2018
EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018
> cycling culture moves

> Europäischer Radgipfel 2018
European Cycling Summit 2018

salzburgrad.at
radln in stadt und land

2. Konferenztag // 2nd conference day

- Nächste Pause: 45 min Länge // Next coffee break: 45 min
- Besuchen Sie die Fachausstellung // Visit our exhibitors
- Treffen Sie die Posterautoren // Meet the poster authors
- Mittagessen nach der Schlussveranstaltung // Lunch after closing session

2018 EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018

Fahrradkultur & Gesundheit //
Cycling Culture & Health

Martin Loidl, Universität Salzburg, Z_GIS

salzburgrad.at
radln in stadt und land

> Diskutanten // *Panelists*

2018 EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018

Randy Rzewnicki
Europäischen Radfahrerverband ECF
European Cyclists' Federation (ECF)

Verena Zeuschner
Fonds Gesundes Österreich

Nino Sharashidze
Weltgesundheitsorganisation
Technical Officer World Health Organization

Johann Beck-Mannagetta
Facharzt f. Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Consultant in cranio-maxillofacial surgery

Josef Niebauer
Institut für Molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin,
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Institute of Sports Medicine, Prevention and Rehabilitation,
Paracelsus Medical University

salzburgrad.at
radln in stadt und land

2018
EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018
> cycling culture moves

> Europäischer Radgipfel 2018
European Cycling Summit 2018

salzburgrad.at
radln in stadt und land

Trotz Helm:
Gesichtsverletzungen bei Zweiradunfällen

„Schlachtfeld Straße“

Univ.Doz. Dr. Johann Beck-Mannagetta

Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie Salzburg

PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Radgipfel Salzburg 26.9.2018

Der Helm

Der Helm schützt den Hirnschädel nur bei geringer Gewalteinwirkung

Er schützt aber nicht

- **Gesicht**
  - **Zähne**
  - **Weichteile**
  - **Kiefer**
  - **Augen**
  - **Gesichtsknochen, Nase**
- **Hals und Halswirbelsäule**

Der Gesichtsschädel ist die „*Knautschzone*“ für den Hirnschädel

Frakturen der Schneidezähne

KOMPLIKATIONEN BEI VERLETZUNGEN

- Verlust von Zähnen, Knochen,Weichteilen
- Infektion, Eiterung
- Gehirnerschütterung
- Tetanus

- u.U. schwerwiegende Langzeitfolgen (Entstellung, Erblindung, Arbeitsunfähigkeit...)

Nach 8 Monaten

POSTER

Reducing everyday hazards for cyclists in Salzburg

Johann Beck-Mannagetta, MD, DDS, PhD

Clinic for Oral & Maxillofacial Surgery
Paracelsus Medical University Salzburg

PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

„Bewegungskultur“

Radfahren und Gesundheit – eine Chance für Gesundheitsförderung

Dr. Verena Zeuschner

Gesundheitsreferentin

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Ein Geschäftsbereich der

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Europäischer Radgipfel, 26. September 2018, Salzburg

Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?

- **Förderung der Gesundheit durch Bewegung**
- Luftqualität
- ökologische Nachhaltigkeit
- Straßenverkehrslärm
- Verkehrsstaus
- Lebensqualität

Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich GmbH

Starke Beweislage	Mittlere bis starke Beweislage
• Reduziertes frühzeitiges Sterberisiko • Risikoreduktion für koronare Herzkrankheiten • Risikoreduktion für Schlaganfall • Risikoreduktion für erhöhten Blutdruck • Risikoreduktion für Metabolisches Syndrom • Risikoreduktion für nachteilige Blutfettwerte • Risikoreduktion für Typ 2 Diabetes • Prävention gegen Gewichtszunahme • Gewichtsreduktion, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion • Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness • Sturzprophylaxe • Risikoreduktion für Darmkrebs • Risikoreduktion für Brustkrebs • Reduktion von Depression • Verbesserte kognitive Funktion (bei Älteren)	• Bessere funktionale Gesundheit (bei Älteren) • Reduktion des abdominalen Fettes („Bauchfett“) • Risikoreduktion für Hüftfraktur • Risikoreduktion für Lungenkrebs • Risikoreduktion für Gebärmutterkrebs • Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme • Erhöhte Knochendichte • Verbesserte Schlafqualität

Bei Erwachsenen….

