



Gesundheitsaspekte des Radfahrens bei Kindern und Jugendlichen

Erwin Gollner^a/Magdalena Thaller^b

^a Fachhochschule Burgenland GmbH

^b Forschung Burgenland GmbH

Eisenstadt, 24.06.2016

- 1 Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter
- 2 Radfahren und Mobilität im Alltag
- 3 Förderung der Radmobilität bei Kindern und Jugendlichen
- 4 Schlussfolgerungen



weiterführende Diskussionspunkte/ -fragen...

sportliche Aktivität

körperliches Training

sportliches Training

Lebensstilaktivität

Körperliche Aktivität

Bewegung

Sport

- jede körperliche Bewegung, die durch die **Skelettmuskulatur** erzeugt wird und einen **Energieaufwand** erfordert
- Unterscheidungsformen
 - im und ums **Haus**
 - **Fortbewegung**
 - **Arbeit**
 - **Freizeit**



- körperliche Aktivität, bei der **große Muskelgruppen** beteiligt sind
- **geplante, strukturierte, wiederholende** und **zweckmäßig**
- **Unterkategorie** von körperlicher Aktivität



- **Wettkampf** und **Rekord**
- **Kennzeichen**
 - traditionelle **Sportplätze**
 - **Erfolgsgrad** hängt vom individuellen Talent ab
 - **komplexe sportart-spezifische** Techniken
 - Leistungs-, Ausgleichs-, Erlebnis- und Gesundheitssport





**Bewegungsarmut = viertgrößter
Risikofaktor für die globale Mortalität**



**Bewegungsarmut = Hauptursache für
zahlreiche Erkrankungen**



**Bewegungsarmut =
gleich
gesundheitsgefährdend
wie Übergewicht**

Bewegung & Gesundheit



**Bewegungsarmut = bei 21 bis 25%
aller Brust- und
Darmkrebserkrankungen
Hauptursache**



**Bewegungsarmut = Hauptursache bei
27% aller Diabetesfälle**



**Bewegungsarmut =
Hauptursache bei 30% aller
ischämischen
Herzerkrankungen**

- Körperliche Aktivität = wichtiger **Einflussfaktor** auf die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen**
- Kindes- und Jugendalter = Basis für einen aktiven Lebensstil → **Bewegungsförderung**
- Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche: **mindestens 60 Minuten täglich**
- Der Großteil der Kinder und Jugendlichen erfüllen diese Empfehlungen nicht.



Abbildung: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, FGÖ 2010

Evidenzbasierte Datenlage zur körperlichen Aktivität im Kindes- und Jugendalter

HBSC-Studie Österreich:

Geschlecht	Altersgruppen				Gesamt
	11	13	15	17	
Mädchen	27,5%	14,6%	6,1%	5,2%	12,5%
Burschen	34,1%	29,2%	16,6%	9,5%	23,2%
Gesamt	30,7%	21,8%	10,4%	7,0%	17,4%

Tabelle: Relativer Anteil der 11-, 13-, 15- und 17-jährigen Schüler/innen, die die Empfehlung von körperlicher Aktivität im Ausmaß von mindestens 60 Minuten täglich erfüllen, nach Alter und Geschlecht

KIGGS-Studie (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland):

- In Deutschland erreichen nur insgesamt **15,3%** der Kinder und Jugendlichen im Alter von **4 bis 17 Jahren** das 60-Minuten –Mindestmaß an körperlicher Aktivität.
- **Abnahme des Aktivitätsniveaus** mit **steigendem Alter**
- Anteil der Kinder, die die empfohlene Bewegungsrichtlinie erfüllen, ist im Vor- und Grundschulalter höher als im Jugendalter

Gesundheitliche Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter:

- Vorbeugung von **Krankheiten** und **Beschwerden** (z.B. Diabetes melitus Typ II, Darmkrebs, Osteoporose und Rückenschmerzen)
- Verminderung **physiologischer und verhaltensbezogener Risikofaktoren** (Übergewicht, Bluthochdruck und Rauchen)
- Positive Auswirkungen auf die **psychische Gesundheit**
- Stärkung der **personalen und sozialen Ressourcen**
- Positive Auswirkungen auf die **organische und motorische Entwicklung**
- Verbesserung des **psychosozialen Wohlbefindens**
- Erlernen **sozialer Kompetenzen**
- Positiven Einfluss auf die **Persönlichkeitsentwicklung**

... Aber wie können wir Bewegung im Kindes- und Jugendalter fördern?



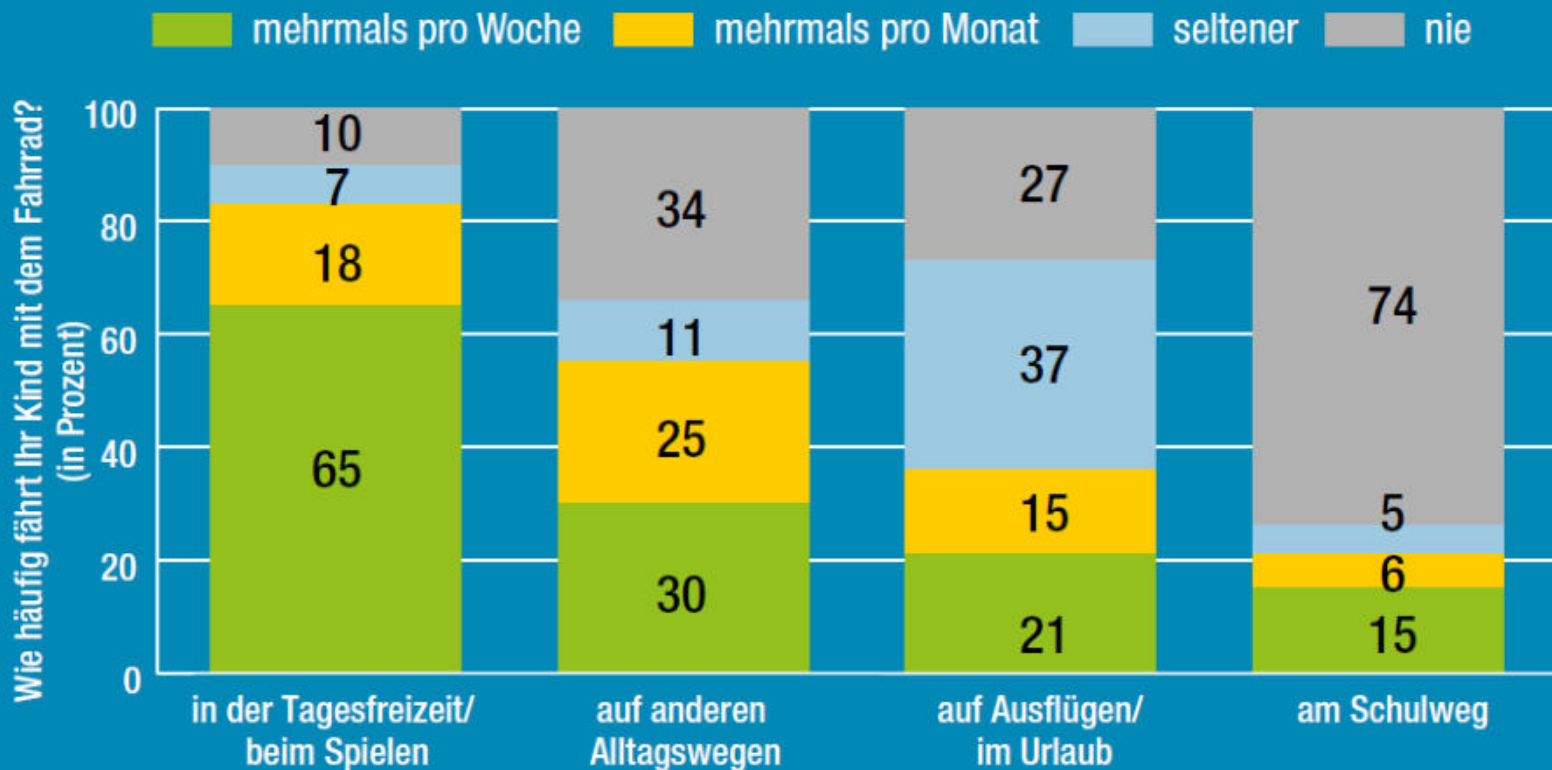


- Das **Rad** als **Fortbewegungsmittel** schont die **Umwelt**, spart **Sprit**, entlastet den **Verkehr** und ist gut für die **Gesundheit**.
- **Mobilitätsverhalten** wird im **Kindes- und Jugendalter** geprägt.



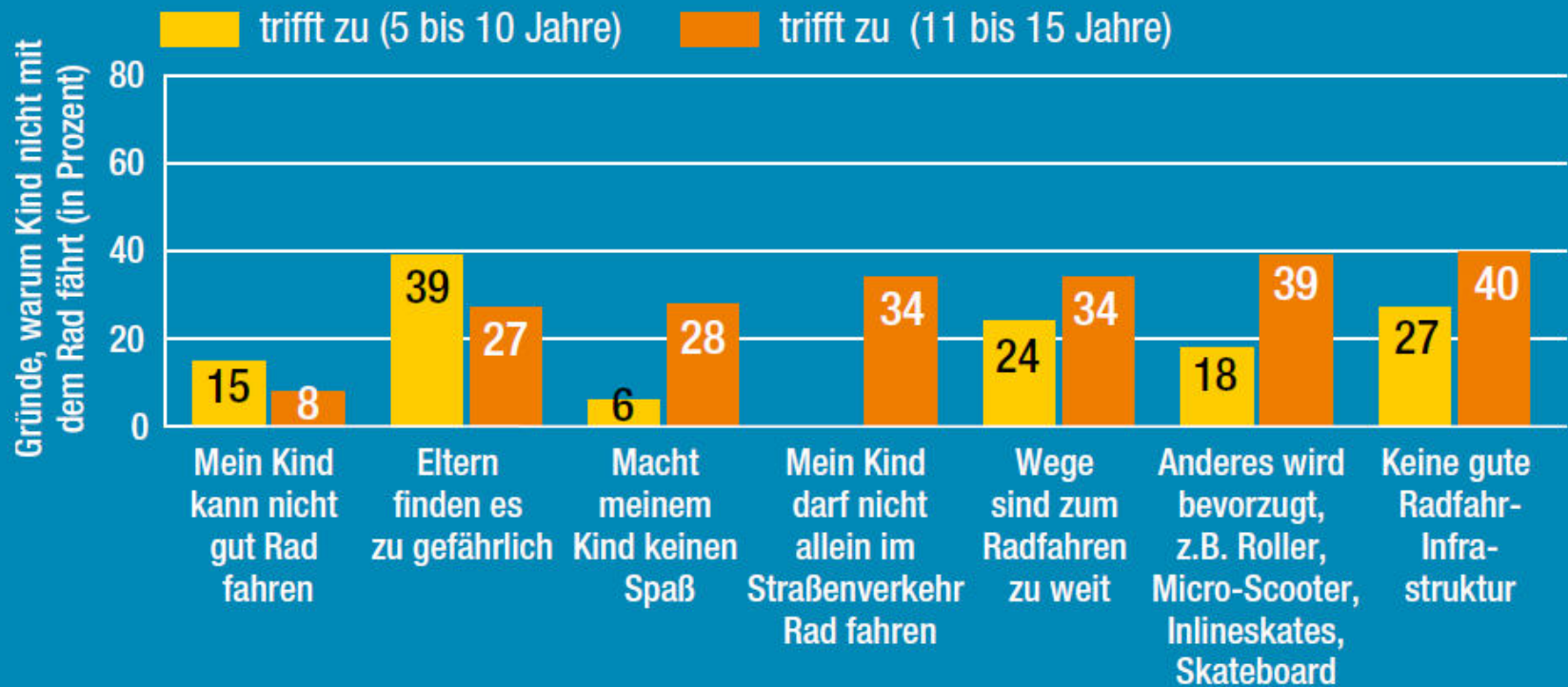
Positive Umweltwirkungen wie Reduktion von Treibhausgasen, Reduktion von Luftschadstoffen, Verringerung der Belastungen durch Straßenverkehrslärm →
Positive Gesundheitsauswirkungen

Nur jedes vierte Kind radelt zur Schule



Quelle: Integral, VCÖ-Radfahr-Umfrage 2015 Grafik: VCÖ 2015

Schlechte Rad-Infrastruktur und mangelnde Verkehrssicherheit verhindern, dass Kinder Rad fahren



Quelle: Integral, VCÖ-Radfahr-Umfrage 2015 Grafik: VCÖ 2015



Sicherheitsbedenken zahlreicher Eltern

- Fahrradförderung erhöht die Verkehrssicherheit
- Integrierte Ansätze in Verkehrsplanung und Mobilitätsbildung

Fahrradförderung erhöht die Verkehrssicherheit

- Durchführung von Interventionsmaßnahmen in den Settings Kindergarten und Schule
 - **Radfahrworkshops der AUVA**
 - Verbesserung der Motorik und Koordination der Kinder beim Radfahren
 - Förderung der Freude der Kinder am Radfahren
 - Vermittlung von Wissen über die technische Ausrüstung und die Bedeutung des Radhelms
 - **Radlobby-Programm „KinderRadSpaß“**
 - Mobilitätsagentur der Stadt Wien
 - Verkehrsverhalten, Radfahrbeherrschung, Fahrradtechnik
 - **BIKeline – gemeinsam mit dem Rad zur Schule**

Integrierte Ansätze in Verkehrsplanung und Mobilitätsbildung

Einbindung der Eltern

Beteiligung der Kinder in die
Verkehrsplanung

Mobilitätskompetenz als
Unterrichtsgegenstand


BIKeline

- = **internetbasierter Fahrradwettbewerb** für SchülerInnen ab der 5. Schulstufe
- **Ziel:** Etablierung des Fahrrades als Alternative zu Schulbus und Elterntaxi
- SchülerInnen treffen sich an **gekennzeichneten Haltestellen** (BIKelines) und fahren zu **festgelegten Zeiten** auf **ausgewählten Routen** zur Schule.
- Jede Fahrt und jeder **zurückgelegte Kilometer** wird per **Helm-Chip** elektronisch erfasst und ausgewertet.
- Bislang haben übrigens **7606 BIKELinerInnen** an **81 Schulen** mitgemacht.
- **BIKeline Burgenland:** z.B. NMS Frauenkirchen und Zurndorf, röm.kath. HS f. Mädchen Neusiedl
- **Mach` mit!** → bikeline@bikebird.at




Masterplan RADFAHREN

Bundesweite Förderung des Radverkehrs in Österreich als Beitrag zur Erreichung von Umwelt- und Gesundheitszielen




Verstärkte Zusammenarbeit mit den zuständigen AkteurInnen



Attraktive und sichere Radverkehrsinfrastruktur




Mobilitätsmanagement




Optimierung der intermodalen Vernetzung



Bewusstseinsbildung und Verkehrsausbildung



Radfahrfreundliche Rahmenbedingungen



Radfahrfreundliche und sichere Verkehrsorganisationen



7 Handlungsfelder des Masterplans



- **Bewegungsförderung** im Sinne einer **Erhöhung der Radmobilität von Kindern und Jugendlichen**
 - Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch die Steigerung des Bewegungsverhaltens und die Reduktion von Luftschadstoffen
 - Reduktion von Umweltbelastungen durch den motorisierten Verkehr
- **Ökologische Aspekte** in der Gesundheitsförderung
- **Intersektorale Zusammenarbeit** im Sinne des **Health in all Policies** Ansatzes

Fragen, Kommentare und Diskussion



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Fachhochschule Burgenland



Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner, MPH, MBA

Steinamangerstr. 21
7423 Pinkafeld

E-Mail: erwin.gollner@fh-burgenland.at
Telefon: +43 (0)5/7705 4220

- Dorner, Thomas (2009): Public Health Herausforderungen in Bezug auf Körperliche Aktivität. In: Sport- und Präventivmedizin, 4, S. 36-42.
- Kaufmann J (2010) Erfassen körperlicher Aktivität bei Kindern im Alter zwischen 4-6 Jahren. Diplomarbeit. Karl-Franzens-Universität, Graz
- Masterplan Radfahren: Strategie zur Förderung des Radverkehrs in Österreich. Verfügbar unter: http://www.klimaaktiv.at/mobilitaet/radfahren/masterplan_RF_2025.html [08.06.2016]
- Titze, S./Ring-Dimitriou, S./Schober, P.H./Halbwachs, C./Samitz, G./Miko, H.-C./Lercher, P./Stein, V./Gäbler, C./Bauer, R./Gollner, E./Windhaber, J./Bachl, N./Dorner, T.E./Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2012): Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Fonds Gesundes Österreich.
- VCÖ: Bedingungen zum Radfahren weiter verbessern: Verfügbar unter: http://www.klimaaktiv.at/mobilitaet/radfahren/studien_zahlen.html [08.06.2016]
- Wanner M, Götschi T, Kahlmeier S, Martin-Diener E (2011) Langsamverkehr, körperliche Aktivität und Übergewicht. http://www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/publikationen/2011_05_13_Langsamverkehr_2C_k_F6rperliche_Aktivit_E4t_und_DCbergewicht_-_Schlussbericht_def.pdf, Zugriffen: 19. Februar 2013
- WHO (1999): Gesundheit 21. Das Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/109287/wa540ga199heger.pdf?ua=1 [17.01.2016]