

# Selbstversuch: Mit dem Rad zur Arbeit

70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landeskliniken nehmen an einer Vergleichsstudie teil: Welchen gesundheitlichen Vorteil bringt es auf Dauer, mit dem Rad anstatt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren?

**SALZBURG.** Langes Sitzen geht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einher, früher zu sterben. Das geht aus einer aktuellen repräsentativen Studie hervor. Allerdings genügen bereits 25 bis 35 Minuten körperliche Aktivität pro Tag, um das Risiko deutlich zu senken. 60 bis 75 Minuten tägliche körperliche Aktivität können selbst einen Acht-Stunden-Tag im Sitzen ausgleichen.

Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU Salzburg, sieht im täglichen Weg zur Arbeit die ideale Gelegenheit, gleichsam nebenbei auf das erforderliche Bewegungspensum zu kommen. „Neben der notwendigen Verhaltensänderung hindert mangelnde Information viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, auf das Auto zu verzichten“, sagt der Sportmediziner. Ähnliches gelte für Betriebe, die zwar großteils wüssten, dass gesündere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut für das Unternehmen seien, aber den gesundheitlichen Effekt aktiver Pendelmobilität kaum kennen würden.

Vor diesem Hintergrund befasst sich das auf zwei Jahre angelegte Forschungsprojekt GISMO (Geogra-



Josef Niebauer, Vorstand der Sportmedizin (M.), und zwei Studententeilnehmerinnen.

BILD: SWS/SALK

phical Information Support for Healthy Mobility) einerseits mit der Erhebung des gesundheitlichen Nutzens aktiver Mobilität auf dem Arbeitsweg. Andererseits wird die gesamte relevante Information bereitgestellt.

Die Salzburger Landeskliniken beteiligen sich in zweifacher Weise: Als Großbetrieb in der Stadt Salzburg dienen die SALK als Testumge-

bung für die klinische Studie, welche den gesundheitlichen Effekt aktiver Mobilität feststellt. Das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin bringt dazu sein großes Know-how in der sportmedizinischen Diagnostik und betrieblichen Gesundheitsförderung ein.

Für die Studie wurden 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im

Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung der Landeskliniken rekrutiert, die bisher das Auto für den Arbeitsweg nutzten. Ziel der Studie ist es, mögliche gesundheitliche Effekte eines aktiven Arbeitswegs zu untersuchen. Dafür werden alle Probanden einer sportmedizinischen Untersuchung unterzogen. Unter anderem werden sie am Fahrradergometer bis zur Erschöpfung

belastet, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu bestimmen. Diese ist der aussagekräftigste Parameter, sowohl für die Herz-Kreislauf-, als auch für die Gesamtsterblichkeit.

Nach der Eingangsuntersuchung werden die Probanden in eine Interventions- und eine Kontrollgruppe unterteilt. Die Interventionsgruppe legt den Weg zur Arbeit mit dem Rad oder zu Fuß (kombiniert mit dem öffentlichen Verkehr) zurück, die Kontrollgruppe wird weiterhin mit dem Auto zur Arbeit fahren.

Für jene Probanden, die ein Jahr lang ihren Arbeitsweg aktiv zurücklegen werden, stehen am Ende abermals sportmedizinische Untersuchungen an. Verbunden mit den Mobilitätsaufzeichnungen während dieses Jahres sind dann unmittelbare Rückschlüsse auf gesundheitliche Effekte möglich, die auf das geänderte Mobilitätsverhalten zurückzuführen sind.

Unter der Leitung von Martin Loidl am Fachbereich Geoinformatik Z\_GIS der Universität Salzburg werden die Ergebnisse der Studie anschließend mit räumlichen Modellen verbunden. Damit können individuelle Routenempfehlungen inklusive dem gesundheitlichen Nutzen erstellt werden.