



Sportmediziner und Kardiologe Josef Niebauer mit Studienteilnehmern, die auf dem Weg zur Arbeit vom Auto auf das Rad umgestiegen sind. BILD: SN/SAK

Wie man auf dem Weg in die Arbeit fitter wird

Zu Fuß, mit dem Rad oder eine Kombination mit den öffentlichen Verkehrsmitteln? Die gesundheitlichen Effekte einer aktiven Anreise zur Arbeit sind größer als gedacht.

GERHARD SCHWISCHEI

SALZBURG. Es gibt keinen Zweifel daran: Ein bewegungsarmer Lebensstil ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch wie viel Bewegung sollte es unbedingt sein und welche, um etwas für seine Gesundheit zu tun? Die derzeit gültigen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) legen die Latte nicht wirklich hoch: 150 Minuten moderate körperliche Belastung pro Woche sollten es demnach schon sein, im Idealfall 30 Minuten täglich. Und dabei darf man auch ein bisschen ins Schwitzen kommen. Die WHO rät außerdem zwei Mal pro Woche zu kräftigenden Übungen.

Josef Niebauer, Vorstand des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg, weiß, wie schwierig es für viele Menschen ist, regelmäßig Sport in ihren Alltag einzubauen. Einfache Lösungen sind daher gefragt. Niebauer hat sich deshalb angeschaut, welchen gesundheitlichen Nutzen es hat, wenn man ein Jahr lang den Weg zur Arbeit nicht mit dem Auto, sondern zu Fuß, mit dem Rad oder kombiniert mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegt. Die Ergebnisse der Stu-

die sind mehr als überzeugend.

Das Forschungsprojekt GISMO (Geographical Information Support for Healthy Mobility) erfolgte in Zusammenarbeit mit der Geoinformatik an der Universität Salzburg (Martin Loidl) und der Kardiologie an der Uniklinik Zürich (David Niederseer, Christian Schmied). 73 Testpersonen wurden unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Uniklinikums Salzburg rekrutiert, die bisher mit dem Auto in die Arbeit gefahren waren. Im Schnitt waren sie älter als 40 Jahre und leicht übergewichtig. Die Kontrollgruppe blieb beim Auto.

Niebauer erklärt, dass man die Vorgaben der WHO bereits erfüllen würde, wenn man täglich jeweils 15 Minuten auf dem Weg zur und von der Arbeit körperlich aktiv ist. Gemeint ist damit zum Beispiel, wenn man mit rund fünf km/h zu Fuß geht oder mit rund 15 bis 20 km/h mit dem Rad fährt. Bei dieser Belastung atmet man verstärkt, ist aber noch lang nicht atemlos.

Da es über die tatsächlichen gesundheitlichen Auswirkungen moderater Bewegung wenig gute Daten gibt, wurden die Teilnehmer der GISMO-Studie auch mit GPS auf ihren Pendelrouten zur Arbeit überwacht. Die Schwäche vieler Studien

liegt nämlich auch darin, dass Menschen oft nur rückblickend befragt werden und das naturgemäß mit Unschärfen verbunden ist.

Was sind nun die wichtigsten Ergebnisse der Salzburger Studie? Allein durch „aktives“ Pendeln zur Arbeit fanden sich bei den Testpersonen signifikante Verbesserungen der Blutfettwerte und des Blutzuckerstoffwechsels. Niebauer: „Mitarbeiter des Uniklinikums, die die längsten Strecken zu Fuß gingen oder mit dem Rad fuhren, konnten auch ihre körperliche Leistungsfähigkeit am stärksten steigern.“

Ein interessantes Detail dieser Untersuchung ist auch, dass am meisten jene Studienteilnehmer profitiert haben, die teilweise mit dem Rad oder zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit unterwegs waren. Niebauer führt das darauf zurück, dass diese Testpersonen zunächst zum Bus oder zur Bahn und dann noch einmal von dort zur Arbeit „aktiv“ waren. Die Mitarbeiter der sogenannten Interventionsgruppe bemerkten im Vergleich zur Kontrollgruppe eine bessere Lebensqualität, was laut Niebauer mit der Verbesserung der Fitness zu tun hat. In der Interventionsgruppe gab es auch weniger Krankenstandstage als zuvor.

Der Sportmediziner, der selbst jeden Tag und bei jedem Wetter mit dem Rad in die Arbeit fährt, hat auch noch ein paar Tipps, wie man den Gesundheitseffekt auf dem Arbeitsweg noch verstärken kann: Er selbst legt zum Beispiel, wenn es sich zeitlich ausgeht, oft noch einen Umweg über einen der Stadtberge in die Arbeit ein.

Niebauers Motto dabei: „Jeder Meter ist ein guter Meter und jeder Höhenmeter ist ein besonders guter Meter, ein Herz-Kreislauf-Meter.“ Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So empfiehlt Niebauer als weitere Möglichkeit für eine Sonderschicht, eine Station früher in den Bus aus- oder einzusteigen.

Die **Robert-Jungk-Bibliothek** veranstaltet zusammen mit „**Smart City Salzburg**“ eine Veranstaltung zum Thema „Fitnesscenter Arbeitsweg“. Vortragende neben Josef Niebauer sind Bernhard Zagerl (Uni Salzburg Z GIS) und Josef Reithofer (Smart City Salzburg). **Zeit und Ort: 24. Juni, 19 Uhr, Stadtgalerie, Stadtwerk, Inge-Morath-Platz 31, 5020 Salzburg.** Anmeldung: WWW.JUNGK-BIBLIOTHEK.ORG/ANMELDUNG