Starke Beweislage	Mittlere Beweislage
• Verbesserung der Herzkreislauf-Fitness und der muskulären Fitness Verbesserung von Herzkreislauf-Parametern Verbesserung von Stoffwechsel- Parametern Günstige Körperzusammensetzung Verbesserung der Knochendichte	• Reduktion depressiver Symptome

…und bei Kindern

- An 4. Stelle der Risikofaktoren für globale Mortalität (6% aller Todesfälle weltweit) (WHO,2004)

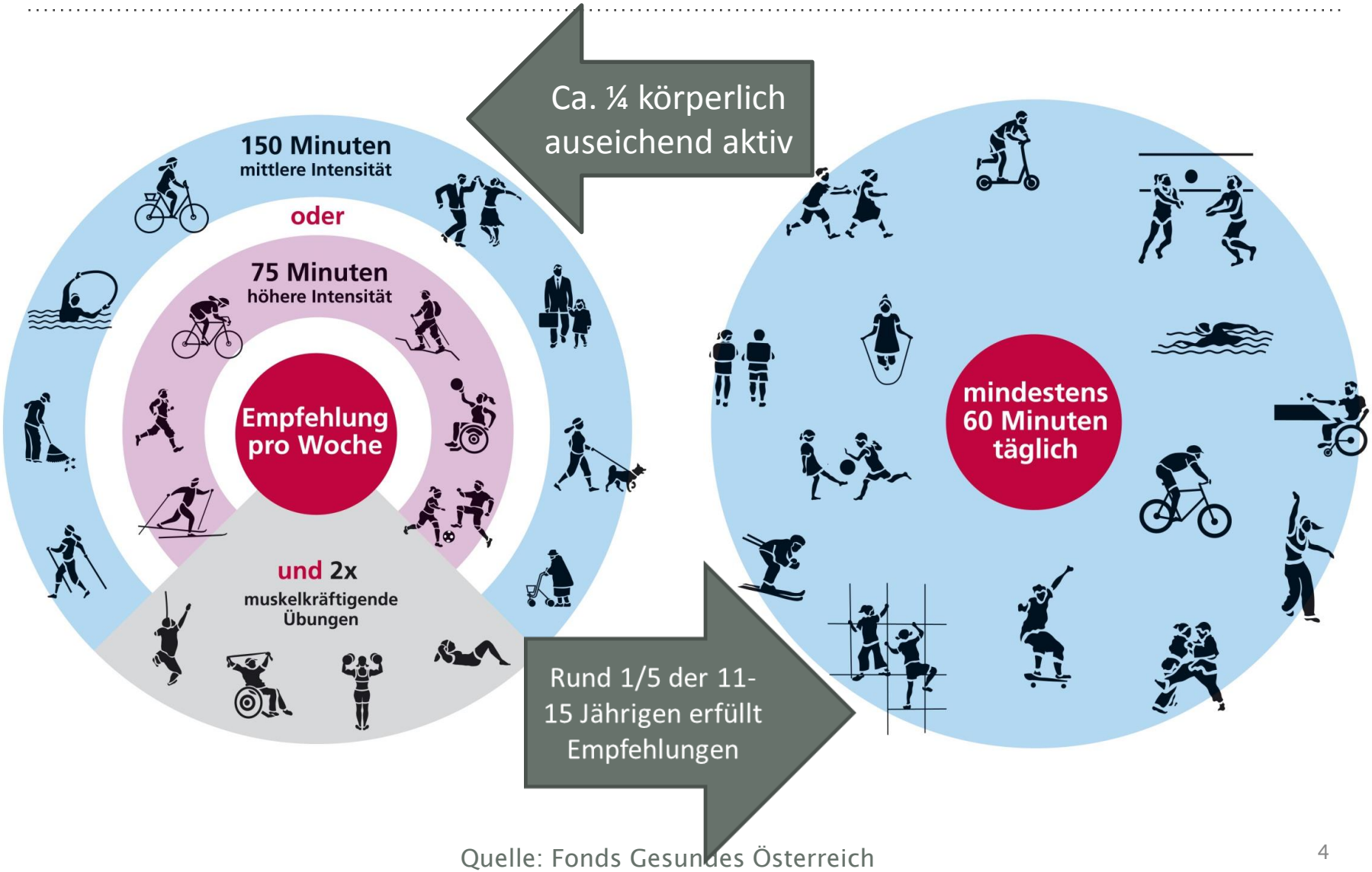
- Direkte Kosten
  - Medikation
  - Hospitalisierungen
  - Arztbesuche
  - Diagnostik
  - Behandlungskosten von Folgeerkrankungen

€ 0,3 Mrd.

