

Presseinformation, 30. Mai 2017

Langes Sitzen verkürzt das Leben: Ohne Auto gesünder auf dem Weg zur Arbeit



Mit dem Rad zur Arbeit ist gesünder: „Die GISMO Studie bestätigt, dass langes Sitzen das Leben verkürzt“, betont Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin (im Bild Mitte, hier mit SALK Mitarbeiterinnen, die an der GISMO Studie teilnehmen und ein Jahr lang auf einen aktiven Arbeitsweg umsteigen und z.B. mit dem Rad zur Arbeit kommen.)

Mediziner, Geoinformatiker und Mobilitätsforscher begleiten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Salzburger Landeskliniken ein Jahr lang beim Umstieg auf aktiven Arbeitsweg.

„Von klein auf üben wir uns in stundenlangem Sitzen und erlangen hierin spätestens zum Ende der Schulzeit wahre Perfektion. Ohne nennenswerte Unterbrechungen und jegliche Form der körperlichen Aktivität können wir den ganzen Tag sitzen: auf dem Weg zur Arbeit im Auto, Bus oder Zug, am Arbeitsplatz und dann am Abend zur ‚Erholung‘ von den Strapazen des Alltags am Sofa.“ so Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU Salzburg.

„In einer aktuellen, großen und repräsentativen Studie wurde aufgezeigt, dass langes Sitzen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit früher zu versterben einhergeht. Allerdings genügen bereits 25-35 Minuten körperliche Aktivität pro Tag, um das Risiko wieder deutlich zu senken, 60-75 Minuten täglich um selbst 8 Stunden Sitzen auszugleichen.“ so Prof. Niebauer weiter. Um auf dieses tägliche Bewegungspensum zu kommen, bietet sich der Weg in die Arbeit optimal an. Neben der

Notwendigkeit Verhaltensroutinen zu ändern, hindert mangelnde Information viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auf das Auto



**Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA,
Vorstand des Universitätsinstituts für präventive
und rehabilitative Sportmedizin**

zu verzichten. Ähnliches gilt für Betriebe, die zwar Großteils wissen, dass gesündere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut für das Unternehmen sind, den tatsächlichen gesundheitlichen Effekt aktiver Pendelmobilität kaum kennen.

Vor diesem Hintergrund befasst sich das auf zwei Jahre angelegte und von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft unterstützte Forschungsprojekt GISMO (*Geographical Information Support for Healthy Mobility*) einerseits mit der Erhebung des gesundheitlichen Nutzens aktiver Mobilität am Arbeitsweg und andererseits mit der geeigneten Bereitstellung der gesamten, relevanten Information. Unter der Leitung des Fachbereichs Geoinformatik – Z_GIS an der Universität Salzburg bringen Experten verschiedenster Disziplinen ihre Forschungsleistung ein. Die Salzburger Landeskliniken (SALK) beteiligen sich in zweifacher Weise. Als Großbetrieb in der Stadt Salzburg dient es als Testumgebung für die klinische Studie, welche den gesundheitlichen Effekt aktiver Mobilität feststellt. Mit dem Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin bringt die SALK aber auch ihr umfangreiches Know-How im Bereich der sportmedizinischen Diagnostik und Betrieblicher Gesundheitsförderung ein.



Sportmedizinische Voruntersuchungen an 70 SALK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Für die in Zusammenarbeit mit dem Herzzentrum des Universitätsspitals Zürich konzipierte Studie wurden 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Salzburger Landeskliniken (SALK) rekrutiert, die bisher das Auto für den Arbeitsweg nutzen. Ziel der Studie ist es, mögliche gesundheitliche Effekte eines aktiven Arbeitsweges zu untersuchen. Dafür werden alle Probandinnen und Probanden am Universitätsinstitut

für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU am Uniklinikum Salzburg einer sportmedizinischen Untersuchung unterzogen. Dabei werden neben der Erhebung von wesentlichen gesundheitlichen Parametern alle Probandinnen und Probanden auch am Fahrradergometer bis zur Erschöpfung ausbelastet, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu bestimmen. Denn die körperliche Leistungsfähigkeit ist der aussagekräftigste Parameter sowohl für die Herzkreislauf- als auch für die Gesamtsterblichkeit. Nach der Eingangsuntersuchung werden die Probandinnen und Probanden in eine Interventions- und Kontrollgruppe unterteilt. Während die Interventionsgruppe den Weg zur Arbeit mit dem Rad oder zu Fuß (kombiniert mit dem öffentlichen Verkehr) zurücklegen wird, wird die Kontrollgruppe weiter mit dem Auto zur Arbeit fahren.

