



So einfach ist Bewegung im Alltag: Velofahren

Jede Bewegung zählt!

Wer Bewegung in den Alltag integriert und zu Fuss geht, mit dem Velo fährt, Treppen steigt oder Haus- und Gartenarbeit macht, der fördert seine körperliche und geistige Gesundheit. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine und steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter.

Velofahren...

- steigert das Wohlbefinden
- fördert die Gesundheit
- verbessert die Luftqualität
- schont die Umwelt
- ist günstig und leise



Velofahren: Gut für Umwelt und Gesundheit

Das Velo ist das ideale Fortbewegungsmittel im Alltag: Denn Velofahren fördert nicht nur die physische und psychische Gesundheit und steigert die Fitness, sondern hat auch zahlreiche Vorteile für die Umwelt:

Beim Velofahren werden keine Treibhausgase ausgestossen, was sich positiv auf das Klima und die Luftqualität auswirkt. Zudem ist Velofahren leise und damit lärmmentastend, was positive Auswirkungen auf die Umwelt hat und der Gesundheit ganzer Gesellschaften zugute kommt. Hinzu kommt, dass das Velo zu den günstigsten Transportmitteln gehört und flächensparend ist, da unter anderem weniger Flächen für Parkplätze benötigt werden.

Gewusst? Ein geparktes Auto benötigt 8 Mal mehr Platz und ein fahrendes Auto 28 Mal mehr Platz als ein Velo.

Förderung der physischen und psychischen Gesundheit

Velofahren gehört, wie Spazieren oder Treppensteigen, zu den **gesundheitswirksamen Alltagsaktivitäten mittlerer Intensität**. Beim Velofahren wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Gesäss-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur wird beansprucht und die körperliche Fitness gesteigert. Je nach Geschwindigkeit und Steigung, lässt sich die Intensität und damit der Energiebedarf beeinflussen.



Abbildung 1: Mittlerer Intensitätsbereich mit Beispielen.

Bewegungsempfehlungen Schweiz (Quelle : hepa.ch. Magglingen; BASPO, 2022).

Die gleichmässige, zyklische Bewegung an der frischen Luft wirkt zudem ausgleichend und fördert die **psychische Gesundheit**. Ausserdem wird das Gehirn beim Velofahren besser mit Sauerstoff versorgt, was die **Konzentration und Gedächtnisleistung** steigert.





Abbildung 2: Health benefits of walking and cycling
(Quelle: THE PEP, WHO, 2022)

Mit dem Velo zur Arbeit: weniger Krankheitstage

Eine Studie aus Deutschland hat gezeigt, dass Mitarbeitende, die das ganze Jahr mit dem Velo zur Arbeit fahren, deutlich weniger krank sind (6,5 Tage pro Jahr) als Mitarbeitende, die mit dem Auto zur Arbeit fahren (11,5 Tage pro Jahr). Ausserdem stärkt eine gezielte Veloförderung die Gesundheit der Mitarbeitenden und steigert deren Leistung.

Für Unternehmen lohnt es sich daher, die aktive Mobilität ihrer Mitarbeitenden über Anreize, wie z.B. ausreichend gedeckte Veloabstellplätze, Möglichkeiten zum Umziehen und Duschen, Sharing-Konzepte oder Projekte und Challenges, wie z.B. bike to work zu unterstützen.

Weitere Informationen und einen Musterfragebogen zur Veloförderung für Mitarbeitende:
energieschweiz.ch/mobilitaet/velo/