- Indirekte Kosten
  - Krankenstandstage
  - verminderte Leistungsfähigkeit
  - Frühpensionen
  - kürzere Arbeitszeiten
  - Morbidität und vorzeitige Mortalität

€ 1,52 Mrd.

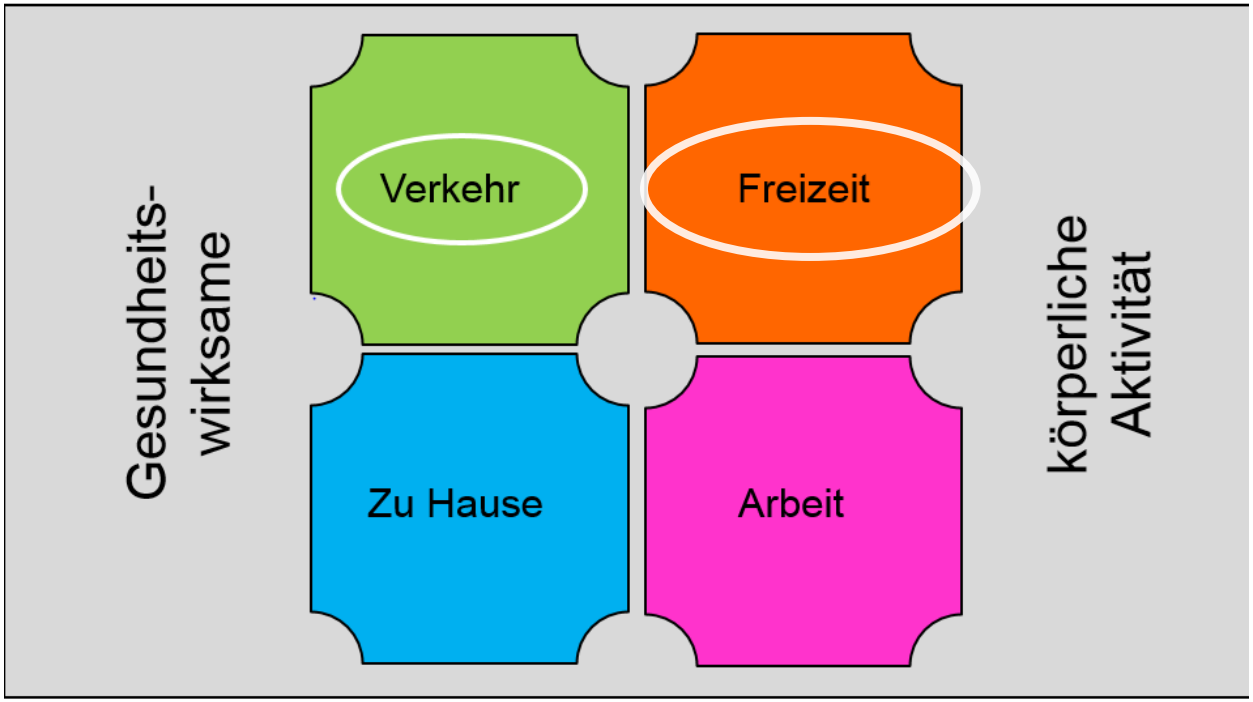
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?

Aktive Mobilität (Radfahren)– ist eine Domäne körperlicher Aktivität und mit anderen Bewegungsformen gleichzusetzen!



