



Fonds Gesundes  
Österreich

# Aktive Mobilität & Gesundheitsförderung

Dr. Verena Zeuschner

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Die bundesweite Arbeitsgruppe Gehen, 28. November 2023

Gesundheit Österreich  
GmbH ● ● ●

# Themenübersicht

1. Was beeinflusst unsere Gesundheit?
2. Auswirkungen Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden
3. Aktive Mobilitätsformen fördern – aber wie?
4. Fördermöglichkeiten und Unterstützungsleistungen



# 1. Was beeinflusst unsere Gesundheit?



# Was macht Gesundheit aus?

## Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Beschwerden und Krankheit. Gesundheit ist ein **Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens** (WHO, 1946).

**Satzung der WHO:** das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit als Menschenrecht.

## Gesundheitsförderung

Das Ziel der Gesundheitsförderung ist die **Steigerung der Lebensjahre in guter Gesundheit**.

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

## Prävention

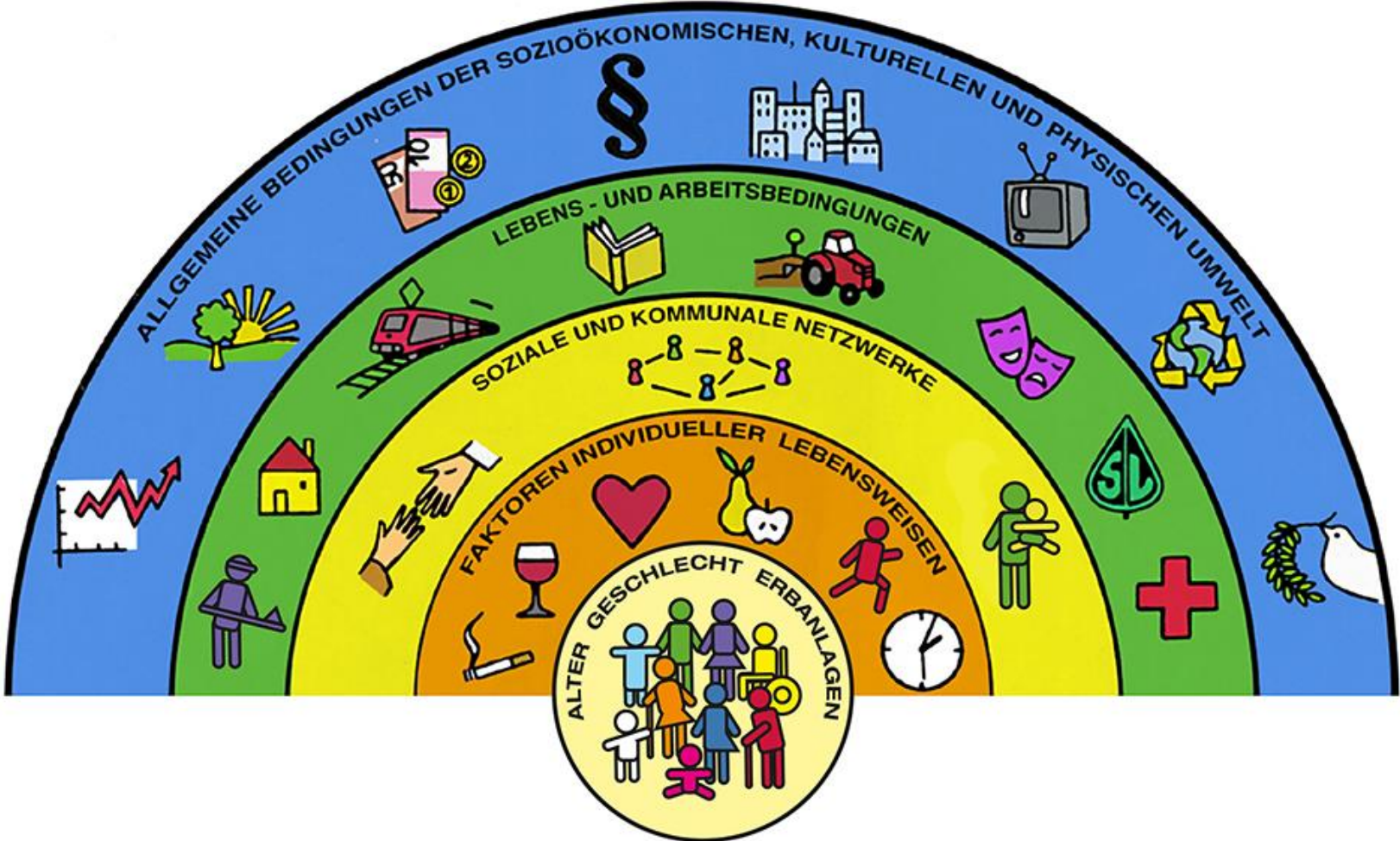
**Vermeidung und Verhütung von (Krankheits-) Risiken** und damit verknüpft auch auf die und Früherkennung von Krankheit

