

Natur und Gesundheit: Bewegung in bewegten Zeiten

Wir leben in einer dynamischen Welt. Alles verändert sich rasant, alles ist in Bewegung. Mobilität ist einer der Wesenszüge unserer Gesellschaft. Doch diese Mobilität erlangen wir immer weniger durch unsere eigene körperliche Aktivität als vielmehr durch künstliche „Behelfe“. So übernehmen den überwiegenden Anteil der alltäglichen Mobilität fast ausschließlich energieintensive Maschinen. „Fahr‘ ma!“ hat immer öfter „Gemma!“ abgelöst. Zusätzlich fesseln die neuen Medien immer mehr Kinder und Jugendliche: Die Zeit, die sie sitzend und liegend verbringen, nimmt zu; sie bewegen sich vorwiegend virtuell. Nochmals verstärkt in der COVID19-Pandemie.

Aber schon vor Pandemienzeiten waren fast zwei Drittel der Bevölkerung industrialisierter Länder körperlich inaktiv. Bewegungsmangel ist zu einem massiven Problem in unserer Gesellschaft geworden, speziell bei Kindern.

Der enorme Nutzen regelmäßiger Bewegung wird grob unterschätzt. Regelmäßige körperliche Bewegung, allein schon tägliches flottes Gehen oder Radfahren von mindestens 30 Minuten, schützt vor Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall) und Stoffwechselstörungen (z.B. Übergewicht, Typ-2-Diabetes). Körperliche Aktivität senkt auch das Risiko für Darm- und Brustkrebs, für Osteoporose, vorzeitige Demenzercheinungen und vorzeitigen Tod.

Und nicht zu vergessen: Bewegung schafft Wohlbefinden und macht uns fit – geistig und körperlich. Welches Medikament schafft das noch?

Selbstverständlich ist Alltagsbewegung in jeder Form wichtig und zu begrüßen. Noch besser ist Bewegung „in der freien Natur“. Erholung im Freien ist wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit. Dies gilt insbesondere in Zeiten erhöhter sozialer Belastungen etwa durch räumliche Enge – Stichwort Einschränkungen durch Lockdown mit Homeoffice und geschlossenen Sporteinrichtungen wie Schwimmbädern oder geschlossenen Plätzen und Räumlichkeiten von Sportvereinen.

Jüngste Untersuchungen im Wiener Raum (Universität für Bodenkultur) zeigen, dass Grün- und Freiräume quasi „vor der Haustür“ nun häufiger frequentiert werden. Wenig überraschend war das wichtigste Motiv für den Besuch von Grünräumen (vor und während der Pandemie), sich zu erholen und zu entspannen. Weitere Beweggründe wie sich bewegen oder „ins ‚Grüne‘ gehen, die Natur genießen“ sind während der Pandemie verstärkt in den Vordergrund getreten. Ebenfalls zu unterstreichen ist, dass dem Aufenthalt in Grünräumen insgesamt viel mehr Wert beigemessen wird.

Im Zusammenspiel mit mehr Bewegung, die sich ja im Grünraum mehr oder weniger automatisch ergibt, kann dies als sehr positives Signal für die Zukunft gewertet werden, und diese Form der Aktivität und Freizeitgestaltung sollte - in naturverträglicher Weise – weiter gefördert werden und niederschwellig zugänglich sein. Dazu gehört vor allem auch, dass der Zugang zum Grünraum nicht nur über motorisierten Individualverkehr abgewickelt, sondern mit attraktiven klima- und ressourcenschonenden Mobilitätskonzepten verknüpft wird. Nicht zuletzt, weil es gerade beim Thema „Bewegung“ vielfältige Überlappungen mit anderen (gesundheitsbezogenen) Themenfeldern gibt, wo dringend gehandelt werden muss. So spart z.B. ein Mehr an nicht motorisierter Bewegung auch straßenverkehrsbedingten Lärm und (klimarelevante) Schadstoffe ein.

Freier Zugang zur Natur, 29. April 2022

Veranstalter:innen: AK Wien, Österreichischer Alpenverein, Naturfreunde Österreich

Fazit: Die Förderung körpergesteuerter Mobilität und damit ein Plus an Bewegung ist gut für die Umwelt, unsere Gesundheit und ist dabei vergleichsweise kostengünstig – also eine Win-Win-Win-Situation! Besser geht es nicht.

Hans-Peter Hutter

Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin, Zentrum für Public Health,
Medizinische Universität Wien

Ärzt*innen für eine gesunde Umwelt