



Fonds Gesundes  
Österreich

## Aktive Mobilität und ihr Beitrag zur Gesundheitsförderung

Dr. Verena Zeuschner

4. Mai 2022, Wien

Ringvorlesung "Women in Active Mobility", 04. Mai 2022, Wien

Gesundheit Österreich  
GmbH ● ● ●

# Aktive Mobilität und ihr Beitrag zur Gesundheitsförderung

- Gesundheit und Gesundheitsförderung
- Der Fonds Gesundes Österreich
- Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung
  - Nutzen für die Gesundheit
  - Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität
  - Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit
- Beispiele guter Praxis

# Gesundheit und Gesundheitsförderung

## **Gesundheit:**

- Satzung der WHO: das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit als Menschenrecht
- Gesundheitsbegriff, definiert 1986 in der Ottawa-Charta der WHO:

*„Gesundheit bedeutet körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden  
und ist viel mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit.“*

## **Prävention:**

- Vermeidung und Verhütung von (Krankheits-) Risiken und damit verknüpft auch auf die und Früherkennung von Krankheit

## **Gesundheitsförderung:**

- Geht der Frage nach: Was erhält Menschen (trotz Belastungen) gesund?
- Stärkung der Ressourcen für die Gesundheit in der Gesellschaft



# Gesundheit und Gesundheitsförderung

## Flussmethapher von **Antonovsky**: Fluss als Strom des Lebens



# Gesundheit und Gesundheitsförderung:

## Bestimmungsfaktoren der Gesundheit

### ► Übung: Theo und Sophia

Theo 62 +

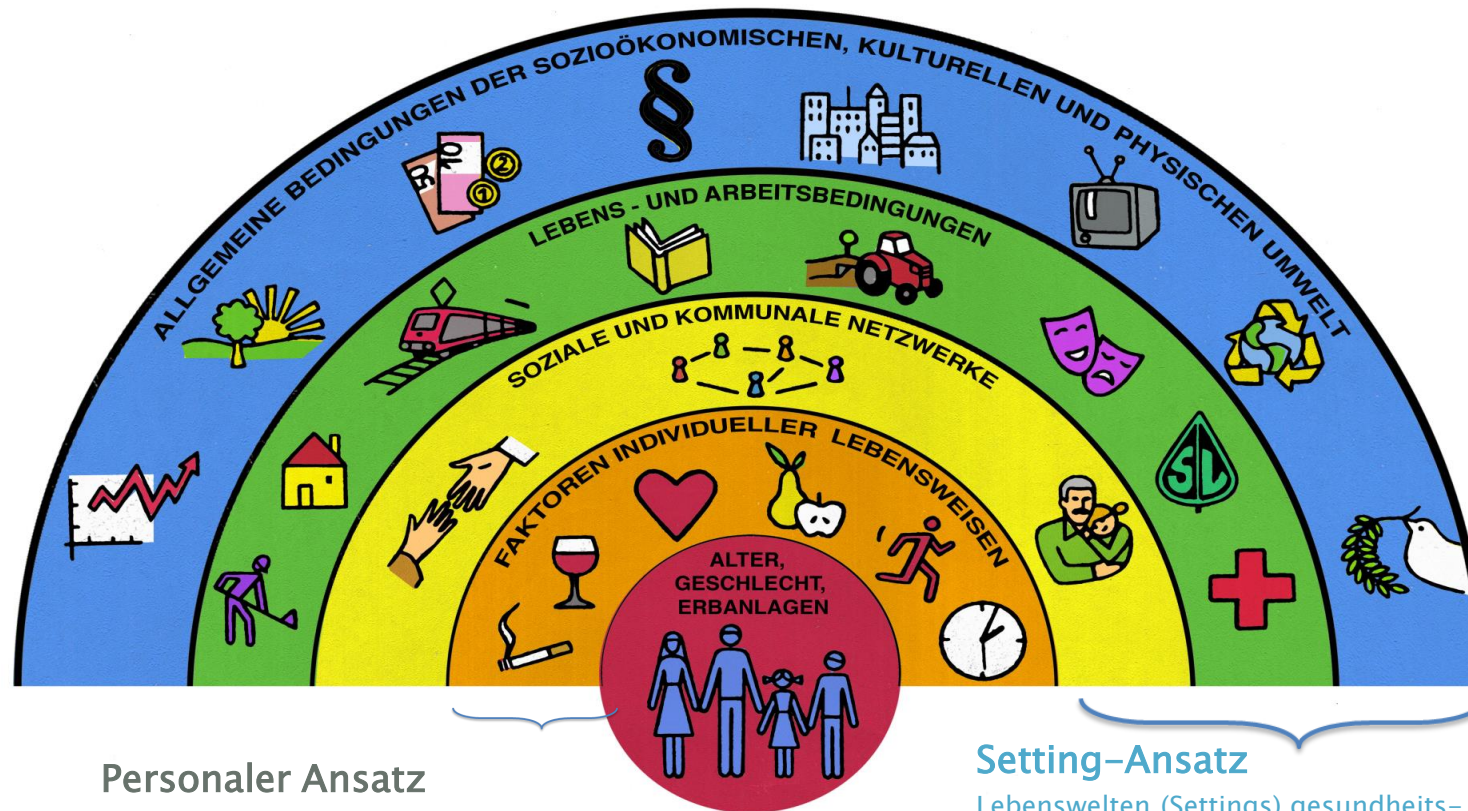


Sophia 93 +



- Was könnte Theos und Sophias Gesundheitszustand beeinflusst haben?
- Was sind Bestimmungsfaktoren des Gesundheitszustandes?

