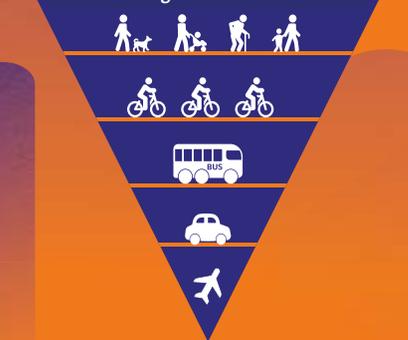


AKTIVE MOBILITÄT

28% der Bevölkerung sind nicht ausreichend aktiv oder völlig inaktiv.¹

Anteil der Mobilität, welche zum Schutz der Umwelt gefördert werden sollte.



Unter dem Begriff aktive Mobilität werden Fortbewegungsarten zusammengefasst, welche die menschliche Muskelkraft als Hauptenergiequelle nutzen, wie z. B. Gehen oder Velofahren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewertete 2011 die Mobilität der Weltbevölkerung als unzureichend: 20/28 % der erwachsenen Männer/Frauen und 78/84 % der jungen Männer/Frauen im Alter von 11-20 Jahren sind aufgrund unzureichender und passiver Aktivität von nichtübertragbaren Krankheiten und vorzeitigem Tod bedroht. Die WHO empfiehlt aktive Mobilität als Hauptstrategie, um diesem Bewegungsmangel entgegenzuwirken und die schädlichen Nebenwirkungen der motorisierten Mobilität, insbesondere in den Städten, zu verringern.¹



Verringerung von Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und osteoartikulären Infektionen

aber auch die Verminderung der mit ihnen verbundenen Komplikationen.²⁻⁴



Verringerung von Atemwegserkrankungen

Die Luftverschmutzung schadet der Gesundheit erheblich, vor allem in der Kindheit und im Alter. Studien zeigen, dass sich aktive Mobilität - sogar in einer verschmutzten Umgebung - positiv auf die Gesundheit auswirkt.^{2,5}



Reduktion von Lärm

Positive Auswirkungen auf Stress, Stimmungs- und Schlafstörungen sowie auf die kognitive Entwicklung und Aufmerksamkeit von Kindern.^{2,4}



Keine Zunahme von unfallbedingten Verletzungen

Studien zeigen, dass regelmässige aktive Mobilität, welche von Sicherheitsmassnahmen (Sichtbarkeit und Tragen von Helmen) flankiert und durch eine geeignete Infrastruktur unterstützt wird, nicht zu einer Zunahme von Unfällen und Verletzungen von Fussgängern und Velofahrern führt.^{2,5}



VORTEILE FÜR DIE UMWELT

Zunahme von Grün- und Begegnungsflächen, positive Auswirkung auf die Biodiversität

Aktive Mobilität benötigt 50 bis 300 Mal weniger öffentlichen Raum als das Privatauto.^{2,6} Parks, Fussgängerzonen, Velowege und öffentliche Verkehrswege bringen einen Nettonutzen für die Gesellschaft, aber auch für die Beziehung vom Menschen zur Natur.^{2,7} Eine Studie zeigt, dass ein Arbeitsweg, welcher auch nur einen kleinen Teil aktive Mobilität beinhaltet (z. B.: Bus + Velo) das Risiko eines vorzeitigen Todes um 24 % senkt.⁸

Verringerung der Emission von Treibhausgasen

40 % der nationalen, direkten Treibhausgasemissionen sind auf den motorisierten Verkehr zurückzuführen.^{2,9}

60 % unserer Reisewege liegen in einem Radius von 5 km und 80 % innerhalb von 10-15 km.²

DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ **Wenden Sie aktive Mobilität im Alltag an:** auf dem Weg zur Arbeit, zu ausserschulischen Aktivitäten, an Wochenenden und in den Ferien.
- ◆ **Ersetzen Sie Fahrten mit motorisierten Fahrzeugen** so weit wie möglich durch Zufussgehen, Velofahren oder öffentliche Verkehrsmittel.
- ◆ **Fördern Sie die Schaffung von Fussgängerzonen** und sicheren Infrastrukturen.

Wann sollte man das Thema aktive Mobilität ansprechen?

Insbesondere bei Stress, Angstzuständen, Depressionen, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADS), Übergewicht/Adipositas, Diabetes, metabolischem Syndrom, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Atemwegserkrankungen (Bronchitis, Asthma, chronische Bronchitis), Dysbiose (Verstopfung), häufigen Infektionen, Herzinsuffizienz, in der postoperativen Phase.



REFERENZEN

1. World Health Organisation (WHO) (2011) Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases 2012-2016.

2. Senn N, et al. Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. Voir notamment le chapitre 32, pp. 353-360.

3. ElSayed NA, et al., on behalf of the American Diabetes Association. 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care. 2023. Jan 14;6(Suppl 1):S128-S139.

4. Héritier H, et al. A systematic analysis of mutual effects of transportation noise and air pollution exposure on myocardial infarction mortality: a nationwide cohort study in Switzerland. Eur Heart J. 2019 Feb 14;40(7):598-603.

5. Jiang B, et al. Transport and public health in China: the road to a healthy future. Lancet. 2017 Oct 14;390(10104):1781-1791.

6. Heran F. Vers des politiques de déplacements urbains plus cohérentes. Norois, 2017;245(4): 89-100.

7. Krätzig HK, et al. Health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden. BMJ Open. 2019 Sep 17;9(9):e030466.

8. Celis-Morales CA, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.

9. Office fédéral de la statistique, Confédération suisse. Impact sur l'environnement. 2020 Oct 20:mortality: prospective cohort study. BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.