## verhältnis- /verhaltensbezogene Ansätze

Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf eine Veränderung der **Lebensverhältnisse** (der Mobilitätsformen durch Stadtplanung) und des individuellen **Verhaltens** (durch Bewegungsprogramme oder Ernährungsberatung) ab.



# Gesundheitsdeterminanten-Modell



Fonds Gesundes Österreich 2023

## 2. Auswirkungen von Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden



# Auswirkungen von Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden

Verbesserung der Lebensqualität,  
Aufenthaltsqualität  
(Chancengerechtigkeit)

**Ermöglicht soziale Teilhabe**  
(Chancengerechtigkeit)

Reduktion von Verkehrsstaus  
(weniger Stress)

Auswirkungen auf die ökologische  
Nachhaltigkeit  
(z.B. CO<sub>2</sub>, THG)



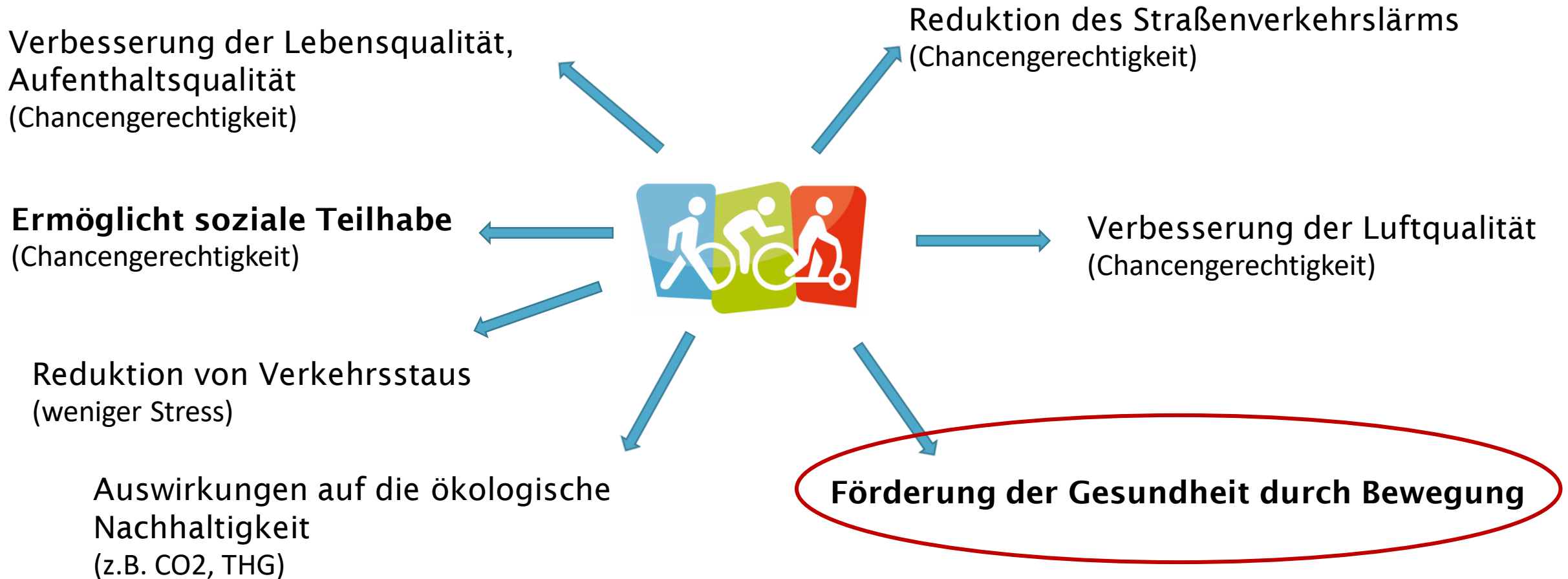
Reduktion des Straßenverkehrslärms  
(Chancengerechtigkeit)