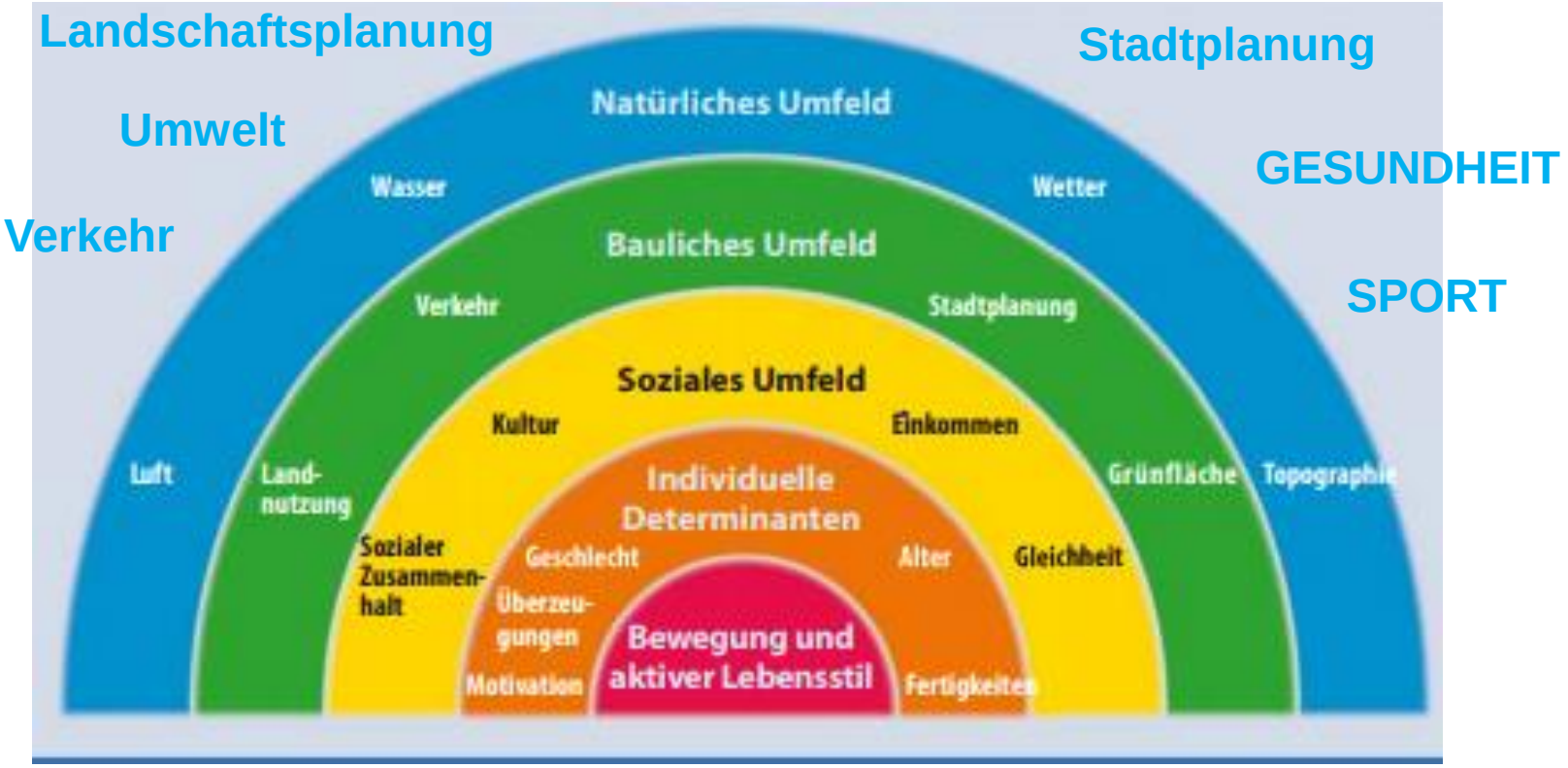
Nach: Titze, 2016

Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich GmbH

„Was braucht es um eine gesunde Bewegungskultur, als Teil einer umfassenden Fahrradkultur, nachhaltig zu etablieren?“

Übernommen nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991



Personaler Ansatz (Verhalten)

Setting-Ansatz (Verhältnisse)

Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Aspernbrückengasse 2

1020 Wien

Dr. Verena Zeuschner

Gesundheitsreferentin
verena.zeuschner@goeg.at, +43 (0)1 895 04 00-730

Internet:
www.fgoe.org

Panel Discussion: Culture of Physical Activity

European Cycling Summit 2018

Active travel and health – evidence and policy developments

Nino Sharashidze

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Noncommunicable diseases (NCDs) – the world's biggest killers!

