



EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION
EUROPÄISCHER RADFAHRER VERBAND
FEDERATION EUROPEENNE DES CYCLISTES

Bicycle Research Report N° 132

Oktober 2001

Lars Bo Andersen, Peter Schnohr, Marianne Schroll, Hans Ole Hein

STERBLICHKEIT BEI KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG IN DER FREIZEIT, BEI DER ARBEIT, BEIM SPORT UND BEIM RADFAHREN ZUR ARBEIT

Medizinstudie belegt: Radverkehr reduziert das Risiko, früh zu sterben, ebenso wie Sport

Wichtigstes Ergebnis Je aktiver sich Männer und Frauen aller Altersgruppen körperlich bewegen, um so länger leben sie. Menschen, die zu Beginn einer Langzeitstudie im Durchschnitt 3 Stunden pro Woche mit dem Fahrrad fuhren, hatten eine um 40% niedrigere Sterberate als diejenigen, die sich nicht oder nur in ihrer Freizeit aktiv bewegen.

Zum Inhalt Mit einer von den dänischen Medizinforschungsstellen Danish Medical Research Council und Danish Heart Foundation finanzierten Langzeitstudie sollte ermittelt werden, ob das Risiko, körperlich inaktiv zu sein, für verschiedene Altersgruppen und beide Geschlechter gleich hoch ist.

Von einem Forscherteam aus Kopenhagener Krankenhäusern und Medizinforschungseinrichtungen wurde dazu der Zusammenhang zwischen dem Ausmaß von körperlichen Tätigkeiten und der Sterblichkeit untersucht.

Die Untersuchungspersonen wurden am Universitätskrankenhaus Kopenhagen, zufällig ausgewählt, rund 13.000 Frauen und 17.000 Männer, im Alter zwischen 20 und 93 Jahren. Die Personen wurden im Mittel über 14,5 Jahre lang beobachtet, 8.500 von ihnen starben in diesem Zeitraum.

Die Teilnehmer wurden befragt, ob und in welchem Umfang sie

- (1) bei der Arbeit und
- (2) in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind,
- (3) mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, und
- (4) Sport treiben.

Für jede Aktivität wurden sie jeweils einer von vier Gruppen zugeordnet (1= wenig aktiv, 4= sehr aktiv). Diese selbst berichteten körperlichen Tätigkeiten wurden mit der jeweils beobachteten Sterblichkeit verglichen – unabhängig von der jeweiligen Todesursache. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, wurden bei diesem Vergleich die jeweilige Lebensweise, die Altersgruppe und das Geschlecht berücksichtigt, und die Einflüsse unterschiedlicher Blutdruckwerte, Blutfettwerte, Rauchen, Körpermaßindex und Bildungsstand herausgerechnet.

Von den knapp 7.000 Personen, die zu Beginn der Studie angaben, das Fahrrad als Verkehrsmittel zur Arbeit zu nutzen, starben im Untersuchungszeitraum etwa 2.300. Die Personen, die dem Fahrrad zur Arbeit fuhren, verbrachten im Durchschnitt 3 Stunden pro Woche mit Radfahren.

Hauptergebnis war, dass die körperlich Aktiven eine niedrigere Sterblichkeit hatten als diejenigen, die körperlich nicht aktiv waren, und zwar in beiden Geschlechtern und allen Altersgruppen. Während der Umfang der körperlichen Tätigkeit bei der Arbeit und in der Freizeit keinen großen Einfluss auf die Sterblichkeit dieser Personen hatte, erlebten die Sportler eine um 50% reduzierte Sterblichkeit.

Diejenigen, die **nicht** mit dem Fahrrad zur Arbeit fuhren, hatten eine um 39% höhere Sterblichkeitsrate als die Menschen, die zu Beginn der Langzeituntersuchung das Fahrrad zur Arbeit genutzt hatten, und zwar unabhängig vom Ausmaß der übrigen körperlichen Freizeitbetätigung und der anderen untersuchten Einflussfaktoren.

Quelle Auf engl.: All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work, von Lars Bo Andersen, PhD, DMSc; Peter Schnohr, MD; Marianne Schroll, PhD, DMSc; Hans Ole Hein, MD.
In: Archives of Internal Medicine, Bd. (Vol.) 160 vom 12. Juni 2000, S. 1621-1628. Internet: <http://archinte.ama-assn.org/issues/v160n11/toc.html>.

Kontakt Lars Bo Andersen,
Institute of Exercise and Sport Studies,
University of Copenhagen,
Nørre Alle 51,
DK-2200 Kopenhagen/Copenhagen, Dänemark,
E-mail : LBA Andersen@ifi.ku.dk.

Der Bicycle Research Report berichtet monatlich über Verkehrswissenschaft und Fahrradpolitik und erscheint in deutscher, englischer, französischer und spanischer Sprache. Unterstützt durch die Europäische Kommission, GD Umwelt

Betreuer: Tilman Bracher

Abonnement: Europäischer Radfahrer Verband – European Cyclists' Federation ECF
Rue de Londres 15/3 – B – 1050 Brussels – Email: office@ecf.com –
Fax: +32-2 511 52 24
50 Euro pro Jahr.

© ECF asbl, 2001.