

VCÖ-Publikation „Gesundheitsfaktor Mobilität“ Gesundheitsförderung durch eine bewegungsaktive Mobilität

Die negativen Effekte des Verkehrs auf die Gesundheit sind bekannt: Unfallfolgen, Erkrankungen durch Bewegungsmangel sowie Lärm- und Schadstoffbelastung. Eine neue Studie des Verkehrsclubs Österreich VCÖ zeigt auf, dass die bewegungsaktive Mobilität wie das Zufussgehen und Radfahren einen grösseren Gesundheitsnutzen schafft als bisher angenommen. Die Publikation beinhaltet auch zahlreiche Empfehlungen, wie die vom Verkehr verursachten Gesundheitsschäden zu verringern sind und wie durch eine bewegungsaktive Mobilität die Gesundheit gefördert werden kann. Die Empfehlungen richten sich dabei an die Ebenen von Bund und Ländern, Städten und Gemeinden sowie an Unternehmen. So sind z.B. Massnahmen zur Reduktion der Luft- und Lärmbelastung nötig und es gilt den „Nationalen Aktionsplan Bewegung NAP.b“ umzusetzen. Nach dem Vorbild des bestehenden „Masterplans Radfahren“ wäre zudem ein Masterplan für das Zufussgehen zu erstellen. (Sprache de)

Weitere Informationen:

Verkehrsclub Österreich VCÖ

Bestellung der VCÖ-Publikation „Gesundheitsfaktor Mobilität“ (25.- Euro)

Nationaler Aktionsplan Bewegung NAP.b 2012

Masterplan Radfahren 2011

www.vcoe.at

vcoe@vcoe.at

www.napbewegung.at

www.klimaaktiv.at/article/articleview/64794/1/24460/

Publication du VCÖ: la mobilité comme facteur de santé La promotion de la santé par une mobilité active

Les effets négatifs du trafic sur la santé sont connus: conséquences d'accidents, maladies dues au manque d'exercice, ainsi que pollution sonore et atmosphérique. La nouvelle étude du VCÖ (pendant autrichien de l'ATE Suisse) montre qu'une mobilité active telle que la marche ou le vélo présente des bénéfices en matière de santé encore plus importants que ce qui était présumé jusqu'ici. La publication comprend aussi de nombreuses recommandations, montrant comment réduire les atteintes à la santé imputables au trafic et comment la santé peut être encouragée par une mobilité active. Les recommandations s'adressent aux niveaux de l'État fédéral, des Länder et des communes, mais aussi aux entreprises. Ainsi, des mesures visant par exemple la réduction des nuisances sonores et de la pollution de l'air sont nécessaires, de même que la mise en œuvre du plan d'action national «Nationaler Aktionsplan Bewegung NAP.b». Sur l'exemple du «Masterplan Vélo» existant, un masterplan pour la marche devrait également être mis en place. (langue: allemand)

Pour plus d'informations (en allemand):

Verkehrsclub Österreich VCÖ

Commande de la publication VCÖ „Gesundheitsfaktor Mobilität“ (25.- euros)

