

Die Probleme unserer Zeit

- Stress
- Depressionen
(teuerste Krankheit ab 2025)
- Burn out
- Aggressionen
- Demenz
- Bewegungsmangel
- Fracture Tsunami
(Osteoporose)
- Herzkreislauf-X: tötet 40%
- Krebs (jeder 2. erkrankt,
jeder 4. stirbt daran)

OECD: Österreich hat 2 Budgetrisiken: die Pensionen und das Gesundheitssystem

Mobilität macht krank:

Bei Autopendlern im Vergleich zu ÖV:

- 70% mehr Schlafstörungen (44 statt 26%)
- 60% mehr Nervosität (43 % statt 27%)
- 50% mehr Konzentrationsstörungen (31% statt 20%)
- >100% mehr Ängste (31 % statt 14,5%)
- 2 – 2,5- fach mehr Stress (39% – 19% – 16%)

1h pro Weg DE 1,4 Mio. , ÖV / PKW: stört Stoffwechsel, mehr burn out

1 h im Pendlerverkehr: mehr Schadstoffe als in allen anderen 23 h!

Mobilität macht Angst

Radverleihsystem Barcelona ab 2008

- ↑ körperliche Aktivität rettet:
12 Menschen pro Jahr
- +0,03 Verkehrstote pro Jahr,
+0,13 Luftschadstofftote
- -9.000 To CO₂,
Kaltstartemissionen ↓



Radhelm tragen. Oder beten.



Radfahren in die Arbeit (BMJ, 2017)

- -46% weniger Herz-Kreislaufkrankungen
- -45% weniger Krebserkrankungen
- -41% Sterblichkeit

→ Das kann nicht nur körperliche Ursachen haben!

Pendeln als Chance

Psychisch:

- Übergang, Abschalten, gedankliche Vorbereitung
- Lichtdusche (saisonale Depression und Vorstufen)
- Schönes sehen, hören?, riechen??
- Erledigungen am Weg (Einkauf, Kinder holen,...)
- Leute treffen

Körperlich:

- Kälteeffekte: wach, Training Abwehr
- Licht: Wachheit, uv-Licht – Vitamin D (?)
- Trainingseffekte, Kalorien abbauen

Die Sozialisation heute

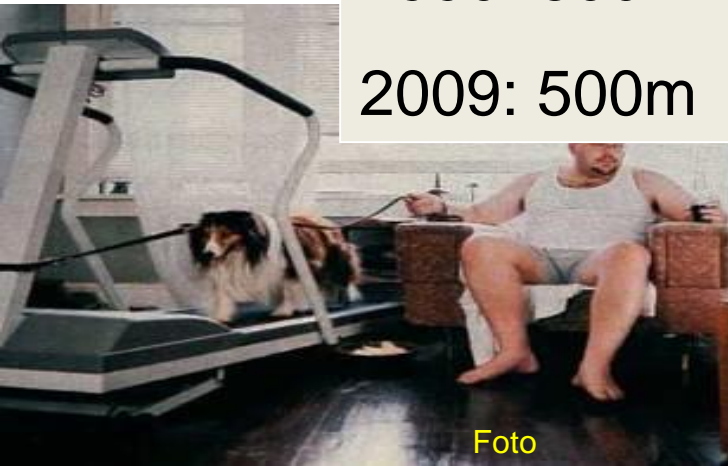


Foto AUVA

1900: 18,5 km pro Tag

1990: 800m

2009: 500m



Foto



Foto flickr.com

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

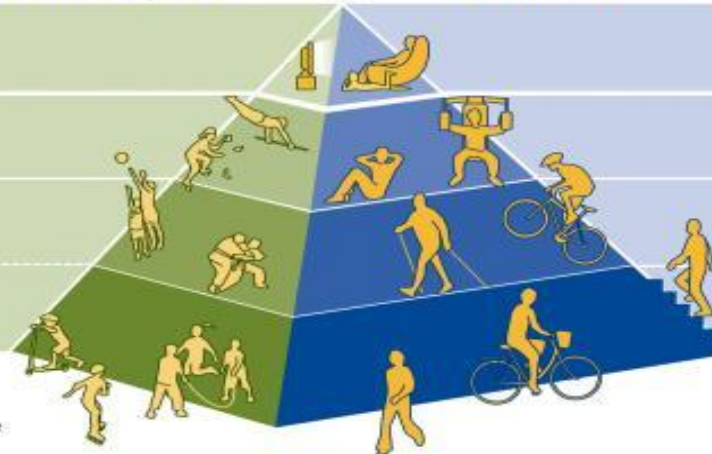
Kraftsport:
2-3 x pro Woche,
nach Lust und Laune

Kraftsport:
2-3 x pro Woche,
mindestens 10 Minuten

**Alltags- und
Ausdauerbewegung:**
Zusammen mindestens
eine Stunde täglich

Ausdauersport:
3-5 x pro Woche,
mindestens 20 Minuten

Alltagsbewegung:
täglich mindestens
30 Minuten



Köperschema und -Bewusstsein

- PASTA: 4 kg leichter als Autofahrer (berichtigt)
- Wichtiger als BMI: Körperfettanteil
- Noch wichtiger: Anteil braunes Fett↑: morgendliche Bewegung bei $<17^{\circ}\text{C}$ bringt:
 - verbesserte Glukosetoleranz
 - Kälteresistenz
 - Gewichtsabnahme mit geringerem Risiko des JoJo
- Radfahren wirkt Cortisoleffekten (Diabetes, Depression, Stammfettsucht, Osteoporose) ideal entgegen

Bewegung und Psyche

- **Laufen bei Depressiven** ergibt denselben oder besseren Effekt als Psychopharmaka (Greist, John)
- bei Alkoholkranken **Angstabbau** (Bartmann, Ulrich)
- seltener **Demenz**
- **Endorphine:** Ultramarathon= wie bei Fitness-Gruppe (Stoll/Stoll/Alfermann 1988-96)



Foto: Fuchsig privat

Psychologen raten, in die Schule zu **GEHEN**

- Stolz, Kompetenzgefühl, Eigenverantwortung
- Freiraum Wetter- und Naturerfahrung, spontane Raumaneignung
- Aggressionsabbau, Ausleben Bewegungsdrang
- Aufarbeitung des Erlebten, Übergang
- Konzentration, Entspannung



„Gesundheit!“? ein Motiv für Kranke

- ✓ ~1.000,- € weniger Ausfallkosten für AG
- ✓ bis 3 km (Stadt 6 km) schneller
- ✓ macht frisch, den Kopf frei, baut Stress ab
- ✓ weniger Ärger, größere Freiheit
- ✓ höhere Potenz ♂
- ✓ gute Gesellschaft:



Foto: wikimedia
C.



Foto: wikimedia



Gutes Leben ist einfach

Danke für die
Aufmerksamkeit!

**Kommen wir, bleiben
wir in Bewegung!**