Velofahren: Ideal bei einem sitzenden Lebensstil

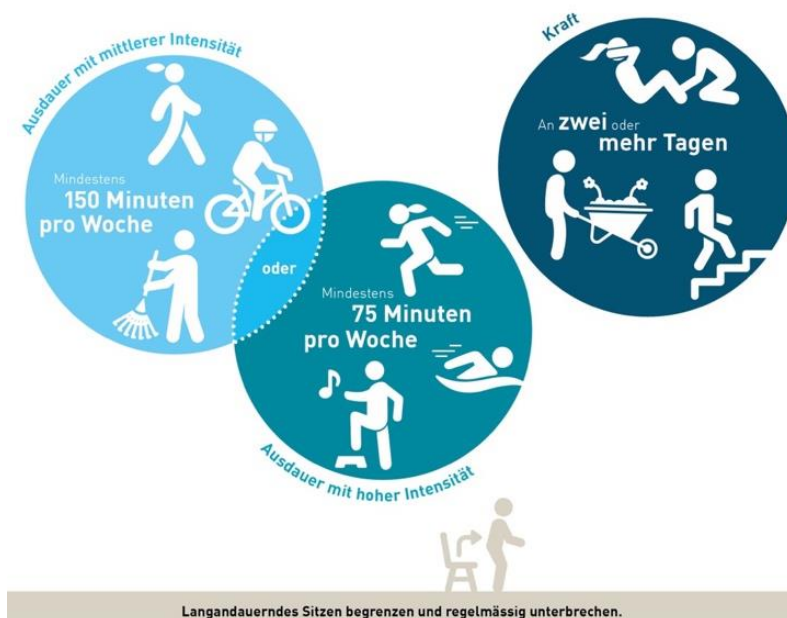
Velofahren stellt insbesondere für Menschen, die sich wenig oder gar nicht bewegen und deren Alltag vom Sitzen geprägt ist, einen **einfachen Einstieg in mehr Bewegung** dar. Empfehlen Sie mit kurzen Strecken zu beginnen und nach und nach die **Häufigkeit, Dauer und Intensität** zu steigern, bis Velofahren zur Routine wird und man im Alltag nicht mehr darauf verzichten will.

Jeder Tritt zählt

Jeder Tritt und jeder Schritt weg von der Inaktivität, wie langandauerndem Sitzen, lohnt sich und wirkt sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit aus – in jedem Lebensalter.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18-64 Jahre)

Täglich empfohlene Bewegung für Erwachsene (18–64 Jahre)



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich.

Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

Abbildung 3: Bewegungsempfehlungen Schweiz
(Quelle: hepa.ch 2023)

Es ist nie zu spät in die Pedale zu treten, jede Bewegung ist besser als keine!

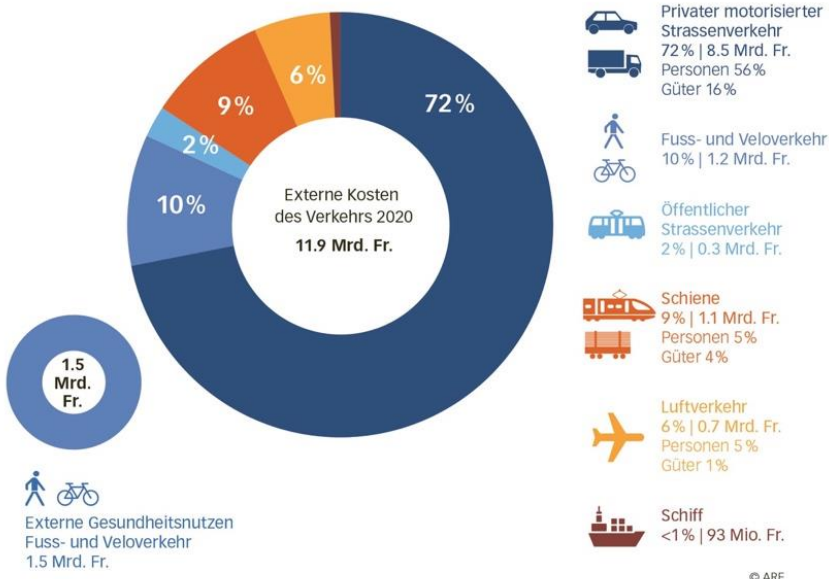
Warum? Weil regelmässige Bewegung das Risiko zahlreicher nichtübertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduziert. Diese Krankheiten verursachen in der Schweiz fast $\frac{3}{4}$ aller Todesfälle. Wer sich viel bewegt, baut nicht nur Muskeln auf, sondern stärkt auch Knochen, Gelenke, Organe und das Immunsystem. Zudem verbessern sich Gedächtnis, Lernfähigkeit und Schlaf. Auch auf die psychische Gesundheit, die sozialen Kontakte und die Selbstständigkeit im Alter hat Bewegung einen positiven Einfluss.

Mehr aktive Mobilität, weniger Gesundheitskosten

Beim Fuss- und Veloverkehr spricht man von einem externen Gesundheitsnutzen im Vergleich zu den externen Kosten, die durch den motorisierten Verkehr und den damit verbundenen Gesundheitskosten entstehen (siehe Abbildung 4).

Gewusst? Würden alle Menschen in der Schweiz täglich **5 Minuten mehr Velo- statt Autofahren**, könnten die jährlichen Gesundheitskosten um 2463 Millionen CHF reduziert werden.

