



Faktenblatt

Mobilität und BMI – Auswertung Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV)

Erhöhtes Körpergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für eine Reihe von nichtübertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und verschiedene Arten von Krebs. Gemäss dem MZMV 2015 ist mehr als jede 3. in der Schweiz wohnhafte Person ab 6 Jahren übergewichtig und beinahe jede 10. adipös. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob ein Zusammenhang zwischen BMI bzw. Körpergewicht und Mobilität besteht und ob sich ein positiver Beitrag der körperlichen, aktiven Mobilität zu einem gesunden Körpergewicht nachweisen lässt. Im Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV) 2015 des Bundesamts für Statistik und des Bundesamts für Raumentwicklung wurden die verschiedenen Aspekte der Zusammenhänge zwischen Mobilität und Körpergewicht analysiert.

KENNZAHLEN

Rund
40%
der Mobilitätszeit entfällt auf den
Langsamverkehr.



Velofahren

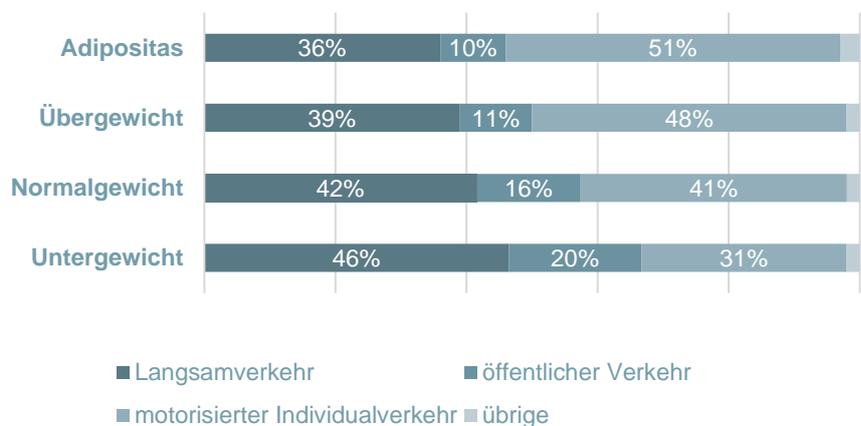
zeigt einen besonders grossen
Zusammenhang mit gesundem
Körpergewicht.

Doppelt

so viele Personen
nutzen ein Fahrrad
wenn ein **Veloabstellplatz**
vorhanden ist.

KERNAUSSAGEN

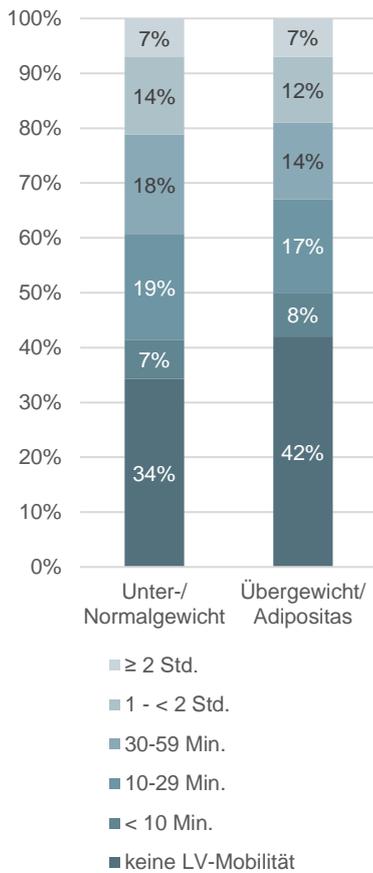
Die Studie zeigt, dass ein Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Mobilität besteht: Unter- und normalgewichtige Personen sind häufiger und rund einen Sechstel länger zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs als übergewichtige und adipöse Personen.



Anteil der Verkehrsmittel an der Tagesunterwegszeit nach BMI-Kategorie (MZMV 2015)

Zwar findet der grösste Teil des Langsamverkehrs zu Fuss statt, allerdings hat die Fortbewegung mit dem Fahrrad oder die Kombination von Fahrrad- und Fussetappen einen stärkeren Effekt auf das Körpergewicht als die Fortbewegung nur zu Fuss.

Veloabstellplätze am Arbeits- oder Ausbildungsort, die Verfügbarkeit eines Fahrrads und der Besitz eines Abonnements des öffentlichen Verkehrs (ÖV) erhöhen die Langsamverkehrs-Mobilität. Ist ein Veloabstellplatz bei der Arbeit oder am Ausbildungsort vorhanden, sind rund doppelt so viele Personen mit dem Velo unterwegs.



Tagesunterwegszeiten Langsamverkehr (inkl. FäG) nach BMI-Kategorie (MZMV 2015)

Während rund zwei Drittel der Personen mit einem ÖV-Abonnement am Stichtag zu Fuss unterwegs sind, ist es bei den Personen ohne ÖV-Abonnement weniger als die Hälfte. Erwachsene Personen mit ÖV-Abo sind seltener übergewichtig oder adipös (37%) als Erwachsene ohne ÖV-Abo (47%).

Aufgrund der Daten des MZMV lässt sich nicht eindeutig sagen, ob Personen, die häufig körperlich aktiv unterwegs sind, als Folge des höheren Energieverbrauchs ein tieferes Körpergewicht haben oder ob übergewichtige und adipöse Menschen gerade deshalb weniger zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs sind, weil diese Form der Mobilität für sie möglicherweise zu anstrengend oder zu unangenehm ist. Beide Mechanismen dürften eine Rolle spielen.

Der Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht und der Teilnahme am Langsamverkehr verweist darauf, dass die Förderung des Langsamverkehrs nicht nur aus einer verkehrs- und umweltpolitischen, sondern auch aus einer gesundheitlichen und präventiven Perspektive zu begrüssen ist. Vor allem auf den Arbeits- und Einkaufswegen existiert noch erhebliches Steigerungspotential. Aufmerksamkeit verdient die Mobilität mit dem Fahrrad, welche offenbar einen besonders grossen Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht leistet.

DEFINITIONEN

Langsamverkehr (LV): zu Fuss, mit dem Fahrrad, dem E-Bike oder mit fahrradähnlichen Geräten (FäG) wie z.B. Kickboards

Body Mass Index (BMI): Gewicht in kg / (Körpergrösse in m)²

Untergewicht: BMI < 18.5

Normalgewicht: BMI 18.5 bis < 25

Übergewicht: BMI 25 bis < 30

Adipositas: BMI ≥ 30

QUELLE

Adrian Fischer, Hanspeter Stamm und Markus Lamprecht (2018): Auswertung Mikrozensus Mobilität und Verkehr – Mobilität und BMI. Zürich, Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG. Bericht im Auftrag des BAG. [\[LINK\]](#)

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion wissenschaftliche Grundlagen
BAGgrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

September 2018