Verbesserung der Luftqualität  
(Chancengerechtigkeit)

**Förderung der Gesundheit durch Bewegung**



# Auswirkungen von Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden





# Auswirkungen von Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden

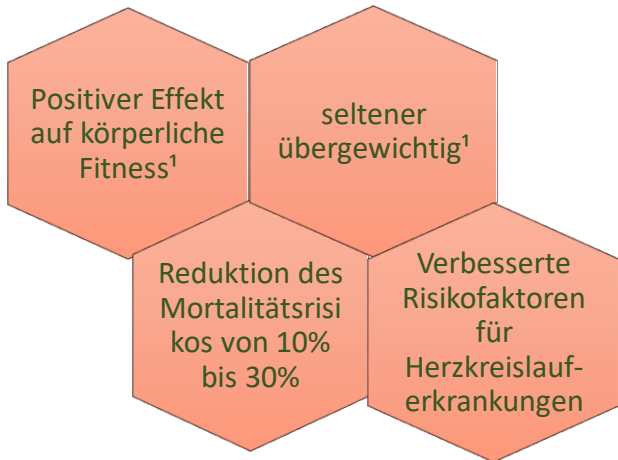


Positive Effekte rund 7-mal höher als negative

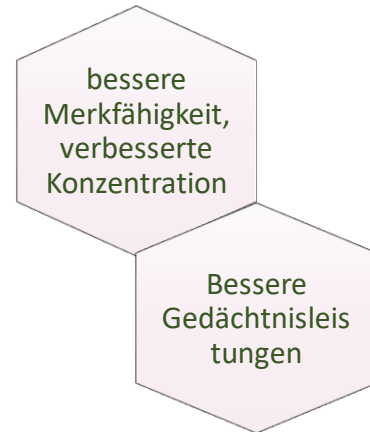


erhöhte Lebensqualität<sup>1</sup>

## Körperliche Gesundheit



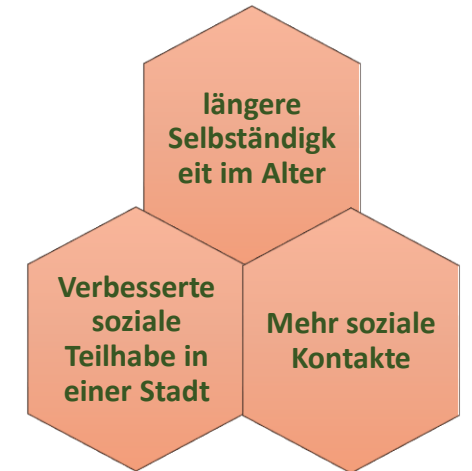
## Kognitiv



## Psychische Gesundheit



## sozial



Quelle: Obsan Dossier 47, 2015



Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich GmbH

# Auswirkungen von Aktiver Mobilität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden



## Aktive Kinder + Jugendliche...

*haben eine bessere räumliche Orientierung*

*haben bessere schulische Leistungen*

*rauchen weniger*

*haben ein besseres Sozialverhalten*

*sind zufriedener & glücklicher in der Schule*

*sind aufmerksamer/konzentrierter*

*sind weniger krank*

*sind als Erwachsene aktiver*

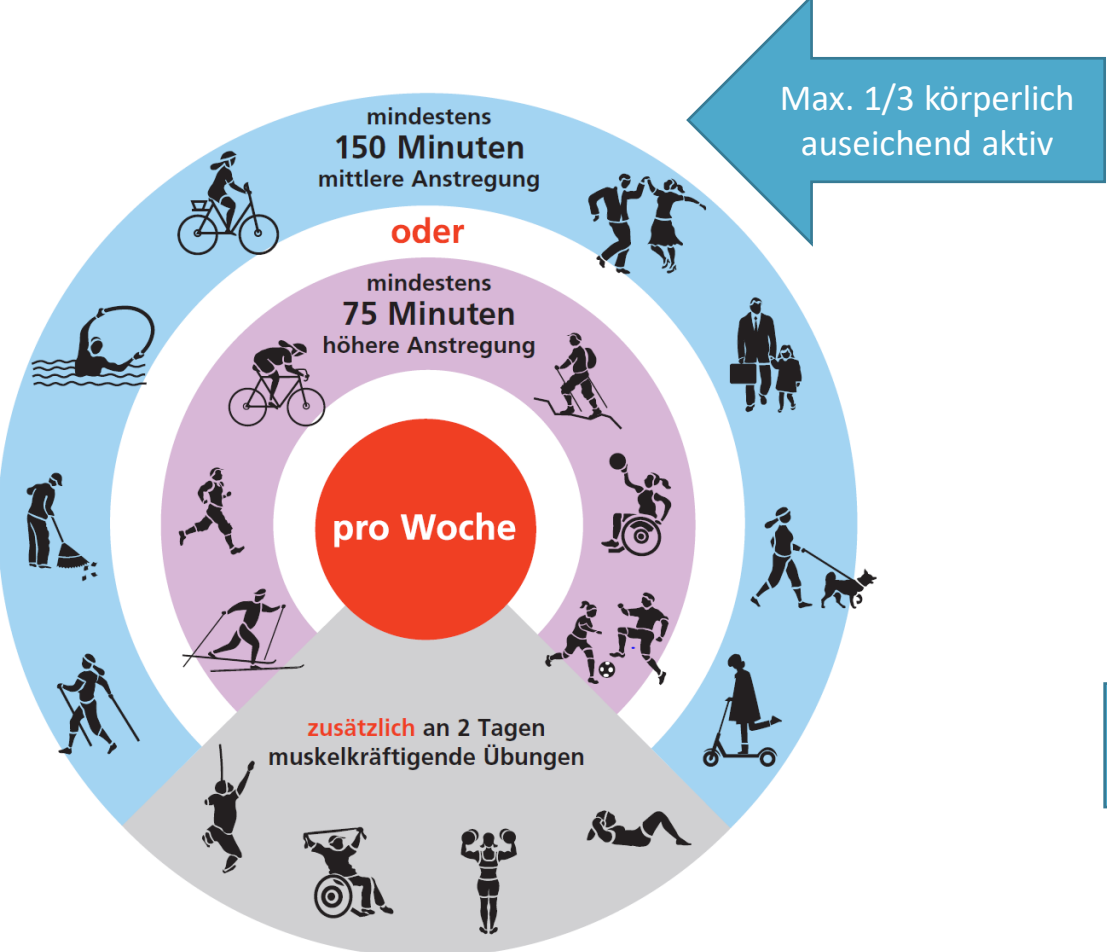
*können Probleme besser lösen*

*Positive Umgebungseindrücke*



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