Gesamte externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020



Externe Nutzen sind das Gegenstück zu den externen Kosten: Durch ein bestimmtes Mobilitätsverhalten wird ein Nutzen erzeugt, der über den persönlichen Nutzen der betreffenden Verkehrsteilnehmenden hinausgeht. Dies ist besonders beim zu Fuss Gehen der Fall, weil sich die körperliche Betätigung positiv auf die ganze Gesellschaft auswirkt: weniger Krankheiten und dadurch produktivere Mitarbeitende sowie weniger Kosten im Gesundheitswesen und in den Sozialversicherungen.

Abbildung 4: Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020 (Quelle: Bundesamt für Raumentwicklung ARE)

Aktive Mobilität in der Schweiz

Gerade für kurze Alltagswege unter 10 km bietet die aktive Mobilität (mit dem Velo oder zu Fuss) grosses Potenzial und geht mit zahlreichen, gesundheitlichen, ökologischen, gesellschaftlichen und ökonomischen Auswirkungen einher.

In der Schweiz liegt die durchschnittliche Unterwegszeit zu Fuss, per Velo oder E-Bike bei 35 Minuten pro Tag und Person (Bundesamt für Statistik, 2021). Der Wert ist seit 2010 stabil. Allerdings haben die Anzahl Etappen und die zurückgelegte Distanz im Vergleich zu 2015 (ausser beim E-Bike) abgenommen. So ergeben die Velo- und E-Bike-Distanzen 2021 zusammen insgesamt 0,9 km pro Person und Tag (siehe Abbildung 5), was etwa gleich viel ist wie 2015. Allerdings gab es eine deutliche Verschiebung weg von den herkömmlichen Velos,

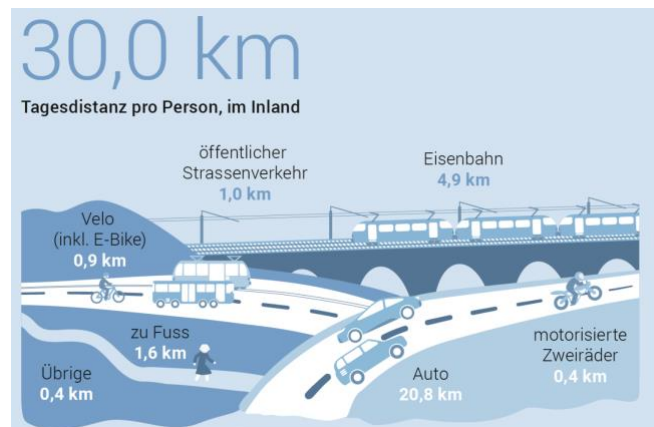


Abbildung 5: Tagesdistanz pro Person (Quelle: Mikrozensus Mobilität und Verkehr, Bundesamt für Statistik BFS, 2021)

Mit dem Velo fahren: Zeit und Kosten sparen

Velofahrerinnen und Velofahrern...

- sind meist schneller und entspannter am Ziel,
- müssen keinen Parkplatz suchen,
- müssen sich nicht nach Fahrplänen richten,
- vermeiden Wartezeiten und Staus,
- sparen Kosten für Benzin, Parkgebühren, öffentliche Verkehrsmittel und das Fitnessstudio, da sie Bewegung einfach in den Alltag einbauen.

Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld

Ein bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld, wie zum Beispiel die Schaffung von ausreichend sicheren und attraktiven Velowegen sowie das Angebot eines leicht zugänglichen Mobilitätskonzepts (Sharing-Modelle), regt die Menschen dazu an, sich im Alltag mehr zu bewegen.

Es gibt **strukturelle Massnahmen**, die die Bevölkerung dazu motivieren können, vermehrt Velo zu fahren. So gaben im Rahmen der Omnibus Erhebung «Gesundheit und Lifestyle» des Bundesamtes für Gesundheit, 73 % der befragten Personen an, dass durchgängige, sichere Velowege ein Anreiz für mehr Bewegung wären. Auch attraktive Preise für die Velomitnahme in Bus/Tram/Zug, sowie geeignete Plätze für Velos in Bus/Tram/Zug wären für über 50 % der Befragten motivierende Massnahmen (siehe Abbildung 6).

Würden die folgenden Massnahmen Sie dazu motivieren, vermehrt zu Fuss zu gehen oder das Velo zu benutzen?