Plan d'action national „Nationaler Aktionsplan Bewegung NAP.b 2012“

Masterplan Vélo 2011

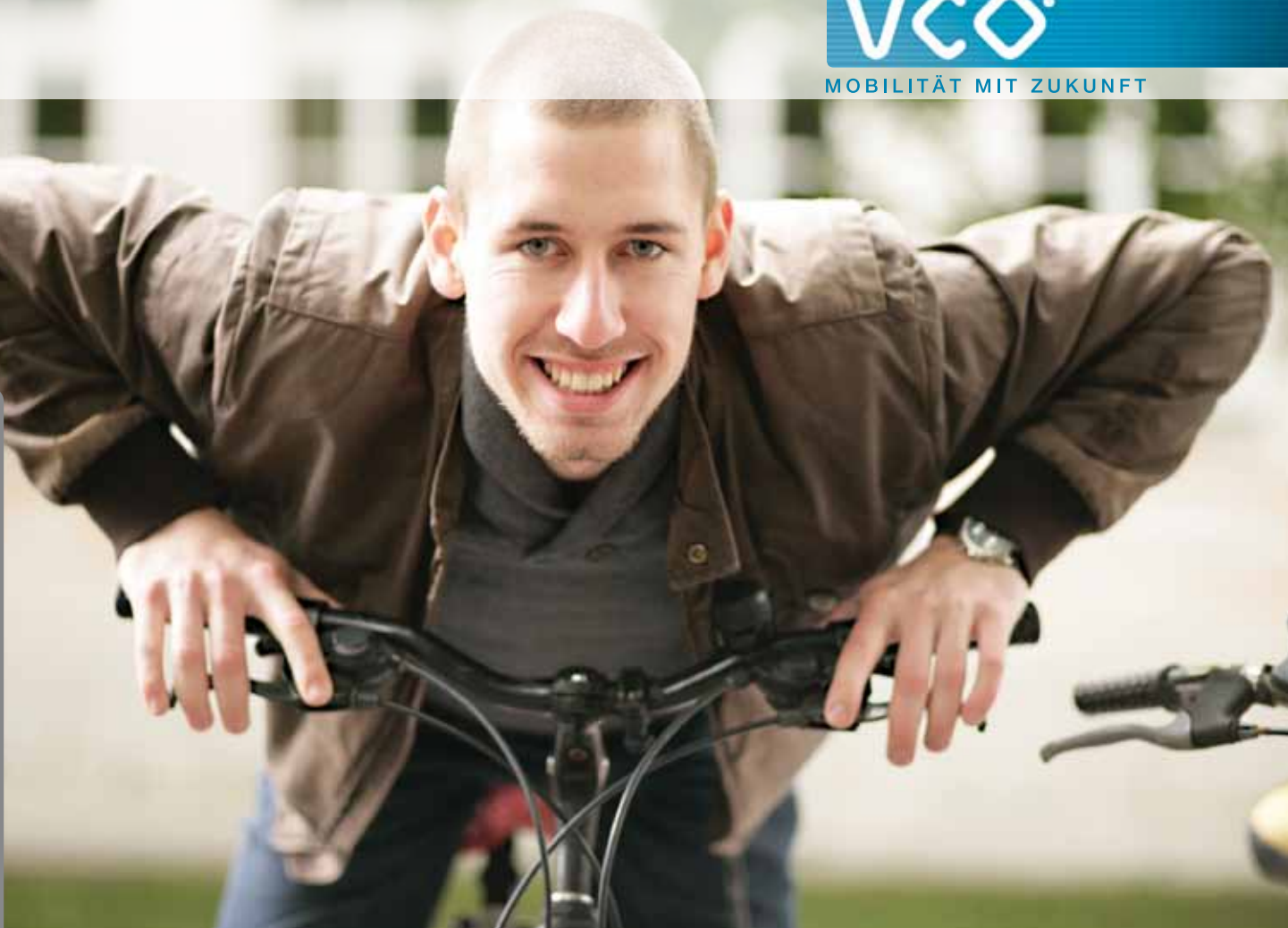
www.vcoe.at

vcoe@vcoe.at

www.napbewegung.at

www.klimaaktiv.at/article/articleview/64794/1/24460/

01.02.2013



VCÖ: Mobilität ist ein Gesundheitsfaktor

Verkehr verursacht durch Schadstoffe, Lärm und Unfälle viele Todesopfer und Erkrankungen. Aber Mobilität leistet auch einen Beitrag zu einem gesünderen Leben. Gehen und Radfahren im Alltag beugen Krankheiten vor.

Der Kfz-Verkehr verursacht durch Abgase, Lärm und Unfälle viel menschliches Leid und hohe Kosten für das Gesundheitssystem. Insgesamt sind rund 3.000 Todesfälle pro Jahr in Österreich auf den Kfz-Verkehr zurückzuführen. Allein die direkt das Gesundheitssystem belastenden Kosten des Verkehrs betragen rund 2,3 Milliarden Euro pro Jahr. Nicht eingerechnet sind Verwaltungskosten, Schäden für die Wirtschaft infolge von Krankenständen und die von Familien übernommenen Betreuungszeiten. Der Kfz-Verkehr trägt auch zum Bewegungsmangel bei: Jede zweite Autofahrt ist kürzer als fünf Kilometer, jede zehnte kürzer als ein Kilometer.