# Österreichische Bewegungsempfehlungen



Rund 1/4 der 11-15 Jährigen  
erfüllt Empfehlungen

This text is placed inside a large blue arrow pointing from the child recommendation diagram towards the adult recommendation diagram.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich

## 5. Aktive Mobilitätsformen fördern – aber wie?



# Aktive Mobilitätsformen fördern – aber wie?



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



# Individuelle Determinanten

## Veränderbare Einflussfaktoren:

- Ansatz der Verhaltensänderung  
z.B. Einstellung, Motivation, Selbstwirksamkeit, Ziele
- Kompetenzen stärken  
z.B. motorische / radfahrerische Fähigkeiten, Verkehrskompetenz erhöhen, Wissen über aktive Mobilität erhöhen

## Beeinflussung:

- **An Kampagnen teilnehmen** (z.B. Klimameilen sammeln, Österreich radelt)
- **Spiele, Wettbewerb durchführen** (z.B. Beat the street, Street Points, UGOTCHI, Verkehrsschlangenspiel, BIKeline)
- **Aktionen setzen** (z.B. Pedibus, Geh-Café, zum Bahnhof unterwegs mit einem/r Stadtführer/in)
- **Trainings, Unterricht anbieten** (z.B. Radfahrtrainings, Mobilitätslehrgang)
- **Empfehlungen verbreiten** (z.B. Bewegungsempfehlungen)