NCDs - cardiovascular diseases, cancers, respiratory diseases, diabetes, kill 40 million people each year (70% of all deaths globally)

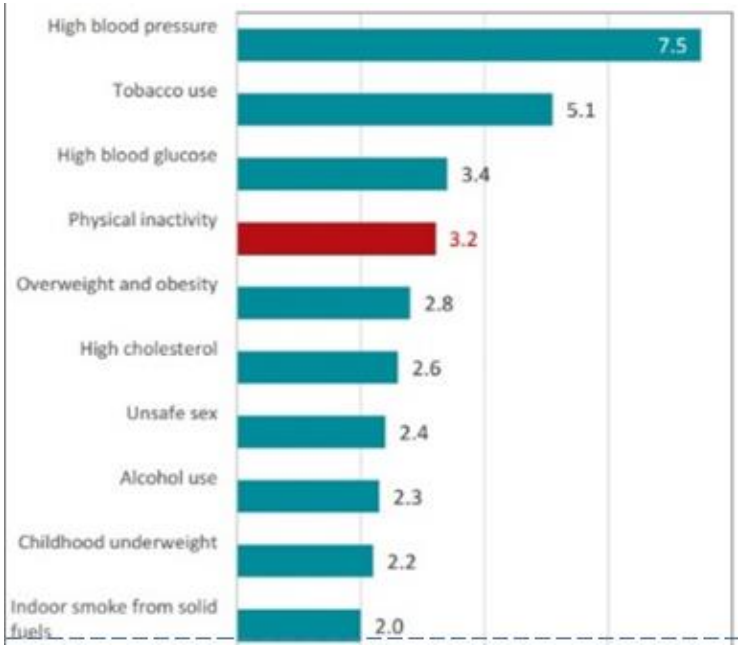
- Socioeconomic consequences
- Threat to progress and development

Physical inactivity - 4th leading risk factor for global mortality

- 3.2 million deaths globally
- 1 million - in the European region

Main cause for:

- 21–25% of breast cancers
- 27% of diabetes
- 30% of ischemic heart diseases



Minimum recommended level of physical activity

Adults aged 18-64 years:

- **150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week !**

Children and young people aged 5–17 years:

- **60 minutes of moderate to vigorous physical activity daily!**

http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/

Global Recommendations on Physical Activity for Health

18–64 years old

These guidelines are relevant to all healthy adults aged 18–64 years, unless specific medical conditions indicate to the contrary, irrespective of gender, race, ethnicity or income level. They also apply to individuals in this age range with chronic noncommunicable conditions not related to mobility such as hypertension or diabetes. These recommendations can be applied to adults with disabilities. However they may need to be adjusted for each individual based on their exercise capacity and specific health needs. Pregnant, postpartum women and persons with cardiac events may need to take extra precautions and seek medical advice before striving to achieve the recommended levels of physical activity for this age group.

Strong evidence demonstrates that compared to less active adult men and women, individuals who are more active:

- have lower rates of all-cause mortality, coronary heart disease, high blood pressure, stroke, type 2 diabetes, metabolic syndrome, colon and breast cancer, and depression;
- are likely to have less risk of a hip or vertebral fracture;
- exhibit a higher level of cardiorespiratory and muscular fitness; and
- are more likely to achieve weight maintenance, have a healthier body mass and composition.

Recommendations:
In adults aged 18-64, physical activity includes leisure time physical activity, transportation (e.g. walking or cycling), occupational (i.e. work), household chores, play, games, sports or planned exercise, in the context of daily, family, and community activities.
The recommendations in order to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, reduce the risk of NCDs and depression are:

1. Adults aged 18–64 should do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week or do at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate - and vigorous-intensity activity.

2. Aerobic activity should be performed in bouts of at least 10 minutes duration.

3. For additional health benefits, adults should increase their moderate-intensity aerobic physical activity to 300 minutes per week, or engage in 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity per week, or an equivalent combination of moderate - and vigorous-intensity activity.

4. Muscle-strengthening activities should be done involving major muscle groups on 2 or more days a week.

Inactive people should start with small amounts of physical activity and gradually increase duration, frequency and intensity over time. Inactive adults and those with disease limitations will have added health benefits when they become more active.