Wie der Umstieg gelingen kann

„Mobilitätsroutinen zu ändern ist bekanntermaßen ein sehr schwieriges Unterfangen.“ weiß Dr. Martin Loidl, Projektleiter am Z_GIS. Deshalb ist er froh, dass es gelungen ist, Kooperationspartner zu gewinnen, die für die Probandinnen und Probanden attraktive Incentives zur Verfügung stellen. Diese reichen von den besagten Zeitkarten, die vom Salzburger Verkehrsverbund bereitgestellt werden, über GPS-fähige Fitnessuhren der Firma Polar und Einkaufsgutscheine in einem

Fahrradfachgeschäft (gesponsert von der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“) bis zur passenden Regenbekleidung von SportsDirect. Zudem steht die Stadt Salzburg mit einem Projektkostenzuschuss für Sachkosten und Kommunikation hinter dem Projekt. Nachdem die Probandinnen und Probanden der Studie nun für ein Jahr ihren Arbeitsweg aktiv zurücklegen werden, stehen am Ende abermals sportmedizinische Untersuchungen an. Verbunden mit den Mobilitätsaufzeichnungen während dieses Jahres, können dann unmittelbar Rückschlüsse auf gesundheitliche Effekte, die durch das geänderte Mobilitätsverhalten zurück zu führen sind gezogen werden.

Was mit den Daten geschieht

Forscher vom Z_GIS und vom Research Studio iSPACE werden die Ergebnisse der Studie mit räumlichen Modellen verbinden, die es erlauben, individuelle Routenempfehlungen, inklusive dem gesundheitlichen Nutzen, zu erstellen. Die Firma TraffiCon GmbH erstellt schließlich ein leicht zugängliches Informationswerkzeug, welches für Pendlerinnen und Pendler sowie Verantwortlichen eines betrieblichen Mobilitätsmanagements hilft, den optimalen, gesunden Weg in die Arbeit zu finden. Begleitet wird die Umsetzung durch die HerryConsult GmbH aus Wien, die bereits diverse entscheidungsunterstützende Werkzeuge für das Mobilitätsmanagement erstellt haben.

Neben den unmittelbaren Forschungsergebnissen hoffen Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der PMU Salzburg und Dr. Loidl vom Z_GIS auf einen langfristigen Erfolg des Projekts: „Oft sind es kleine Umstellungen im täglichen Verhalten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Mit dem Forschungsprojekt GISMO leisten wir einen Beitrag zur Forcierung aktiver Mobilität am Arbeitsweg. Damit kann nicht nur die Gesundheit einzelner verbessert werden, sondern letztendlich profitiert auch jeder Betrieb von gesunden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“ Details zum Projekt und aktuelle Meldungen finden Sie auf der Projektwebseite www.gismoproject.com.

Pressekontakt:

Mag. Mick Weinberger
Leiterin Unternehmenskommunikation & Marketing
Uniklinikum Salzburg
Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges.m.b.H.
Müllner Hauptstraße 48, A-5020 Salzburg
ACHTUNG NEUE Mobil NUMMER: +43 (0)676 8997 20012
mailto: m.weinberger@salk.at
www.salk.at

Mag. Maria Graffius
IFFB Geoinformatik Z_GIS | Universität Salzburg
Schillerstraße 30 | 5020 Salzburg
Telefon: +43(0)662 8044 7509 |
Mail: maria.graffius@sbg.ac.at |
www.zgis.at

Kurzprofil Fachbereich Z_GIS der Universität Salzburg

Der Interfakultäre Fachbereich Geoinformatik – Z_GIS der Universität Salzburg hat sich in den 25 Jahren seines Bestehens in Österreich und auf internationaler Ebene als Kompetenzzentrum im Bereich der Geoinformatik etabliert. Der Fachbereich forscht interdisziplinär und verbindet innovative Grundlagenforschung mit erfolgreicher angewandter Forschung. Dieses Zusammenspiel bildet die Basis für führende postgraduale Studien sowie die Vermittlung von Wissenschaft in der Öffentlichkeit. Z_GIS ist mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft, mit öffentlichen Organisationen und NGOs weltweit vernetzt. Mit der räumlichen Perspektive leistet Z_GIS einen wesentlichen Beitrag zu Problemlösungen in Natur- und Sozialwissenschaften, Technik und Management.