Mehr Gesundheit durch bewegungsaktive Mobilität im Alltag

Erkrankungen infolge von Bewegungsmangel nehmen in Österreich zu. Immer mehr Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Dabei könnte die von Medizinern empfohlene tägliche Ration Bewegung leicht in die Alltagsmobilität integriert werden, etwa wenn der Weg zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkaufen zu Fuß, mit Fahrrad oder Tretroller zurückgelegt wird. Auch mit Bahn oder Bus zu fahren bringt mehr Bewegung als die Fahrt mit dem Auto.

Bewegungsaktive Mobilität ist von der Verkehrspolitik stärker zu fördern.

Bewegungsaktive Mobilität hilft Gesundheitskosten sparen



Tödliche Schadstoffe: Laut WHO verursachen allein die Abgase des Verkehrs in Österreich rund 2.400 Todesfälle pro Jahr.

Österreichs Gesundheitsausgaben sind in den vergangenen zehn Jahren um die Hälfte auf 31,4 Milliarden Euro pro Jahr gestiegen und machen bereits elf Prozent der Wirtschaftsleistung aus. 2,3 Milliarden können direkt dem Verkehr als Verursacher zugeordnet werden. Davon machen an die 800 Millionen Euro Kosten durch Verkehrsunfälle aus, fast 1,4 Milliarden Euro entstehen durch vom Verkehr verursachte Luftverschmutzung und mindestens 100 Millionen Euro durch Erkrankungen infolge von dauerhaftem Verkehrslärm. Gesundheitskosten, die durch verkehrsbedingten Bewegungsmangel entstehen, sind hier noch genauso wenig enthalten, wie der Verlust an beschwerdefreien Lebensjahren.

Verkehr kostet in Österreich 3.000 Menschen pro Jahr das Leben

Pro Jahr sterben in Österreich rund 3.000 Menschen durch den Straßenverkehr. Unfälle verursachen rund ein Sechstel dieser Todesfälle. Für rund 180 vorzeitige Todesfälle ist dauerhafter Verkehrslärm verantwortlich. Den Großteil machen laut Weltgesundheitsorganisation WHO vorzeitige

Todesfälle infolge der von den Verkehrsabgasen verursachten Luftverschmutzung aus. Die größte Gesundheitsgefahr geht von feinen und ultrafeinen Partikeln (PM_{2,5} und PM_{0,1}) aus. PM_{2,5} wirkt sich dreimal stärker auf die Sterblichkeit aus als PM₁₀. In Wien sind die täglichen Spitalsaufnahmen wegen Atemwegserkrankungen mit jeder Zunahme von PM_{2,5} um 10 Mikrogramm pro Kubikmeter um 5,5 Prozent gestiegen. Besonders gesundheitsschädlich sind die ultrafeinen Rußpartikel (PM_{0,1}), die in Dieselaabgasen sowie in Abgasen von Benzinmotoren mit Direkteinspritzung enthalten sind.

WHO: Dieselaabgase sind krebserregend

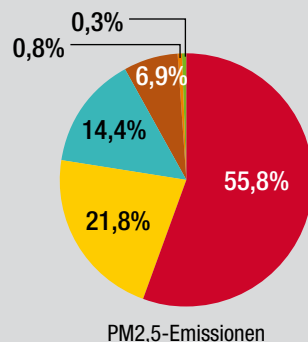
Die ultrafeinen Partikel gelangen in die Gefäße und können neben Krebs auch Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen. In Wien verursacht der Kfz-Verkehr vier Mal so viele PM_{2,5}-Emissionen wie die Industrie und ist damit der größte Verursacher von Feinstaub.

Traures Leid:

Die Gesundheitsschäden durch den Kfz-Verkehr sind groß.

Kfz-Verkehr verursacht in der Stadt den meisten Feinstaub

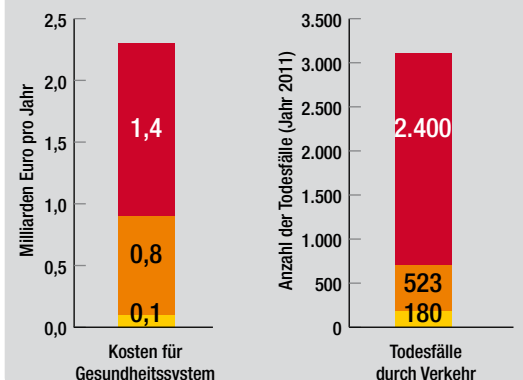
■ Kfz-Verkehr ■ Heizen, Raumwärme ■ Industrie
■ Sonstige ■ Energieerzeugung ■ Landwirtschaft



Hauptverursacher: Der Kfz-Verkehr ist in Wien der mit Abstand größte Verursacher von besonders schädlichem Feinstaub.

