktion von Umweltbelastungen durch den nichtmotorisierten Verkehr
- **Positive Umweltwirkungen** führen zu **positiven Gesundheitswirkungen**
- Erhöhung der Radmobilität geht mit Erhöhung des **volkswirtschaftlichen Nutzens** einher

**DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!**

**Fachhochschule Burgenland**



**Carmen Braun, BA MA**

Steinamangerstr. 21  
7423 Pinkafeld

E-Mail: [carmen.braun@fh-burgenland.at](mailto:carmen.braun@fh-burgenland.at)  
Telefon: +43 (0)5/7705 4243