



FALLSTUDIE: **WEIZ**

Zu Fuß gehen und Fahrradfahren zur Verbesserung der gesundheitlichen Verfassung

Es wurde ein Mobilitäts- und Gesundheitsprogramm entwickelt, welches die Integration von körperlicher Bewegung in den Alltag behandelt. Das Hauptziel dieses Programms ist die Anzahl kurzer Autofahrten zu reduzieren und stattdessen diese Strecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß ohne zusätzlichen Zeitaufwand zurückzulegen. Als Hauptargument für die Teilnahme erwies sich die Verbesserung der eigenen Fitness.



Hintergrund und Zielsetzungen

Fehlende körperliche Betätigung ist einer der wichtigsten Faktoren bei gesundheitlichen Problemen wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Depressionen, Übergewicht und Fettleibigkeit, Diabetes mellitus und Bluthochdruck.

Erhebungen in Frankreich, der Schweiz und Österreich haben gezeigt, dass die Zahl von Todesfällen aufgrund fehlender körperlicher Aktivität achtmal größer als die durch Verkehrsunfälle und doppelt so hoch wie durch die Feinstaubproblematik ist. Dieser Mangel an körperlicher Bewegung ist auf die Veränderung des Lebensstils und die Zunahme der motorisierten Fortbewegung zurückzuführen.

Die Hauptidee ist die Motivation zur Verhaltensänderung, indem die sich daraus ergebenden Vorteile aufgezeigt werden. Im Kern des Programms steht die „Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag“. Das „Aktivitätsprogramm“ dauerte 12 Wochen und hatte die folgenden Ziele:

- Die Teilnehmer sollten sich ihrer Mobilitätsgewohnheiten bewusst werden, deren Auswirkungen verstehen und Veränderungspotenziale erkennen.
- Die Teilnehmer sollten ihre Stadt zu Fuß oder auf dem Fahrrad (wieder) entdecken.
- Die Teilnehmer sollten dazu motiviert werden, mehr körperliche Aktivitäten in ihren Alltag zu transferieren.

- Die Teilnehmer sollten die körperlichen und psychologischen Vorteile und den Nutzen regelmäßiger Bewegung erlernen, erfahren und verstehen.
- Die Teilnehmer sollten als Multiplikatoren für ihre Familien, Freunde und ihre Umgebung fungieren.

Umsetzung

Mehrere Ärzte aus Weiz und ein lokaler Fitnesstrainer kooperierten bei diesem Programm. Patienten dieser Ärzte wurden eingeladen, am Mobilitäts-/Gesundheitsprogramm teilzunehmen.

Das 12 Wochen dauernde Programm beinhaltet drei Abendveranstaltungen, ein Gruppentreffen inklusive Präsentationen zur Mobilität/Bewegung und zwei Fitness-Checks (vorher und nachher). Während des ersten Treffens erhielten die Teilnehmer ein Mobilitäts-/Gesundheitstagebuch, welches speziell für dieses Projekt entwickelt wurde. Hier notierten sie ihre täglichen Aktivitätsniveaus.

Eingestellt: 2006

Dies ermöglichte eine qualitative und quantitative Auswertung. Dreißig Minuten körperlicher Bewegung am Tag wurden als optimal angesehen. Innerhalb der ersten Projektwoche wurde ein erster Fitnessstest nach der Methode des UKK-Walking-Tests durchgeführt. Nach 12 Wochen wurde dieser Test wiederholt, um die Veränderungen zu messen.

Die Fallstudie ist Teil des VIANOVA-Projekts im Rahmen des Programms INTERREG Alpine Space.

Vianova-Website

Schlussfolgerungen

Projektergebnisse: Durchschnittliche Werte pro Person:

- Jeder Teilnehmer legte ca. 170 km zu Fuß und ca. 100 km mit dem Fahrrad zurück.
- Jeder Teilnehmer bewältigte im Durchschnitt 92 km, die zuvor mit dem Pkw zurückgelegt wurden, mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- Ein Drittel aller Kilometer wurde vom Pkw auf das Fahrradfahren oder Zufußgehen verlagert; die restlichen zwei Drittel waren zusätzliche Mobilitätsleistungen.
- Die Teilnehmer verbesserten ihre Fitnesswerte während der 12 Wochen um ca. 13 Prozent.

Verfasser

Robert Pressl

Ansprechpartner

Robert Pressl



ELTIS ist eine von der Generaldirektion Energie und Verkehr der Europäischen Kommission aufgestellte Web-Seite

Ein Teilbereich namens **Fallstudien** (www.eltis.org/case_study) beinhaltet Hunderte von anspornenden Beispielen städtischen und regionalen Transportwesens in Europa. Durch die kontinuierliche Erweiterung bieten die Fallstudien aktuelle und nützliche Informationen für Praktiker im Transportwesen, die von anderen lernen können und dadurch die Aufnahme bewährter Innovationen beschleunigen können.