Verkehr verursacht viele Gesundheitsschäden

■ Verkehrslärm ■ Verkehrsunfälle ■ Schadstoffe





Die Überschreitung der Grenzwerte für PM2,5 führt in 25 europäischen Städten mit insgesamt 39 Millionen Menschen jährlich zu 19.000 vorzeitigen Todesfällen und zu Gesundheitskosten von 31,5 Milliarden Euro.

Der Kfz-Verkehr ist zudem Hauptverursacher der extrem schädlichen Stickoxide. In der Stadt ist die Stickoxid-Belastung entlang der Stadteinfahrten vier Mal so hoch wie in straßenfernen Bereichen. Studien in Graz, Linz und Wien zeigen, dass Stickstoffdioxid-Konzentrationen von mehr als 30 Mikrogramm pro Kubikmeter zu vermehrten vorzeitigen Todesfällen führen.

Bewegungsmangel macht krank

Unser Verkehrssystem fördert den Bewegungsmangel. Viele kurze Strecken werden mit dem Auto gefahren. Zudem führt eine autozentrierte Verkehrs- und Stadtplanung dazu, dass Alltagswege nicht mehr zu Fuß gegangen werden können, etwa wenn Supermärkte am Stadtrand nur mit dem Auto gut erreichbar sind. Mangelnde Bewegung ist ein Hauptrisikofaktor für viele Krankheiten, wie etwa Rücken- und Gelenkschmerzen, Herzmuskel-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und sogar Demenz.

Bewegungsmangel bei Kindern alarmierend

Kinder, die in ihrem Wohngebiet ungehindert und unbegleitet spielen können, entwickeln sich motorisch, sozial und in ihrer Selbstständigkeit besser als Gleichaltrige, die wegen der Gefahren des Kfz-Verkehrs ständig begleitet werden. Die WHO empfiehlt Kindern und Jugendlichen als Minimum eine Stunde Bewegung pro Tag. Bei den 15-Jährigen in Österreich erfüllen aber nur 20 Prozent der Buben und neun Prozent der Mädchen diese Empfehlung.

Weniger Krankenstände durch Radfahren

Radfahren im Alltag bringt einen großen Gesundheitsnutzen. Wer mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, fehlt krankheitsbedingt im Schnitt um 1,3 Tage weniger pro Jahr als nicht radelnde Kolleginnen und

Kollegen. Insgesamt erbringen die Österreicherinnen und Österreicher durch das Radfahren im Alltag einen Netto-Gesundheitsnutzen von rund 725 Millionen Euro pro Jahr. Wer in der Stadt einen Arbeitsweg von zehn Kilometern (hin und retour) an 230 Tagen mit dem Rad statt mit dem Auto fährt, schafft einen Gesundheitsnutzen von rund 1.270 Euro. Bei Personen über 65 Jahre, die täglich 7,5 Kilometer Radfahren, erhöht sich die Lebenserwartung um bis zu 3,1 Jahre.

Gehen wirkt als vorbeugende Medizin

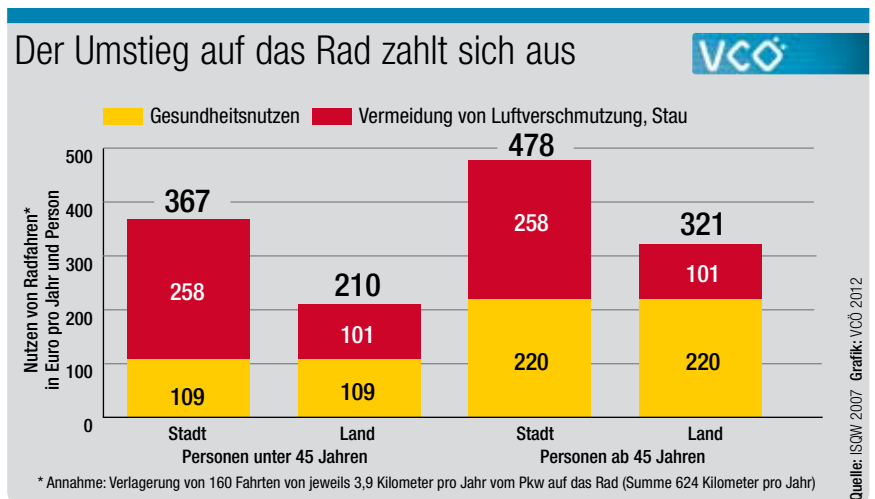
Die WHO empfiehlt zumindest eine halbe Stunde Bewegung täglich. Wer Alltagswege etwa zur Arbeit oder zum Einkaufen zu Fuß zurücklegen kann, kommt leicht auf diese halbe Stunde Bewegung. Während der Schulweg im Auto der Eltern nur zehn Kilokalorien Körperenergie verbraucht, werden mit dem Fahrrad oder zu Fuß im Schnitt mehr als viermal so viele Kalorien verbrannt. Für Kinder kann die tägliche Turnstunde bereits in den Schulweg integriert werden. Bei Erwachsenen wirkt regelmäßiges Gehen unter anderem als vorbeugende Medizin gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesundes Gehen:

Die Verkehrsplanung hat es in der Hand, dass mehr Menschen ihre tägliche Ration Bewegung in die Alltagsmobilität integrieren können.

Großer Nutzen:

Wenn kurze Wege mit dem Rad zurückgelegt werden, wird ein großer volkswirtschaftlicher Nutzen erzielt.



Mobilität als Gesundheitsmotor nutzen



Besser zu Fuß:

Der Schulweg ist die Chance für Kinder, sich täglich zu bewegen und Freundschaften zu pflegen.

Gehen, Radfahren und auch die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel schaffen einen größeren Gesundheitsnutzen als bisher angenommen. Gehen und Radfahren im Alltag erhöhen die Fitness und beugen zahlreichen Krankheiten vor. Die Verkehrspolitik kann wesentlich zur Verringerung der Finanzierungsprobleme im Gesundheitsbereich beitragen. Voraussetzung ist, dass gute Bedingungen geschaffen werden, um zu Fuß oder mit dem Rad Einkäufe erledigen oder zur Schule beziehungsweise zur Arbeit kommen zu können.

Gehen, Radfahren und auch die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel schaffen einen größeren Gesundheitsnutzen als bisher angenommen. Gehen und

Radfahren im Alltag erhöhen die Fitness und beugen zahlreichen Krankheiten vor. Die Verkehrspolitik kann wesentlich zur Verringerung der Finanzierungsprobleme im

Nationalen Aktionsplan Bewegung umsetzen

Der Nationale Aktionsplan Bewegung sieht vor, im Verkehrsbereich den Anteil bewegungsaktiver Mobilität zu erhöhen.

Auf der Planungsebene ist ein bundesweiter Masterplan Gehen nach dem Vorbild des Masterplans Radfahren ein wichtiges Instrument. Auch eine Reform der Raumplanung, um kompakte Siedlungsstrukturen mit fußläufigen Distanzen zu schaffen, ist in Österreich nötig. Gesundheitsziele sollten in der Verkehrspolitik von Bund, Bundesländern und Städten verankert werden.

Ein durchgängiges Wegenetz, Tempo 30 statt Tempo 50 im Ortsgebiet, verkehrsberuhigte Zonen, Begegnungszonen und Fahrradstraßen ermöglichen es mehr Menschen, gesund mobil zu sein.

Quelle: VCÖ „Gesundheitsfaktor Mobilität“, Schriftenreihe „Mobilität mit Zukunft“, Wien 2012



Die VCÖ-Publikation „Gesundheitsfaktor Mobilität“ zeigt, wie die vom Verkehr verursachten Gesundheitsschäden zu verringern sind und wie durch bewegungsaktive Mobilität die Gesundheit gefördert werden kann. Die Publikation kann beim VCÖ um 25 Euro bestellt werden.
T: +43-(0)1-893 26 97
E: vcoe@vcoe.at
www.vcoe.at

vcö-empfehlungen

Was Bund und Bundesländer tun können

- Masterplan Gehen erstellen und Nationalen Aktionsplan Bewegung umsetzen
- Bessere Bedingungen für Gehen in der StVO (Straßenverkehrsordnung) verankern
- Maßnahmen zur Reduktion von Luftschadstoffen und Lärm umsetzen: Tempo 80 auf Freilandstraßen einführen, Filterpflicht für Lkw
- Ausbau des Öffentlichen Verkehrs in den Landes- und Bundesbudgets priorisieren
- Entlastung des Gesundheitsbudgets als Ziel in der Verkehrspolitik verankern



Drⁱⁿ Bettina Urbanek MA, VCÖ:

„Der Kfz-Verkehr belastet das Gesundheitssystem enorm. Die Verkehrspolitik hat es in der Hand, Gesundheitsschäden durch den Verkehr zu verringern und unsere Alltagsmobilität zum Motor für ein gesundes Leben zu machen. Dafür sind gute Bedingungen zum Gehen und Radfahren im Alltag nötig.“

Was Städte und Gemeinden tun können

- Bedingungen für das Gehen verbessern (durchgängige Gehnetze schaffen, Abkürzungen für Fußwege, breite barrierefreie Gehsteige)
- Bedingungen für das Radfahren verbessern (Fahrradstraßen und Radschnellwege einführen, ausreichend Fahrradabstellanlagen errichten)
- Gute Geh- und Radverbindungen zu Haltestellen des Öffentlichen Verkehrs bauen
- Tempo 30 und verkehrsberuhigte Zonen einrichten

Was Unternehmen tun können

- Gehen und Radfahren zur Arbeit wird Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge
- Jobticket für Öffentlichen Verkehr den Beschäftigten zur Verfügung stellen
- Genügend und gut zugängliche Radabstellplätze anbieten



Spenden für die VCÖ-Tätigkeit sind steuerlich absetzbar.

Spenden-Konto: BAWAG PSK 7.540.714

Gesundheitsfaktor Mobilität

Impressum

VCÖ

1050 Wien
 Bräuhausgasse 7–9
 T +43-(0)1-893 26 97
 F +43-(0)1-893 24 31
 E vcoe@vcoe.at
 www.vcoe.at

VCÖ (Hrsg.):

„Gesundheitsfaktor
 Mobilität“
 VCÖ-Schriftenreihe
 „Mobilität mit Zukunft“
 4/2012
 Wien 2012
 ISBN 3-901204-75-X

Als Hauptautor zu zitieren:

VCÖ-Forschungsinstitut,
 Wien, Österreich

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

VCÖ, 1050 Wien
 ZVR-Zahl 674059554

Titelbild:

Projektblatt/Angela Batik

Übersetzungen:

phoenix Übersetzungen

Layout:

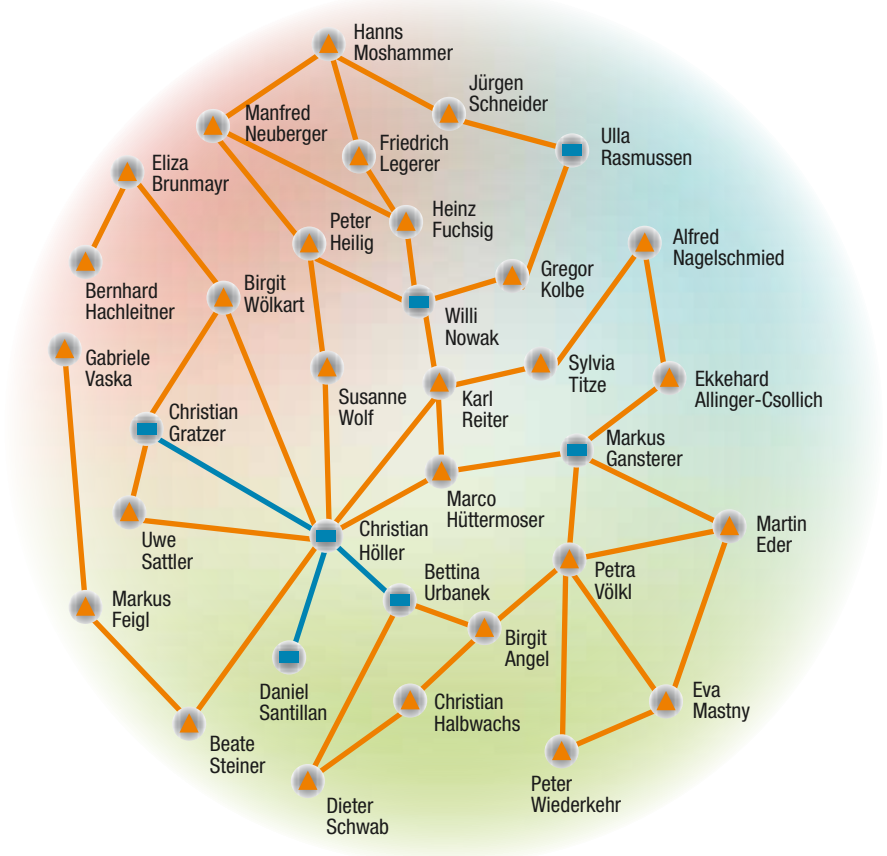
A BISS Z PRODUCTIONS

Druck:

Donau Forum Druck
 Walter-Jurmann-Gasse 9,
 1230 Wien

Erstellt unter

Mitarbeit von:



Vorwort

Der Kfz-Verkehr heizt unser Klima an und ist zum größten Klimaschutzproblem in Österreich geworden. Die Massenmotorisierung der letzten Jahrzehnte in den Städten raubt uns durch Feinstaub und Stickoxide den Atem. Landauf, landab verunmöglicht Straßenverkehrslärm für viele einen tiefen, erholsamen Schlaf. Dass aber die größte Gefahr des Automobils möglicherweise darin liegt, dass es uns immobil und inaktiv und dadurch übergewichtig und anfällig für Krankheiten aller Art macht, ist kaum bewusst.

Durchschnittlich legt eine Österreicherin oder ein Österreicher heute knapp 40 Kilometer pro Tag zurück – vier Mal so viel wie noch vor 50 Jahren. Doch mehr Kilometer bedeuten nicht automatisch, mobiler zu sein. Wege, die früher gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren wurden, werden heute mit dem Auto zurückgelegt. Jede zehnte Autofahrt ist kürzer als ein Kilometer, jede zweite Autofahrt kürzer als fünf Kilometer. Das sind Distanzen, die meistens gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren werden könnten. Wir sind bequem geworden. Schon Kinder werden mit dem Auto in den Kindergarten oder in die Schule chauffiert, statt dass ihnen eine selbstständige, bewegungsaktive Mobilität am Schulweg ermöglicht würde. Übergewicht schon bei den Kleinen ist daher weit verbreitet.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO errechnet für Österreich zusätzlich zu den etwa 500 Toten durch Verkehrsunfälle weitere etwa 200 vorzeitige Todesfälle durch Verkehrslärm, etwa 2.000 vorzeitige Sterbefälle durch Luftschadstoffe des Kfz-Verkehrs und mehrere tausend Menschen, die aufgrund von verkehrsbedingtem Bewegungsmangel vorzeitig sterben.

Wenn wir Straßen und öffentlichen Raum für uns Menschen wieder von den Maschinen zurückgewinnen, Kinder ihre tägliche Bewegung auf dem Schulweg durch Radeln, Roller fahren oder Gehen erleben dürfen, Seniorinnen und Senioren wieder gefahrlos Straßen queren können und bei Berufstätigen das Bewusstsein zunimmt, dass es geistig aktiv hält und Krankenstandstage reduziert, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, dann gewinnt auch die Gesellschaft. Denn unser Gesundheitssystem zahlt derzeit mehrere Milliarden Euro pro Jahr dafür, dass uns das Auto bewegungslos gemacht hat.

Die VCÖ-Publikation „Gesundheitsfaktor Mobilität“ zeigt, was es braucht, um eine Trendumkehr zu erreichen. Denn in dem Maße, wie uns Verkehr derzeit krank macht, sollte es uns zukünftig gelingen, dass Mobilität die Gesundheit stärkt.



Dr. Willi Nowak
VCÖ-Geschäftsführung

Inhaltsverzeichnis

Starker Einfluss von Mobilität auf die Gesundheit	9
Verkehr verursacht hohe Gesundheitskosten	11
Ein sicheres Wohnumfeld macht Kinder mobil	15
Bewegungsaktive Alltagsmobilität von Jugendlichen fördern	17
Bewegungsaktiv unterwegs zu Arbeit, Einkauf und Freizeit	19
Durch Alltagsmobilität bleiben ältere Menschen länger gesund	25
Verkehrslärm macht krank	29
Feinstaub und Stickoxide schaden der Gesundheit	33
Unfälle vermeiden statt Unfallfolgen mildern	39
Literatur, Quellen, Anmerkungen	43
VCÖ-Schriftenreihe Mobilität mit Zukunft	48