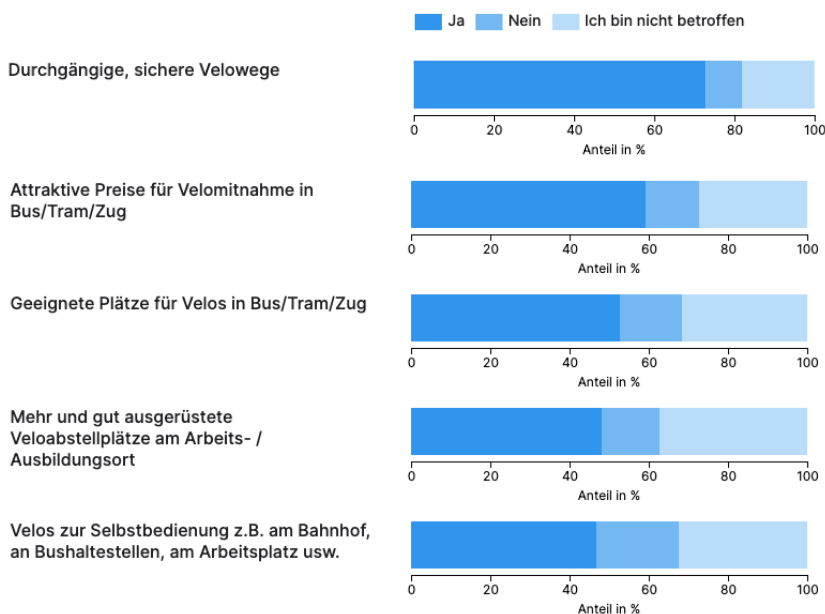


Abbildung 6: Motivation, sich mehr zu Fuss oder mit dem Fahrrad fortzubewegen

(Quelle: «Aktive Mobilität – Meinung der Bevölkerung zu strukturellen Massnahmen (Alter: 15+)», Obsan,

<https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/aktive-mobilitaet-meinung-der-bevoelkerung-zu-strukturellen-massnahmen-alter-15>

Erfahrungen und Inspirationen für Fachpersonen

Wie muss eine Stadt gestaltet sein, damit Velofahren attraktiv ist? Welche Lösungen haben die Städte Bern, Zürich und Bulle gewählt? Und was können z.B. getrennte Fahrspuren dazu beitragen? Das [Themenheft Stadt Land Velo](#) von *Hochparterre* und dem *Velojournal* gibt einen wertvollen Einblick. Der [Guide Vélo](#) bietet zudem eine Palette an hilfreichen Massnahmen zur Veloförderung und unterstützt bei der Umsetzung des Veloweggesetzes.

Velo: das Verkehrsmittel der Zukunft

Aktuelle, dringliche Themen rund um Gesundheit, Klima, Energie, Soziales hängen stark mit dem Thema **Mobilität** zusammen. Entsprechend sind unterschiedlichste Akteure aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Umwelt, Energie, Verkehr, Stadtplanung, Architektur, Sozialraum etc. aber auch Arbeitgeber *innen gefragt, **Alltags- und Arbeitswege gesundheitsfördernd, klimafreundlich, sozial, kostengünstig, sicher, zielgruppen- und bedürfnisgerecht** zu gestalten. Das Velo bietet zur Erreichung dieser Ziele und der nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs) ein riesiges Potenzial!

Weiterführende Information und Projekte zum Thema Velofahren:

- [Bike2school](#), Pro Velo Schweiz
- [Bike to work](#), Pro Velo Schweiz
- [Cycling for the Global Goals](#), United Nations
- [Cyclomania](#), Pro Velo Schweiz
- [DEFI VELO](#), Veloförderung für 13-20-Jährige
- [Pro Velo Schweiz](#), Dachverband für die Interessen der Velofahrenden in der Schweiz
- [Schule+Velo](#), Pro Velo Schweiz
- [Shared Mobility-Karte](#), EnergieSchweiz
- [Sicher Velo fahren](#), Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
- [Unterwegs mit dem Velo oder E-Bike](#), Energie Schweiz
- [VeloLab](#), u.a. Video zu [Velo, Gesundheit & Klima](#)
- [Veloland Schweiz](#), SchweizMobil

Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022.

Bundesamt für Statistik / Bundesamt für Raumentwicklung (2023): Mobilitätsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2021, Neuchâtel und Bern. [Mikrozensus Mobilität und Verkehr](#)

Bundesamt für Raumentwicklung ARE, Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020. www.are.admin.ch/kosten-nutzen

Monitoringsystem Sucht und NCD (MonAM), Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (OBSAN).

<https://ind.obsan.admin.ch/monam/topic/1ERN?key=Bewegung>

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, WHO, 2022

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Diese Empfehlungen für die Bewegung im Alltag wurden vom BAG im Rahmen der Umsetzung der NCD-Strategie (getragen vom Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und der Gesundheitsdirektorenkonferenz) formuliert.

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

November 2024

