

Aktive Mobilität im Alltag



„Ich fahre Rad...
weil's guttut!“

Mit dem Fahrrad und zu Fuß kurze Wege zurücklegen. Ein Gewinn für Körper, Geist und Umwelt

Körperliches und geistiges Wohlbefinden sind für ein gesundes und produktives Leben unerlässlich. Ein großer Teil der häufigsten chronischen Krankheiten und psychischen Beschwerden kann durch regelmäßige körperliche Betätigung positiv beeinflusst werden. Schon eine einzige Einheit körperlicher Aktivität mit mittlerer bis hoher Intensität kann den Blutdruck senken, den Insulinspiegel positiv beeinflussen, den Schlaf verbessern, Angstsymptome verringern und einige kognitive Fähigkeiten erhöhen (z.B. Aufmerksamkeit und Gedächtnis; Department of Health and Human Services, 2018). Weitere Vorteile – etwa ein geringeres Krankheitsrisiko und eine verbesserte körperliche Funktion – zeigen sich bereits nach wenigen Tagen und Wochen.



Rabea, 30
Freiwillige Weißes Kreuz

“ Für mich bedeutet Fahrradfahren Entspannung. Die Bewegung an der frischen Luft ist der perfekte Ausgleich zu meinem Bürojob. Ich fahre deshalb gerne mit dem Rad zur Arbeit. Auf diese Weise mache ich Sport und spare Benzingeld. “

Claudia, 29
Freiwillige Rotes Kreuz

“ Als ich nach Italien kam, beschloss ich, mehr mit dem Fahrrad zu fahren. Das erleichtert den Alltag, weil ich oft bis spät abends arbeite bzw. mich ehrenamtlich beim Roten Kreuz engagiere. Außerdem: Radfahren macht Spaß und ist noch dazu günstig. Ich fahre meine Kinder mit dem Fahrrad auch zur Schule. Da sich die Schule unweit unseres Zuhauses befindet, spare ich Zeit und ich halte mich beim Radfahren fit. “



“

Muskulatur und Immunsystem

Moderate körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Funktion des Immunsystems aus und verringert das Risiko von Infektionen der Atemwege. Generell hilft körperliche Betätigung, die Muskulatur sowie die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, das Osteoporose-Risiko zu verringern und ein allgemeines Wohlbefinden zu schaffen.

Herz-Kreislauf-System

Körperliche Aktivität beugt der Entstehung der meisten kardiozerebrovaskulären Erkrankungen vor. Bewegung verhindert Entzündungen, steigert die Durchblutung des Herzens und verbessert die Kontraktilität des Herzmuskels, die kardiorespiratorische Fitness sowie den Stoffwechsel.

Raphael, 39
Musikant

“ Das Fahrrad ist für mich die perfekte, unschlagbare Wahl für kurze Strecken im Alltag: Ich fahre mit dem Rad zum Einkaufen, zur Probe, zum Bahnhof, zum Drink, zur Sitzung, zum Kindergarten u.v.m. Radfahren ist kinderleicht, billig für mich und die Steuerzahler, gesund für mich und meine Mitbürger, schnell, praktisch, flexibel, Stau-immun, klimafreundlich, ruhig, baut Stress ab und ermöglicht sogar soziale Interaktionen im Straßenraum. Und das alles zu einem unschlagbaren Preis: ein bisschen Bewegung.

“



Vincenzo, 50
Sportarzt



“ Wir Ärzte raten unseren Patienten ständig zu mehr Bewegung, was sich positiv auf die Gesundheit und die Psyche auswirkt. Diesen Ratschlag habe ich mir irgendwann selbst zu Herzen genommen und fahre seitdem mit dem Fahrrad in die Praxis nach Schlanders. Eine großartige Idee!

“



Klasse 4B Grundschule Longon, Bozen

Gloria, Schülerin der Klasse 4B



Ich gehe gerne zu Fuß zur Schule, weil ich so mit meinen Freunden und Klassenkameraden unterwegs bin. Wir unterhalten uns und erzählen uns gegenseitig Geschichten. Auch wenn ich nicht mit meinen Freunden unterwegs bin, gehe ich gerne zu Fuß und unterhalte mich mit meinem Vater. Wenn wir spät dran sind und mit dem Roller fahren, kann ich hingehen mit niemandem reden.



Paolo, 62 Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr



Ich kenne in meiner Freizeit keine Langeweile. Seit über 20 Jahren bin ich ehrenamtlich beim Roten Kreuz engagiert und seit 2012 bin ich Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr. Zu den Proben fahre ich mit dem Fahrrad, das ist umweltfreundlich, gut für die Gesundheit und ich verursache keinen Stau. Am liebsten fahre ich alleine mit dem Rad, trete dabei in die Pedale und mein Kopf wird frei. Ich tanke Kraft für Körper und Geist, die ich für meine ehrenamtliche Tätigkeit benötige.



Krebsrisiko

Bewegung kann direkten Einfluss auf die wichtigsten körperlichen Kontrollsysteme haben, die an der Entstehung von Tumoren beteiligt sind (immunologisch, hormonell und neurovegetativ). Außerdem wirkt sich Bewegung auf das zentrale Nervensystem aus, da die Wahrnehmung des eigenen Wohlbefindens verbessert, depressive Zustände abgebaut und bestimmte gesunde Verhaltensweisen gefördert werden können. So kann ein Bewegungsprogramm etwa dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören oder sich gesund zu ernähren. Körperliche Aktivität kann immunologische, genetische und hormonelle Aspekte modulieren, die direkt an der Entwicklung verschiedener Krebsarten beteiligt sind.

Diabetes Typ 2

Körperliche Aktivität ist sowohl für die Vorbeugung als auch für die Behandlung der Diabeteserkrankung wichtig. Dabei sollte körperliche Aktivität mindestens viermal pro Woche für mindestens 30 Minuten pro Tag ausgeübt werden. Mindestens 30 Minuten tägliches Spazierengehen (alleine oder in einer Gruppe) senkt außerdem das Diabetesrisiko bei übergewichtigen Personen.

Die Lebenserwartung

in der Europäischen Union (EU) liegt inzwischen bei 81 Jahren (OECD/Europäische Union, 2020; Weltbank, 2019). Ältere Menschen sind jedoch oftmals von chronischen Krankheiten und Beeinträchtigungen betroffen. Die häufigste Todesursache in Europa sind nach wie vor nicht übertragbare Krankheiten (NCDs). In den EU-Mitgliedstaaten sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen (über 1.700.000 Todesfälle im Jahr 2017) und Krebs (1.200.000 Todesfälle) für über 60 Prozent aller Todesfälle verantwortlich. Bei fast 40% der Menschen ab 65 Jahren wurden mindestens zwei chronische Erkrankungen diagnostiziert, was sie jedoch nicht unbedingt davon abhält, ein normales Leben zu führen. Etwa 30% der Menschen ab 65 Jahren sind in ihren alltäglichen Aktivitäten eingeschränkt, was eine Langzeitpflege erforderlich macht (OECD/Europäische Union, 2020).



Fabiana und Annamaria 74, im Ruhestand

Fabiana



Da ich immer viel zu tun habe, bin ich oft mit dem Auto unterwegs. Seit vier Jahren bin ich Diabetikerin und habe deshalb meinen Lebensstil geändert: Ich verabrede mich seitdem regelmäßig zu einem einstündigen Spaziergang. Damit tue ich mir selbst etwas Gutes und nehme mir bewusst Zeit für meine Gesundheit.



Annamaria



Normalerweise bin ich zu Fuß unterwegs oder fahre mit dem Bus. Ich gehe zu Fuß, weil es gesund ist und weil ich ein gutes Vorbild für meine Enkelkinder sein will. Sie sollen bereits im Kindesalter lernen, wie wichtig Bewegung ist – für uns selbst, für unseren Körper und für unseren Geist, und für die Umwelt.



Eine aktive Alltagsmobilität...

VERRINGERT

Gesamtmortalität



Angst und Niedergeschlagenheit



Kardiovaskuläre Mortalität



Hüftfrakturen



Bluthochdruck



Typ-2-Diabetes



Stoffwechselsyndrom



Krebs



Demenzrisiko



VERBESSERT



Kognitive Funktion



Psychische Gesundheit



Qualität des Schlafes



Gewichtsstatus



Muskel- und Herz-Kreislauf-System



Gesunde Knochen und Funktionen

Weitere Informationen können in der Studie der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nachgelesen werden:
<https://doi.org/10.1787/500a9601-en> (in englischer Sprache).

IMPRESSUM

südtirolmobil ist eine Marke des Landes
Südtirol und wird verwaltet von:
STA - Südtiroler Transportstrukturen AG
Gerbergasse 60
39100 Bozen

Inhalt

OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the
Burden of Insufficient Physical Activity in
Europe, OECD Publishing, Paris,
<https://doi.org/10.1787/500a9601-en>
Südtiroler Sanitätsbetrieb

Foto

Manuela Tessaro

Grafik

InSide soz. Gen.

Druck

InSide soz. Gen.

September 2024

www.suedtirolmobil.info/de/weilsguttut



AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitèra de Suedtirol



südtirolmobil
altoadigemobilità
südtirolmubilità