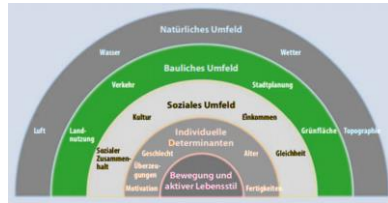
# Soziales Umfeld

## Veränderbare Einflussfaktoren

- Familien, Freunde, Arbeitsumfeld: Vorbild, soziale Unterstützung
- Image und Kultur

## Beeinflussung:

- **Vorbilder finden:** z.B. Einsatz von Peers, Testimonials (z.B. Veränderung von Image und Kultur – z.B. auch Touristen und Touristinnen, Mitarbeitende in Tourismusbetrieben, Gemeinden)
- **Berichterstattung ändern:** z.B. Art und Weise, Medien
- **Angebote und Standards setzen:** z.B. Begleitdienste, Geh-Cafe, Radbuddies
- **Projekte konzipieren und umsetzen:** z.B. Gemeinsam Gehen, soziale Unterstützung)
- **Radfreundliche Veranstaltungen:** Attraktive Fahrradinfrastruktur vor Ort, Radabstellanlagen, Radverleih, ermäßigte Tickets bei Anreise mit dem Fahrrad.



# Bauliches Umfeld (Lebens- und Arbeitsbedingungen)

## Veränderbare Einflussfaktoren

- 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 inkl Fahrradtransporte, Infrastruktur etc.

## Beeinflussung:

- **Strategien in unterschiedlichen Sektoren umsetzen und verfolgen:** z.B. in Gemeinden : Masterpläne, Mobilitätsmanagement, kommunales Mobilitätsbeauftragte, Mobilitätslehrgang, Tourismus: Strukturen für eine nachhaltige Mobilität schaffen und Konnektivität verbessern – „grüne Destinationen als Ziel, Bewusstsein stärken
- **Bewegungsfreundliche Stadt- Land- Verkehrsplanung einsetzen:** z.B. Konzepte und Prioritäten in Verkehrs und Stadtplanung, Infrastruktur (z.B. Radständer, Radspielplatz, Nextbike, PAPAOM – rent a bike)
- **Bedarf in Gemeinden/Tourismusregionen analysieren:** z.B. Sozialraumanalysen, Konnektivität (z.B. Fahrradtransport Wexl Trails, Wander- und Bikebusse)



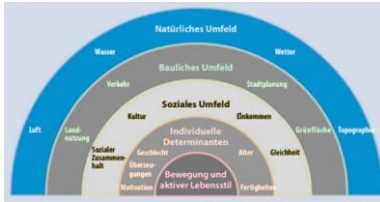
## SPOTLIGHT: YORK, GROSSBRITANIEN

### **Stadtgestaltung, die sich an Menschen orientiert, nicht an Autos**

Die britische Stadt York hat zahlreiche Preise für die Entwicklung eines integrierten Transportnetzes gewonnen, das nicht das Privatauto in den Mittelpunkt stellt und das die Einhaltung der Luftqualitätsvorgaben anstrebt. Ein integrativer Teil dieser Strategie ist die Förderung nachhaltiger Alternativen zum Privatauto, die ebenso bequem wie zuverlässig sind – öffentliche Verkehrsmittel, Zu-Fuß-Gehen und Radfahren. York hat eine der ersten Stadtregierungen, die bei Entscheidungen über Raumplanung und Verkehr sowie bei der Umsetzung von Transportmaßnahmen eine Hierarchie der Verkehrsteilnehmer zugrunde legen. Die Prioritätsliste ist wie folgt geordnet:

1. Fußgänger
2. Menschen mit Mobilitätsproblemen
3. Radfahrer
4. Benutzer der öffentlichen Verkehrsmittel (städtische Buslinien, Reisebus, Wasser, Taxi und Schienenverkehr)
5. Einspurige Kraftfahrzeuge
6. Kommerzielle oder Firmennutzung (einschließlich Lieferfahrten und Schwertransporte)
7. Einkäufer und Besucher im Auto
8. Pendler im Auto (29)





# Natürliches, künstliches und sozioökonomisches Umfeld

## Veränderbare Einflussfaktoren

- Gesetze (z.B. Benutzung von Gehwegen für Radfahrer etc.)
- Strategien (z.B. Vergünstigungen, Förderungen)

## Beeinflussung:

- **Förderungen anbieten bzw. nutzen:** z.B. Masterpläne, Förderungen für Aktive Mobilität
- **Aktionspläne umsetzen:** z.B. Masterplan Radfahren Masterplan Gehen, PlanT- Masterplan für Tourismus





# Aktive Mobilitätsformen fördern – aber wie?

- ✓ Um Aktive Mobilitätsformen zu fördern, müssen wir unterschiedlichen Einflussfaktoren berücksichtigen
- ✓ verhaltens- als auch verhältnisbezogenen Ansätze – Kombination verspricht nachhaltige Wirkungen
- ✓ Ansätze, die nur auf die Änderung des individuellen Verhaltens abstellen, sind nur beschränkt erfolgreich.
- ✓ mit höherer Wahrscheinlichkeit zum Erfolg, wenn dabei die physischen und sozialen Rahmenbedingungen modifiziert werden
- ✓ Eine Zusammenarbeit unterschiedlicher Player (z.B. Gemeinde und Tourismusbetriebe) ist wichtig, denn Einflussfaktoren auf Aktive Mobilität liegen in unterschiedlichen Zuständigkeitsbereichen!

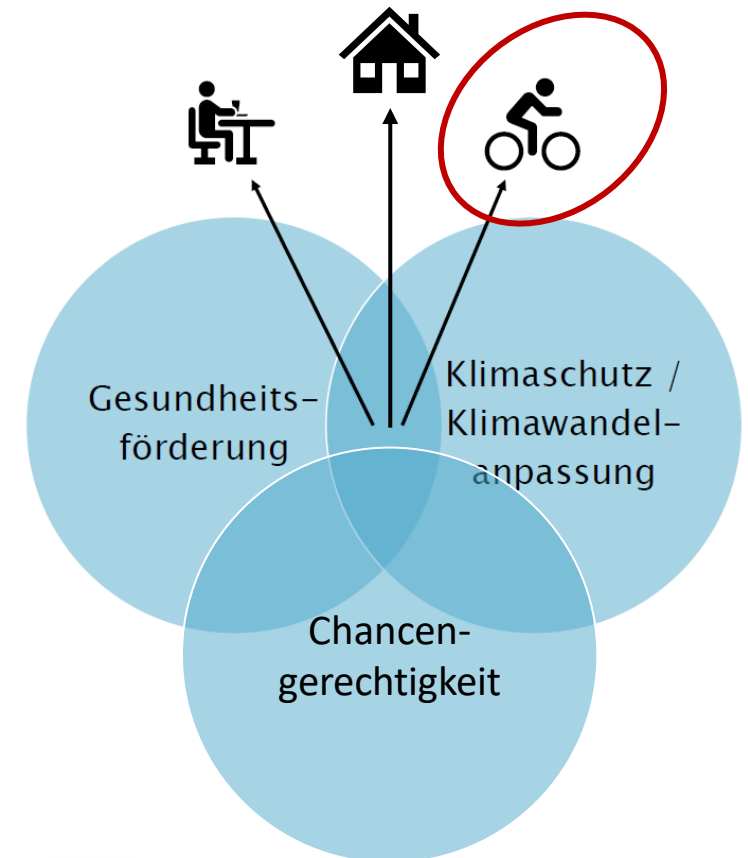


# Co-Benefits

Positiven Auswirkungen, die eine Maßnahme auf andere Ziele haben kann, wodurch sich der Gesamtnutzen für die Gesellschaft erhöht.

-  Benefits für die Gesundheit
-  Benefits für den Klimaschutz
-  Benefits für die Klimawandelanpassung
-  Benefits für Chancengerechtigkeit

Synergien  
nutzen



## 6. Fördermöglichkeiten und Unterstützungsleistungen



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH

# Fördermöglichkeiten und Unterstützungsleistungen

## Förderwürdige Projektvorhaben:

Umsetzungsprojekte unter Einhaltung der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung: Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Ressourcenorientierung, Empowerment, Setting- und Determinantenorientierung, Zielgruppenorientierung, Partizipation, Vernetzung, Nachhaltigkeit – Verhaltens und Verhältnisänderung, keine Infrastruktur!