# Gesundheit und Gesundheitsförderung: Determinantenmodell



## Personaler Ansatz

Individuumsbezogen  
Gesundheitsförderlicher Lebensstil

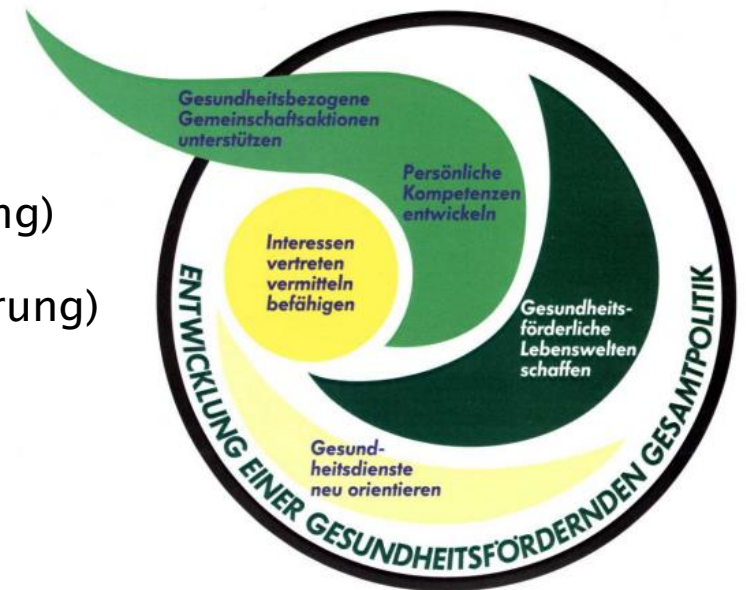
## Setting-Ansatz

Lebenswelten (Settings) gesundheitsförderlich gestalten: so, dass es den Menschen die sich darin bewegen leichter fällt gesund zu bleiben

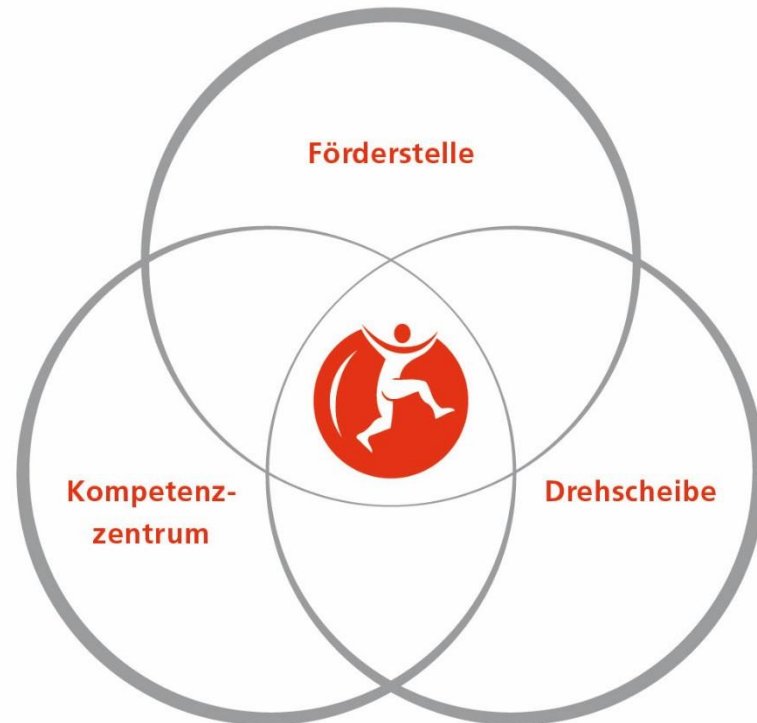
# Gesundheit und Gesundheitsförderung

Um die Gesundheit zu fördern gibt es zentrale Grundsätze der Gesundheitsförderung :

- Orientierung an **Gesundheitsdeterminanten** (z.B. Bewegung)
- Ansatz in den Lebenswelten der Menschen (Settingorientierung)
- **Verhältnis- und Verhaltensprävention**



## Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)



- » **Gesundheitsförderungsgesetz (GfG, 1998):** Auftrag für die Entwicklung der **Gesundheitsförderungspraxis und der -kapazitäten** in Österreich
- » seit 2006 **Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH (GÖGG, 2006).**
- » Budget jährlich **€ 7,2 Mio.** aus dem Umsatzsteueraufkommen



# Der Fonds Gesundes Österreich

## Leitthemen

- PsychoSOZIALE Gesundheit
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- Gendergerechte Gesundheitsförderung und Diversität



## Programmlinien

1. Gesundes Aufwachsen – Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
2. Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit am Arbeitsplatz
3. Kommunales Setting – Soziale Unterstützung und Teilhabe in Nachbarschaften
4. Lebensqualität von älteren Menschen
5. Gesunder Lebensstil durch intersektorale Zusammenarbeit

## Kapazitäten- und Wissensentwicklung

- Projektförderung
- Fort- und Weiterbildung
- Vernetzung und Abstimmung, HiaP
- Qualitätsentwicklung, Wissensentwicklung und -transfer
- Gesundheitskompetenz, Aufklärung und Information



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit

- Reduktion von Verkehrsstaus
- Verbesserung der Luftqualität
- Auswirkungen auf die ökologische Nachhaltigkeit
- Reduktion des Straßenverkehrslärms
- Verbesserung der Lebensqualität
- **Förderung der Gesundheit durch Bewegung**



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit

Organsystem	Verbesserung ↑	Verringerung ↓
<b>Erwachsene und ältere Erwachsene</b>		
Mortalität		Risiko für Gesamtmortalität
Herz-Kreislaufsystem	Herz-Kreislauf- Fitness	Risiko für kardiovaskuläre Mortalität; Risiko für Schlaganfälle; Risiko für Herzinfarkte; Inzidenz für Bluthochdruck; Ungünstiges Blutfettprofil
Endokrines System		Inzidenz für Diabetes mellitus Typ 2
Krebs		Inzidenz für Krebserkrankungen: Dickdarm-, Brust-, Blasen-, Gebärmutter-, Speiseröhren-, Nieren-, Lungen- und Magenkrebs
Nervensystem	Kognitive Funktion Kognitive Funktion unmittelbar nach einer ausdauerorientierten Aktivität Lebensqualität Schlaf	Risiko für Demenzerkrankungen Gefühle der Angst und Depressivität bei Gesunden und bei Personen mit existierenden klinischen Syndromen Inzidenz für Depressionen
Muskuloskelettales System	Knochengesundheit	Risiko für Gewichtszunahme
Körperzusammensetzung	Gewichtsverlust (wenn aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll), besonderes in Kombination mit einer kalorienreduzierten Ernährung	
<b>Vor allem ältere Erwachsene</b>		
Stürze		Risiko für Stürze und Verletzungsrisikos bei Stürzen
Körperfunktionen	Körperfunktion bei älteren Menschen ohne und mit Gebrechlichkeit	
<b>Frauen während und nach der Schwangerschaft</b>		
Während der Schwangerschaft		Risiko für Schwangerschaftsdiabetes Risiko für überproportionale Gewichtszunahme
Nach der Geburt		Risiko für Kindbettdepression

Organsystem	Verbesserung ↑	Verringerung ↓
<b>Kinder unter 6 Jahren</b>		
Muskuloskelettales System	Knochengesundheit	
Körperzusammensetzung	Körpergewicht	
<b>Kinder und Jugendliche (6 – 18 Jahre)</b>		
Herz-Kreislaufsystem	Herz-Kreislauf- Fitness	Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
Atmungssystem	Respiratorische Fitness	
Muskuloskelettales System	Muskuläre Fitness Knochengesundheit	
Körperzusammensetzung	Körpergewicht	Risiko für Übergewicht
Nervensystem	Kognitive Funktion (bis 13 Jahre)	Risiko für Depression

Auswirkung	Altersgruppen	Effekt	Kurzfristig	Langfristig
<b>Kognition</b>	Kinder von 6-13 Jahren	Verbesserte Kognition (bessere Entwicklung von Fertigkeiten und Wissen; besseres Management, um ein Ziel zu erreichen; höhere Bearbeitungsgeschwindigkeit; bessere Merkfähigkeit)	+	+
	Erwachsene	Reduziertes Risiko für die Entwicklung von Demenzerkrankungen (inklusive Alzheimer Erkrankung)		+
	Erwachsene ab 50 Jahren	Verbesserte Kognition (besseres Management, um ein Ziel zu erreichen; verbesserte Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Fähigkeit, gespeicherte Informationen hervorzuholen und anzuwenden; höhere Bearbeitungsgeschwindigkeit)		+
<b>Lebensqualität</b>	Erwachsene	Verbesserte Lebensqualität		+
<b>Depression und depressive Verstimmung</b>	Kinder von 6-17 Jahren	Reduziertes Risiko für Depressionen; reduziertes Risiko für depressive Verstimmung		+
<b>Ängste</b>	Erwachsene	Reduzierte Kurzzeit-Episoden von Ängstlichkeit	+	
	Erwachsene	Reduzierte Langzeit-Episoden von Ängstlichkeit bei Personen mit oder ohne Angststörungen		+
<b>Schlaf</b>	Erwachsene	Verbesserter Schlaf (bessere Schlaffeffektivität und Schlafqualität; tieferer Schlaf; reduzierte Schläfrigkeit am Tag; geringerer Verbrauch schlaffördernder Medikamente)		+
	Erwachsene	Verbesserter Schlaf (Kurzzeiteffekt)	+	

# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit

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

- » Direkte Kosten
  - » Medikation
  - » Hospitalisierungen
  - » Arztbesuche
  - » Diagnostik
  - » Behandlungskosten von Folgeerkrankungen
- » Indirekte Kosten
  - » Krankenstandstage
  - » verminderte Leistungsfähigkeit
  - » Frühpensionen
  - » kürzere Arbeitszeiten
  - » Morbidität und vorzeitige Mortalität

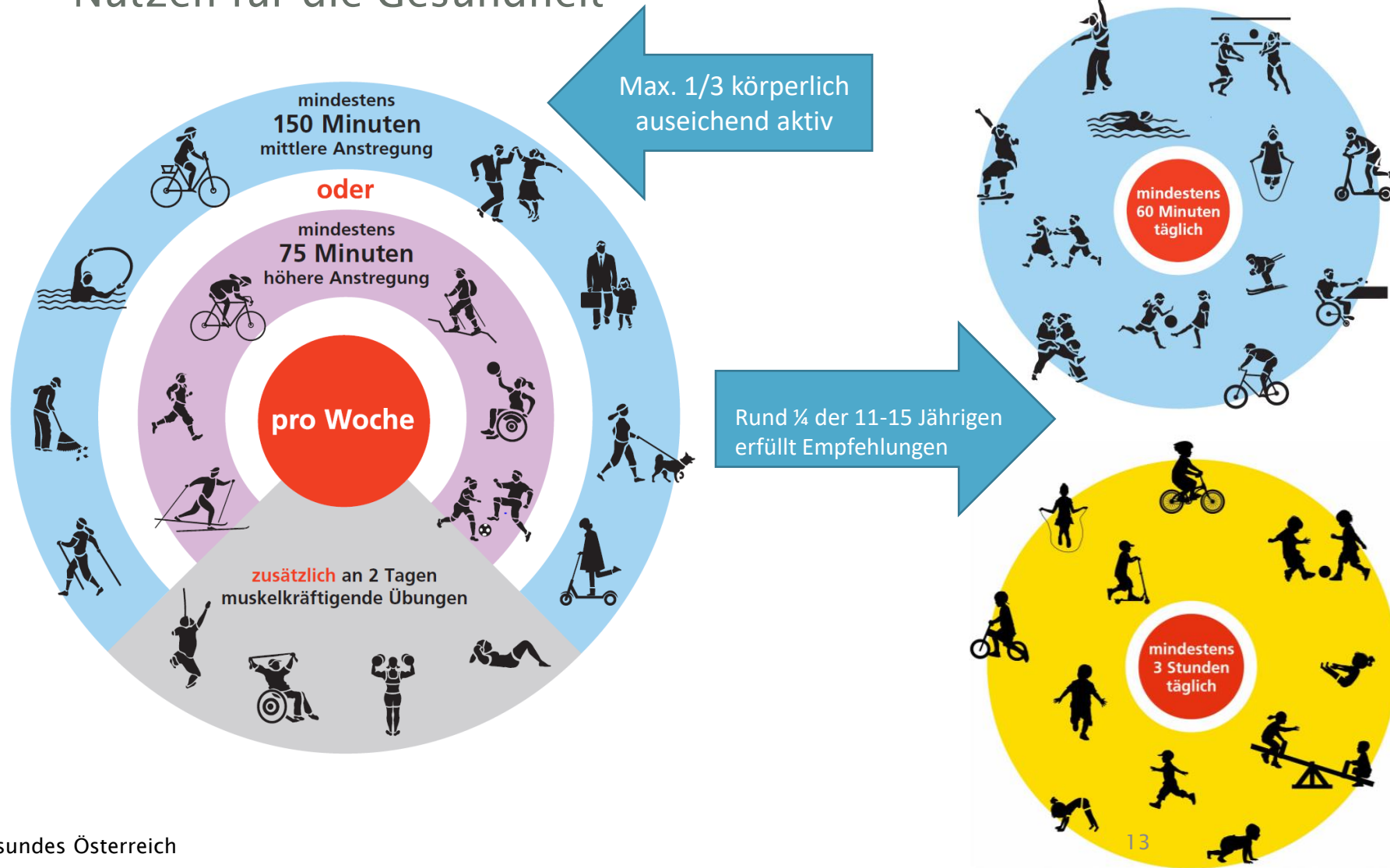
€ 0,3 Mrd.

€ 1,52 Mrd.



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

Nutzen für die Gesundheit



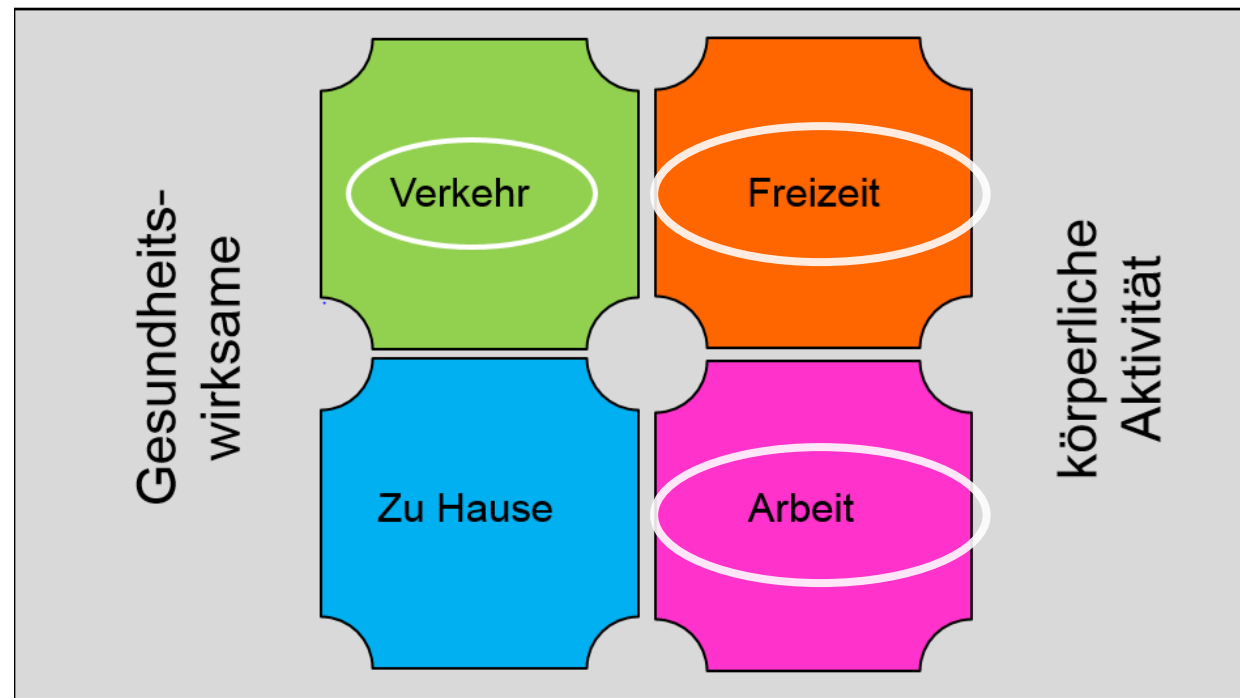
## Definition von Aktiver Mobilität:

"Jede Form der Fortbewegung aus eigener Muskelkraft, um von A nach B zu kommen, wird als **AKTIVE MOBILITÄT** bezeichnet. Dazu gehören vor allem Zufußgehen und Radfahren, aber auch die Nutzung von Scootern, Tretrollern oder Skateboards."

# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

Nutzen für die Gesundheit

Aktive Mobilität – Radfahren/Zufußgehen – ist eine Domäne körperlicher Aktivität und mit anderen Bewegungsformen gleichzusetzen!



Nach: Titze, 2016

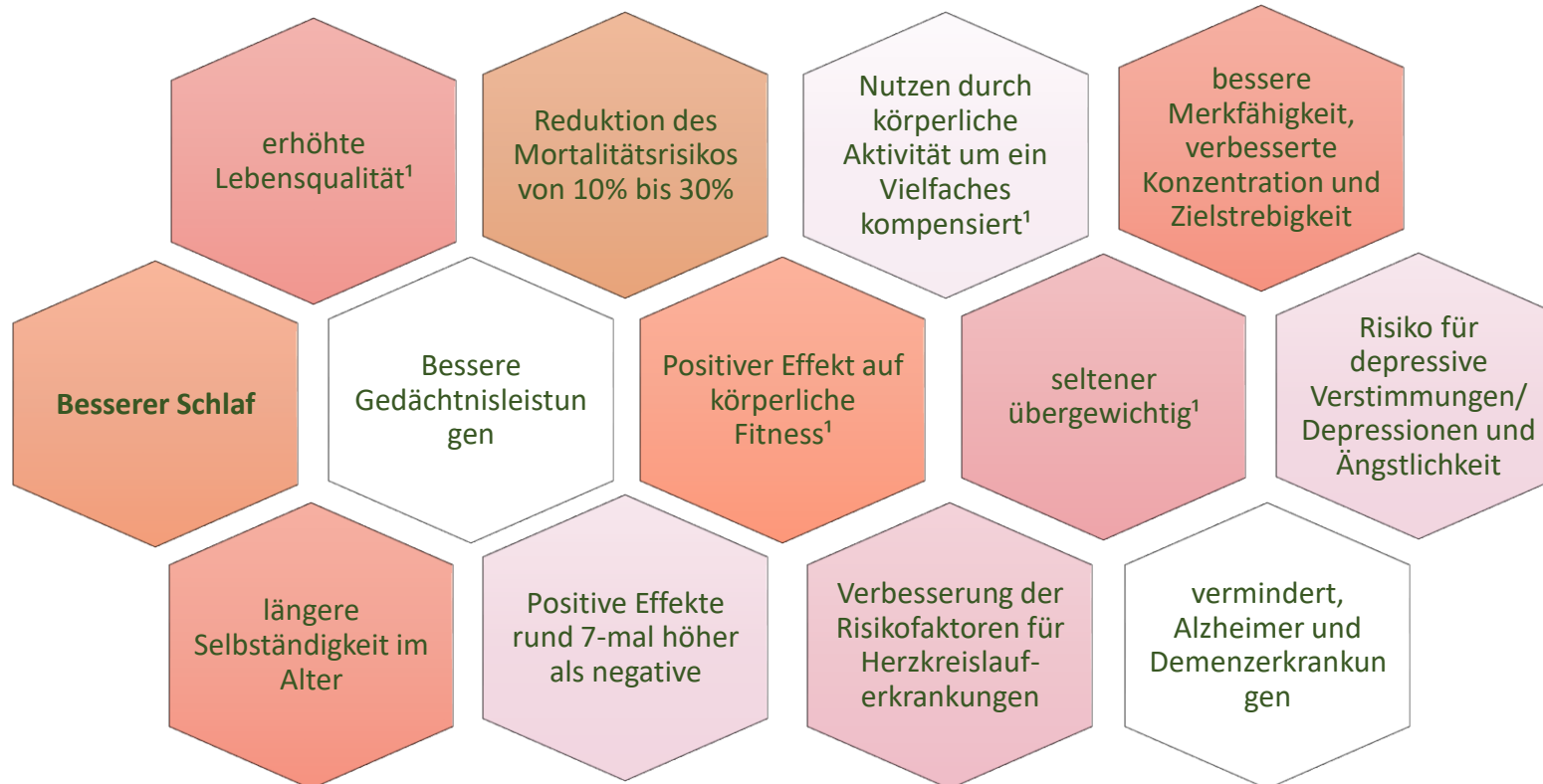


Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit

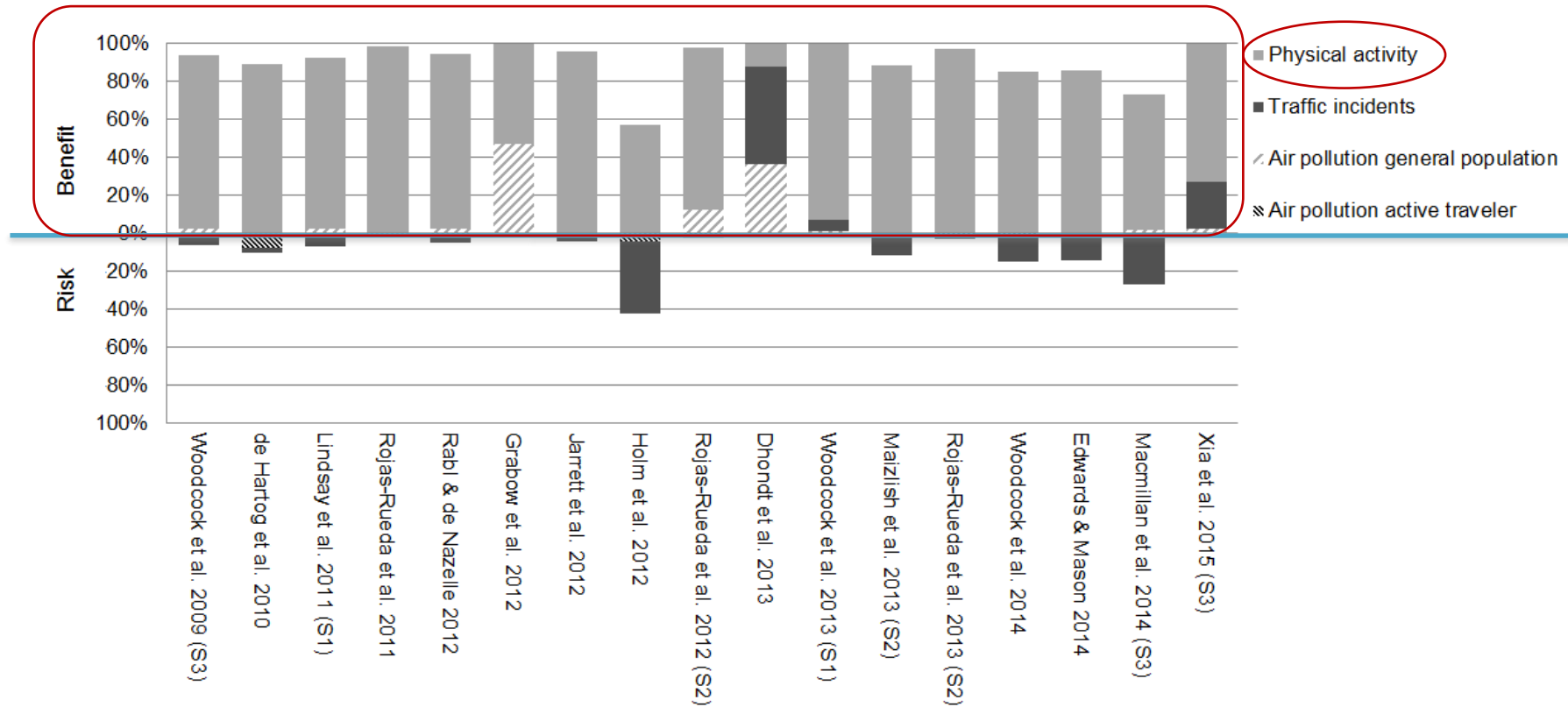


<sup>1</sup>Obsan Dossier 47, Aktive Mobilität und Gesundheit, Hintergrundbericht für den nationalen Gesundheitsbericht 2015, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit



# Aktive Mobilität als Gesundheitsförderung

## Nutzen für die Gesundheit

### *Aktive Kinder...*



Designed to move 2012; VCÖ 2004, S. 30; Bild: Hüttenmoser, 2015

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität



# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Individuelle Determinanten

