



Fit ohne Studio

Wieder einmal sind alle aufgerufen, ihre Mobilität so weit wie möglich einzuschränken. Trotzdem (oder vielleicht erst recht) sollte man sich regelmässig bewegen – solange es Bundesrat und Wetter zulassen, wohl am besten draussen. Für die einen kein Thema, für die anderen immer wieder eine Herausforderung: die empfohlenen 10 000 Schritte am Tag. Hand aufs Herz, erreichen Sie sie – zumindest zwei- bis dreimal pro Woche?

Sofern Sie nicht im Homeoffice arbeiten, könnten Sie sich bereits mit dem Arbeitsweg Gutes tun. Mit aktiver Fortbewegung zu Fuss, per Velo sowie ÖV lassen sich die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit steigern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern, wie eine schweizerisch-österreichische Kooperation gerade zeigen konnte. Ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen Mobilitätsmanagement, Sportwissenschaft und Medizin hat im Forschungsprojekt GISMO* untersucht, auf welche Art und Weise der tägliche Arbeitsweg für die Fitness genutzt werden kann.

An der klinischen Studie nahmen mehr als 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landeskliniken Salzburg teil, die ihren Arbeitsweg normalerweise mit dem Auto zurücklegten. Ein Drittel absolvierte neu

einen Teil des Weges regelmässig mit dem Velo, ein Drittel ging einen Teil des Weges zu Fuss und nutzte ergänzend den öffentlichen Verkehr. Die Kontrollgruppe behielt ihr Pendlerverhalten bei. Die Mobilität aller Teilnehmer wurde in einem Onlinetagebuch und via GPS-fähiger Fitnessuhren festgehalten. Nach einem Jahr hatte die Kontrollgruppe insgesamt knapp 1000 Kilometer mit dem Velo absolviert. In der Gruppe, die zum Umstieg auf das Velo angehalten worden war, wurden alles in allem rund 33 500 Velokilometer dokumentiert. Und die Gruppe, die auf Gehen und ÖV umgestiegen war, kam mit 7300 Kilometern auf eine etwa 7-mal längere Strecke zu Fuss als die Autofahrer. Die Teilnehmer, die ein Jahr lang auf das Auto verzichteten, konnten ihre Leistungsfähigkeit so stark steigern wie das durch ein Training über ein Jahr im Fitnesscenter zu erwarten gewesen wäre. Die Lebensqualität nahm auch hinsichtlich Vitalität und mentaler Gesundheit zu. Ausserdem konnte eine Verbesserung des kardiovaskulären Risikos festgehalten werden – all das, ohne dass die Teilnehmer relevant länger zur Arbeit unterwegs waren.

Vielleicht haben ja auch Sie die Möglichkeit, Ihren Arbeitsweg zukünftig etwas bewegter zu gestalten – einstweilen bleiben Sie gesund. ▲

Christine Mücke

* Geographical Information Support for Healthy Mobility

Pressemitteilung des Universitätsspitals Zürich vom 30.10.2020 auf idw-online.de

Zum Weiterlesen: «Active commuting as a novel option to counteract sedentary lifestyle». Special Issue, Scand J Med Sci Sports, August 2020; <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/16000838/2020/30/S1>