For further information see: http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html
or contact WHO on: dietandhealth@who.int

World Health Organization

© World Health Organization 2011

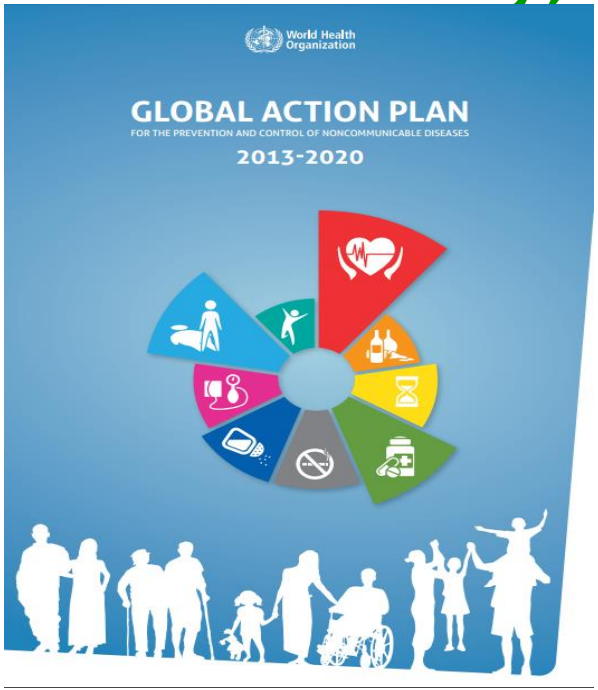
World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

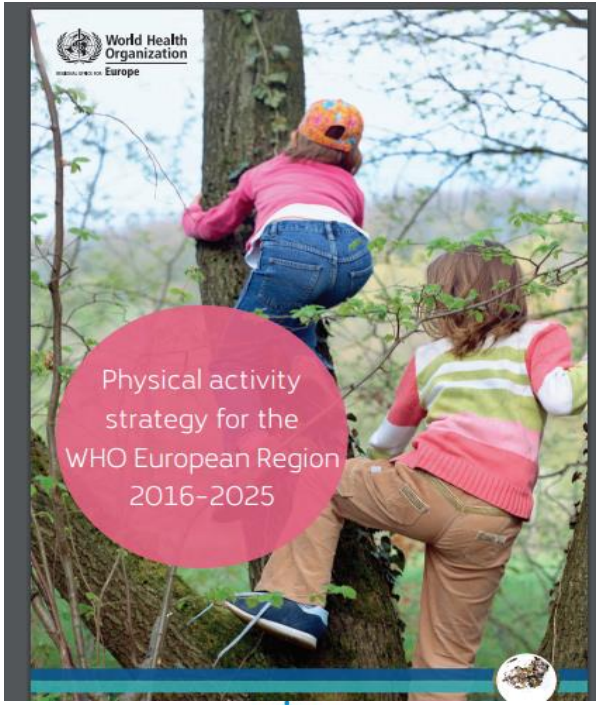
Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

здравоохранения
Европейское региональное бюро

Integrating physical activity, including active mobility, in Health Policies





World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY (GAPPA) 2018-2030

Target - 15% relative reduction in the global prevalence of physical inactivity in adults and in adolescents by 2030, using a baseline of 2016

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

GAPPA - Strategic Objectives

OBJECTIVE 1:
CREATE ACTIVE SOCIETIES

OBJECTIVE 2:
CREATE ACTIVE ENVIRONMENTS

OBJECTIVE 3:
CREATE ACTIVE PEOPLE

OBJECTIVE 4:
CREATE ACTIVE SYSTEMS

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Towards Pan-European Master Plan for Cycling Promotion

To be adopted at the 5th High-level meeting of THE PEP, Vienna 2019

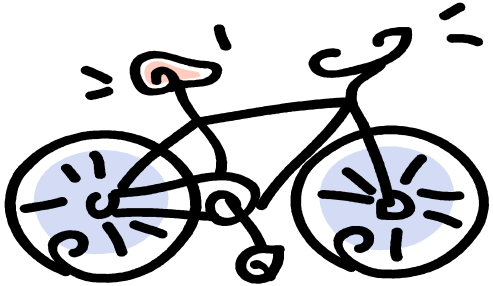
- Double cycling in the pan-European Region
- Increasing the safety of cyclists and halving the number of fatalities and serious injuries of cyclists
- Integrating cycling into health policies
- Integrating cycling into land use, urban and regional planning including infrastructure

World Health Organization REGIONAL OFFICE FOR Europe
Organisation mondiale de la Santé BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe
Weltgesundheitsorganisation REGIONALBÜRO FÜR Europa
Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро

thepep.unece.org

Thank you
for your attention!

sharashidzen@who.int



World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро