

03_01

Maßnahmenübersicht
Option

Heinz Fuchsig

Ziel der Option ist die Bekämpfung von chronischen Erkrankungen durch die Steigerung der täglich mittels aktiver Bewegung zurückgelegten Wegstrecken. Durch diese Form der Primärprävention kann verschiedenen Stoffwechselstörungen, Sportverletzungen, Vitamin-D-Mangel oder auch psychischen Erkrankungen vorgebeugt sowie bereits bestehende Risikofaktoren oder Erkrankungen positiv beeinflusst werden. Nach Angaben der WHO sind 150 Minuten angestrenzter Bewegung pro Woche das Mindestmaß für eine gesunde Lebensführung. Eine Aufteilung des Trainings auf mehrere Trainingseinheiten pro Woche ist dabei vorteilhafter und gesünder als eine zeitliche Konzentrierung. Weitere positive Effekte durch die Steigerung der individuellen Alltagsbewegung ergeben sich aus der Reduktion von Kurzstreckenfahrten im Bereich des motorisierten Individualverkehrs (MIV) sowie der Entlastung von öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV), womit auch eine Reduktion von Lärm- und Schadstoffemissionen erreicht werden kann.

1_Generierung von Daten im Bereich Alltagsbewegung – ,Research Agenda‘

Im nationalen Kontext fehlen wesentliche Daten als Entscheidungsgrundlage. Wichtig ist hierbei insbesondere der Effekt von Werbung und Marketing für gesunde und sichere Schul- und Arbeitswege, aber auch Forschung zum gesundheitlichen Impact gesteigerter Alltagsbewegung.

2_Staatliche Initiativen zur Steigerung der Alltagsbewegung

Staatliche Initiativen können einen wertvollen Beitrag zur Steigerung der individuellen Bewegung leisten. Beispiele hierfür sind die Bewusstseinsbildung über das Bildungssystem und den öffentlich-rechtlichen Rundfunk, Anreize über ÖV oder über öffentliche Einrichtungen.

3_Priorisierung im privaten Sektor

Ausschreibungen von Förderungen für Beteiligungen von Betrieben am ÖV oder an Radwegen, Förderungen für die Nutzung von Betriebsrädern, Beforschung von Best-Practice-Beispielen.

4_Maßnahmenpaket: Erleichterung für Rad- und Fußwege

Die Begrünung von Straßen und Plätzen erhöht die Aufenthaltsdauer, Schaffung von direkten Wegen für Fußgänger_innen und Radfahrer_innen. Außerdem wird eine Förderung kindlicher Bewegung am Schulweg, Parkplatzbewirtschaftung bei Schulen und Betrieben, sowie die Förderung von Job-Tickets angestrebt.

5_Förderung von Nahmobilität

Parken als Steuerungselement, Förderung von regionalem Einkauf und Bewusstsein für den Wert von Reparaturen, außerdem Bewusstmachen der „blauen Stunde“ (kälteste Lichtfarbe des Tages am Arbeits- und Schulweg). Schulbeginn der Oberstufen um 08:55, Überdenken der Aufhebung von Sommer- und Winterzeit.

6_Förderung aktiver betrieblicher Mobilität

Errichtung von Fahrradabstellplätzen sowie Umkleiden und Duschen in Betrieben, Ausbezahlung eingehobener Parkgebühren an alle Mitarbeiter_innen, Anbindung an Rad- und Fußverbindungen (auch ÖV) verbessern, Bevorzugung von PKW mit mehreren Insass_innen im Straßenverkehr und Parkplatzbewirtschaftung