### Nicht veränderbare Einflussfaktoren

- Vererbung (z.B. Konstitution)
- Alter und Geschlecht
- Zugehörigkeit zu einer bestimmten kulturellen Gruppe
- soziale Schicht (gemessen an Ausbildung oder Einkommen)

### Veränderbare Einflussfaktoren

- personenspezifische Faktoren  
wie Einstellung, Motivation, Selbstwirksamkeit, Ziele

→ **Motivationen schaffen**



© 2018 Pixabay



© Fotolia

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Individuelle Determinanten

Ansatz der **Verhaltensänderung**

Beeinflussung durch

- **Empfehlungen** (z.B. Bewegungsempfehlungen)
- **Kampagnen** (Klimameilen Sammeln, Österreich radelt)

Klimameilen sammeln



Illustration: Michael Schober



Bild: <https://www.radelt.at/>

Österreich radelt

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Individuelle Determinanten

### Ansatz der Verhaltensänderung

- **Aktionen** (Pedibus, Geh-Café, zum Bahnhof unterwegs mit einem/r Stadtführer/in)

[Video: Piano-Stairs](#)

[VIDEO Strom durch Radl](#)

- **Training, Unterricht** (Radfahrtrainings, RADWERK)
- **Spiele, Wettbewerb** (Beat the street, Street Points, UGOTCHI, Verkehrsschlängenspiel, BIKEline)

### UGOTCHI



Foto: Katharina Schiffl

<https://www.ugotchi.at/home/>

### Verkehrsschlängenspiel



<https://www.trafficsnakegame.eu/austria/>

### BEAT THE STREET, Street Points



<https://www.streetpoints.at/>

Foto: Mobilitätsagentur Wien, Christian Fürthner



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität



# Einflussfaktoren Aktive Mobilität

## Soziales Umfeld

### Einflussfaktoren

- Familien, Freunde, Arbeitsumfeld (Vorbild, soziale Unterstützung)
- Image und Kultur



### Ansätze

- Veränderung von Image und Kultur (Peers, Vorbilder, Testimonials)
- Berücksichtigung besonderer Bedürfnisse spezieller Gruppen (Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Menschen mit Behinderung)

→ Beeinflussung durch Angebote, Vorbilder, Standards, Medien

- [VIDEO radelnohnealter](#)

© 2018 Pixabay



# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität



# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Bauliches Umfeld (Lebens- und Arbeitsbedingungen)

### Veränderbare Einflussfaktoren

- Strategien

(z.B. Masterpläne, Mobilitätsmanagement, Mobilitätsbeauftragte)

- Stadtplanung

(z.B. Bau, Wohnen, wahrgenommene und objektive Sicherheit)

- Siedlungsstrukturen und Wohnumfeld

(z.B. Distanz, Dauer, Ästhetik, Nahversorgungsangebote etc.)

- Mobilitätsangebote/Transportinfrastruktur

(z.B. Routen, Angebot ÖV, Infrastruktur etc.)

### Graz: Mobilitätsstrategie und Gesundheitsleitbild



[https://www.graz.at/cms/beitrag/10191191/8038228/Mobilitaetsstrategie\\_der\\_Stadt\\_Graz.html](https://www.graz.at/cms/beitrag/10191191/8038228/Mobilitaetsstrategie_der_Stadt_Graz.html)

[https://www.graz.at/cms/dokumente/10225932\\_7791056/a35edae7/GLB\\_StadtGraz\\_Endfassung\\_20140113\\_zusatzstadtgraz.pdf](https://www.graz.at/cms/dokumente/10225932_7791056/a35edae7/GLB_StadtGraz_Endfassung_20140113_zusatzstadtgraz.pdf)

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Bauliches Umfeld

- Verkehrsplanung



<http://swiss-lupe.blogspot.co.at/2007/05/fitness-aber-hallo.html>



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität



# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität

## Natürliches Umfeld

### Nicht veränderbare Einflussfaktoren

- Topographie
- Wetter



© 2018 Pixabay

# Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität



# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit



***Jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft wird als Aktive Mobilität bezeichnet. Dazu gehören vor allem Zufußgehen und Radfahren, aber auch Aktivitäten wie Micro-Scooter-Fahren, Laufen oder Skateboarden.***

Vergleich und Adaption unterschiedlicher Definitionen: Bittner et al. 2017, Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie 2018 und Wikipedia 2018.

# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit

**#mission2030**  
Die österreichische  
Klima- und Energiestrategie

**Bundesministerium**  
Nachhaltigkeit und Tourismus

**Bundesministerium**  
Verkehr, Innovation  
und Technologie

## Rahmen-Gesundheitsziele

Richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich  
Langfassung



NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

*Nationaler Aktionsplan  
Bewegung*  
NAP.b

**SPORT** **Umweltministerium** **Österreichische Bundespolizei** **Arbeitsmarktservice Österreich**



**klimaaktiv**  
mobil

bmlfuw.gv.at  
klimaaktivmobil.at

**MASTERPLAN  
RADFAHREN  
2015–2025**

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIE **bm** **U** **E** **N**

**klimaaktiv**  
mobil

Ministerium für Umwelt, Klima und Energie

**MASTERPLAN  
GEHEN**  
STRATEGIE ZUR  
FÖRDERUNG DES  
FUSSGÄNGERINNENVERKEHRS  
IN ÖSTERREICH



# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit

(Bundesministerium für Gesundheit, 2012)



Ziel 8: Gesunde und sichere **Bewegung im Alltag**  
durch die entsprechende Gestaltung der Lebenswelten



Foto: Gabriel Siegmund

# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit

## Nationaler Aktionsplan Bewegung

(Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport, Bundesministerium für Gesundheit, 2013)

### Ziel 13: Den Anteil an bewegungsaktiver Mobilität der Bevölkerung erhöhen

- Den Radverkehrsanteil bis 2015 auf 10% der täglichen Wege erhöhen
- Den Fußgängerverkehrsanteil maßgeblich erhöhen
- Fuß- und Radinfrastrukturen attraktiver gestalten
- Das Image bewegungsaktiver Mobilität und Fortbewegung aufwerten

<https://www.bmkoes.gv.at/sport/breitensport/breiten-gesundheitssport/nap-bewegung.html>

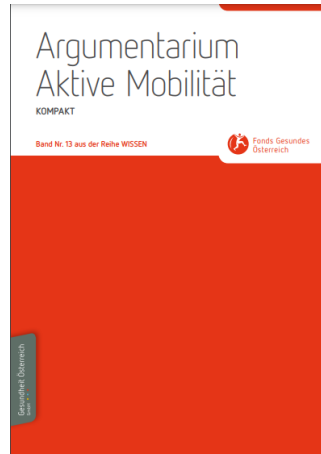
# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit

## Prinzipien der Gesundheitsförderung

- **Befähigen und Ermöglichen – Empowerment**
- **Vermitteln und Vernetzen**
- **Eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik entwickeln**
- **Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen**
- **Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen**
- **Persönliche Kompetenzen entwickeln**
- **Die Gesundheitsdienste neuorientieren**

# Nationale Strategien – intersektorale Zusammenarbeit

**Materialien** [http://fgoe.org/Wissenspool\\_zum\\_Thema\\_Gesunder\\_Lebensstil](http://fgoe.org/Wissenspool_zum_Thema_Gesunder_Lebensstil)



<https://aktive-mobilitaet.at/>

# Nationale Strategien –intersektorale Zusammenarbeit

## **Fördermöglichkeiten des FGÖ:**

Fokus: Förderung der Gesundheit durch aktive Mobilität

Förderschwerpunkt: Vorrangig gefördert werden Projekte zur Gesundheitsförderung durch Bewegung, die den Fokus vor allem auf die kommunale Förderung aktiver Mobilitätsformen legen und der Verstärkung eines gesunden, bewegungsorientierten Lebensstils

## Förderbedingungen:

Keine Maßnahmenförderung

Verhaltens- und Verhältnisorientierung

Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung

2/3 Förderung möglich

Max. 200.000,-

Website: <https://fgoe.org/>



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

# Beispiele guter Praxis

## Gemeinsam Gehen

### Projektträger

Styria vitalis

### Setting: Gemeinde

Arnfels, Bruck an der Mur, Lieboch, Kapfenberg und Schladming

### Ziel:

Gestaltung einer fußgängerfreundlichen Lebenswelt speziell für ältere Menschen, um deren Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu erhalten.

### Zielgruppe

Menschen im Alter von 65plus



© Styria vitalis

# Beispiele guter Praxis

## Gemeinsam Gehen

### Projektmaßnahmen

- Beteiligung der Zielgruppe 65plus, Gemeinde und relevanten Organisationen
- Durchführung einer Sozialraumanalyse
- Aufbau eines ehrenamtlichen, sozialen Begleitdienstes
- Niederschwellige „Gehen-Treffen“
- Entwicklung von Schwerpunktangeboten

### Ergebnisse:

- Regionale Kooperationen aufgebaut
- Gesundheitspotentiale der Zielgruppe gestärkt
- Gesundheitsfördernde Sozialräume geschaffen
- Unterschiedliche Gemeinderessorts einbezogen
- Menschen motiviert (Zielgruppe und Ehrenamtliche)



© Styria vitalis



© Styria vitalis

# Beispiele guter Praxis

## AKTIV - GESUND zu Kindergarten und Schule

### **Projektträger**

BOKU, Inst. für Verkehrswesen in Kooperation mit der Mobilitätsagentur Wien

### **Projektstadt**

Wien - KG, VS, AHS und NMS

### **Projektzeitraum**

September 2017 bis August 2019

### **Ziele:**

- erleichterter Zugang zu Mobilitätsmanagementmaßnahmen für KG /Schulen
- Effizienz bestehender Angebote verbessern
- Akteur/innen vernetzen
- Aktive Mobilität im sozialen Umfeld von Kindern zu stärken und damit zur Chancengerechtigkeit beizutragen.



# Beispiele guter Praxis

## AKTIV - GESUND zu Kindergarten und Schule

### Zielgruppe

Kinder im Volksschulalter, Jugendliche, Pädagog/innen

### Projektmaßnahmen

- Recherche zu Akteuren und Angeboten, welche aktive Mobilitätsformen in Kindergärten und Schulen fördern
- Erfahrungen aus diesen Angeboten sammeln und beschreiben
- Standards für künftige Angebote entwickeln und erproben
- Pilotmaßnahmen durchführen
- Beat the street
- Erfolgreiche Maßnahmen in das Programm „Aktives und gesundes Mobilitätsmanagement in Wiener Kindergärten und Schulen“ aufnehmen und umsetzen/finanzieren

# Projektdatenbank

Zur Recherche nach vom FGÖ bereits geförderten Projekten

## Der FGÖ

### Projektförderung

#### Prioritäten

Methodischer Zugang  
Förderansuchen  
Förderrichtlinie  
Leitfaden  
Einreichfristen  
Projektberichte  
Modellprojekte  
Erfolgreiche Projekte aus  
der Praxis  
Qualitätsentwicklung und  
Fördermanagement

#### Geförderte Projekte

### Publikationen

### Fortbildung

#### Stichwort

#### Status

- laufend  
 abgeschlossen  
 alle

Suche >>

#### Kategorie

- Praxisorientiertes Projekt  
 Betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte für Mittel- und  
Großbetriebe  
 Betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte für Kleinbetriebe  
 Fort- und Weiterbildung und Vernetzung  
 Kommunale Projekte - "Gemeinsam gesund in..."  
 Internationale Projekte

<http://www.fgoe.org/projektfoerderung/geoerderte-projekte>

[www.aktive-mobilitaet.at](http://www.aktive-mobilitaet.at)

# Kontakt

**Dr. Verena Zeuschner**

**FONDS GESUNDES ÖSTERREICH**

Ein Geschäftsbereich der GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

T: +43 1 895 04 00 – 730

[Verena.zeuschner@goeg.at](mailto:Verena.zeuschner@goeg.at)

[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