## Einreichung:

- ✓ Laufende Einreichung möglich (Einreichfrist bei Projekten über 72.000,-)
- ✓ Förderkategorie: Praxisorientierte-Projekte
- ✓ Förderhöhe: max. € 200.000,-
- ✓ Untergrenze für Einreichung ab € 10.00,- eingereichte GPK
- ✓ Förderhöhe: ca. 1/3 bis 50 % der anerkannten GPK bei Förderschwerpunkten 2/3 Förderung möglich
- ✓ Evaluation



# Fördermöglichkeiten und Unterstützungsleistungen



<http://fgoe.org/medien/Brosch%C3%BCren%2C%20Folder%2C%20Plakate>

# Fördermöglichkeiten und Unterstützungsleistungen

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/gefoiderte-projekte>

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



# Take home message

Aus Sicht der Gesundheitsförderung ist es Ziel die multimodale Mobilität zu fördern



Regelmäßige Alltagsbewegung hilft, das notwendige tägliche Bewegungsausmaß zu erreichen (Österreichische Bewegungsempfehlungen)



Körperliche, soziale und psychische Vorteile bspw. in Bezug auf Lebenserwartung, Körpergewicht, nicht-übertragbare Erkrankungen, mentale Gesundheit und



Erhöht soziale Kontakte und die Teilhabe



Verringerung von Emissionen (z.B. THG, Lärm) durch Reduktion MIV, Verbesserungen für das Klima



Positiven Auswirkungen auf Stress und Lebensqualität: Verkehrsstaus und -lärm



Öffentlicher Raum wird belebt und die Lebensqualität in Vierteln mit hohen Anteilen aktiver Mobilität steigt. (<https://vcoe.at/service/fragen-und-antworten/aktive-mobilitaet>).



Keine Art der Fortbewegung ist günstiger.

# Quellen

- Dahlgren, Göran, Whitehead, Margaret (1991): Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Institute for Futures Studies, Stockholm
- Ebi et al. (2021): Hot weather and heat extremes: health risks. Lancet, 398:698–708
- HarvardX (2022): The Health Effects of Climate Change. <https://tinyurl.com/4sr2ybns>
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien
- Horváth, Ilonka; Gajar, Petra; Kichler, Rita; Zeuschner, Verena (2023): Co-Benefits von Klimaschutz und Gesundheitsförderung. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien
- Klinikum Uni Heidelberg (2022): What role do health co-benefits play in households' decision-making?[online]. [https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/user\\_upload/HOPE\\_Brief\\_4\\_Health.pdf](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/user_upload/HOPE_Brief_4_Health.pdf)
- Lampl, Christina; Krisch, Astrid; Aigner, Ernest; Schmidt, Andrea E. (2023): Hürden für vulnerable Gruppen bei der Umsetzung gesunder und klimafreundlicher Praktiken. Gesundheit Österreich, Wien
- Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration (2021): Mobilität für alle – Nachhaltige Mobilität und soziale Teilhabe in Baden-Württemberg. GesellschaftsReport BW 2/2021. Stuttgart
- Militzer & Kistemann (2018): Gesundheitliche Belastungen durch Extremwetterereignisse. In: Lozán et al. (Hrsg.). Warnsignale Klima: Extremereignisse. S. 298–306
- Obsan Dossier 47, Aktive Mobilität und Gesundheit, Hintergrundbericht für den nationalen Gesundheitsbericht 2015, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
- U.S. Department of Health and Human Services (2018): Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. [https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
- International Health Conference (2002): Constitution of the World Health Organization. 1946. Bulletin of the World Health Organization, 80 (12), 983 – 984. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268688>
- van Daalen et al. (2022): The 2022 Europe report of the Lancet Countdown on health and climate change: towards a climate resilient future. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00197-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00197-9)
- WHO (2012): Health in the green economy: health co-benefits of climate change mitigation-transport sector. World Health Organization, Copenhagen
- WHO (2013): Review of social determinants and the health divide in the WHO European Region: final report. World Health Organization, Regional Office for Europe, Copenhagen
- WHO (2018a): COP24 special report: health and climate change. World Health Organization, Geneva
- WHO (2021): Climate change and health. Vulnerability and adaptation assessment. World Health Organization, Geneva



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**Dr.<sup>in</sup> Verena Zeuschner**

Gesundheitsreferentin

Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich GmbH**

Aspernbrückengasse 2

1020 Wien

M: +43 676 848 191 – 191

verena.zeuschner@goeg.at

[www.goeg.at](http://www.goeg.at); [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH