



> Europäischer Radgipfel 2018
European Cycling Summit 2018



salzburgrad.at
radln in stadt und land

2. Konferenztag // 2nd conference day

- Nächste Pause: 45 min Länge // Next coffee break: 45 min
- Besuchen Sie die Fachausstellung // Visit our exhibitors
- Treffen Sie die Posterautoren // Meet the poster authors
- Mittagessen nach der Schlussveranstaltung // Lunch after closing session

> A6 Podiumsdiskussion / Panel Discussion



EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018

Fahrradkultur & Gesundheit // *Cycling Culture & Health*

Martin Loidl, Universität Salzburg, Z_GIS



> Diskutanten // *Panelists*



EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018



Randy Rzewnicki
Europäischen Radfahrerverband ECF
European Cyclists' Federation (ECF)



Verena Zeuschner
Fonds Gesundes Österreich



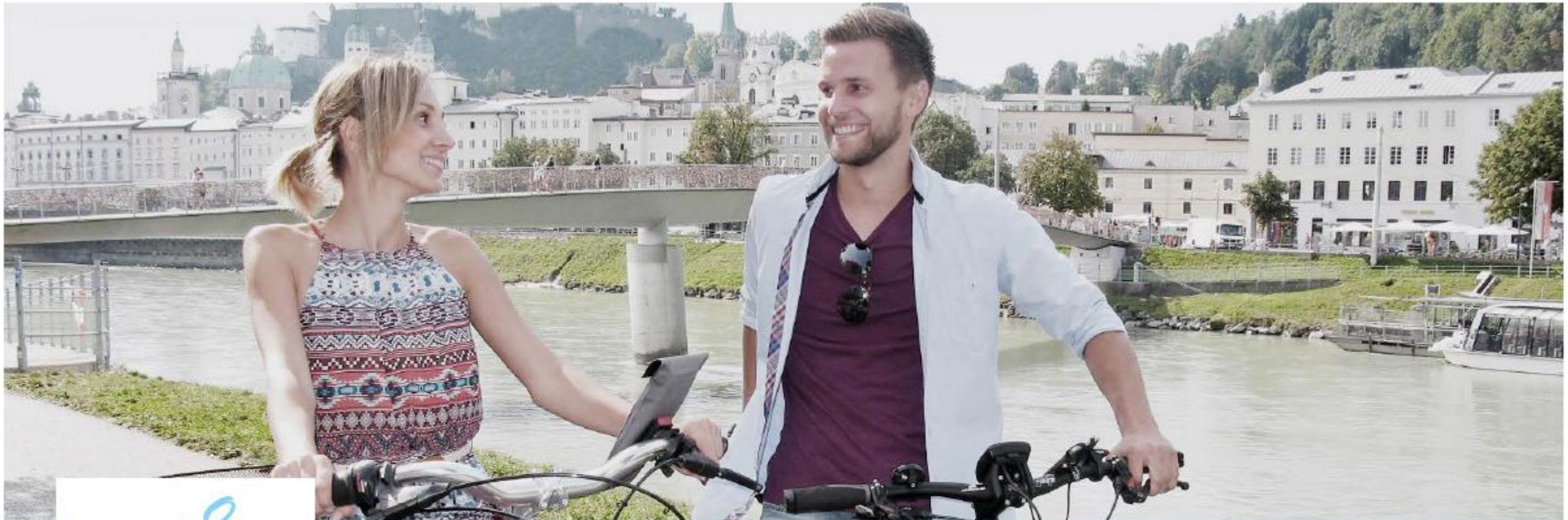
Nino Sharashidze
Weltgesundheitsorganisation
Technical Officer World Health Organization



Johann Beck-Mannagetta
Facharzt f. Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Consultant in cranio-maxillofacial surgery



Josef Niebauer
Institut für Molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin,
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
*Institute of Sports Medicine, Prevention and Rehabilitation,
Paracelsus Medical University*



> Europäischer Radgipfel 2018
European Cycling Summit 2018



salzburgrad.at
radln in stadt und land

Trotz Helm: Gesichtsverletzungen bei Zweiradunfällen „Schlachtfeld Straße“

Univ.Doz. Dr. Johann Beck-Mannagetta

**Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Salzburg**



Radgipfel Salzburg 26.9.2018

Der Helm

Der Helm schützt den Hirnschädel nur bei geringer Gewalteinwirkung

Er schützt aber nicht

- Gesicht
 - Zähne
 - Weichteile
 - Kiefer
 - Augen
 - Gesichtsknochen, Nase
- Hals und Halswirbelsäule

Der Gesichtsschädel ist die „*Knaufschzone*“ für den Hirnschädel





Frakturen der Schneidezähne

KOMPLIKATIONEN BEI VERLETZUNGEN

- Verlust von Zähnen, Knochen, Weichteilen
 - Infektion, Eiterung
 - Gehirnerschütterung
 - Tetanus
-
- u.U. schwerwiegende Langzeitfolgen
(Entstellung, Erblindung, Arbeitsunfähigkeit...)



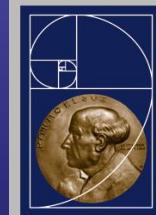
Nach 8 Monaten

POSTER

**Reducing everyday hazards
for cyclists in Salzburg**

Johann Beck-Mannagetta, MD, DDS, PhD

**Clinic for Oral & Maxillofacial Surgery
Paracelsus Medical University Salzburg**



P
PARACELSIUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



SPORT | REHA | MEDIZIN

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



Bewegungskultur



Prim. Univ.-Prof. Dr.Dr. Josef Niebauer, MBA
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

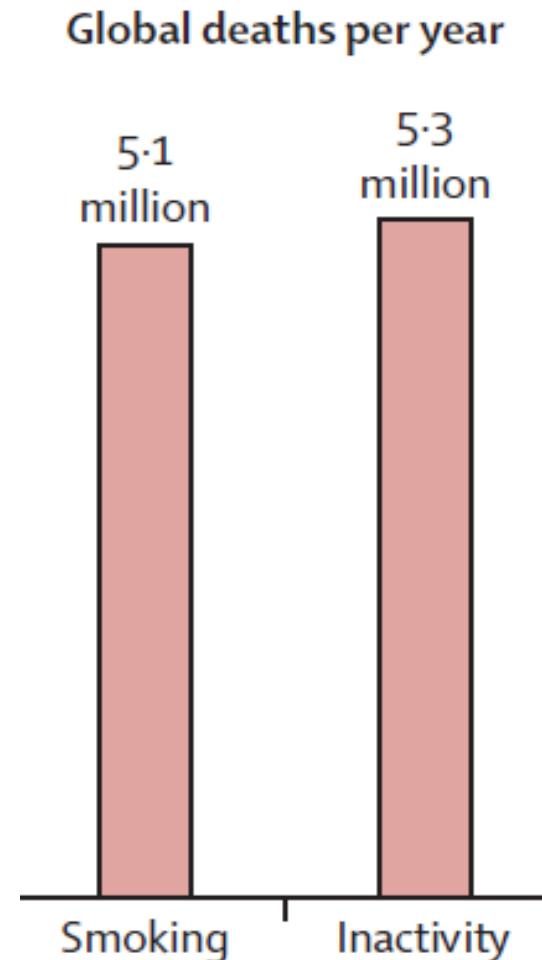


Präsident, Österreichische Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation
Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
Vorsitzender der AG für ambulante kardiologische Rehabilitation



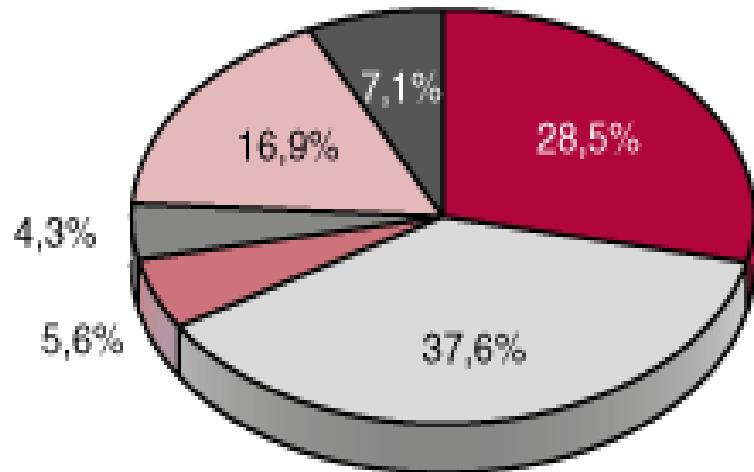
Todesfälle weltweit

Epidemie der körperlichen Inaktivität

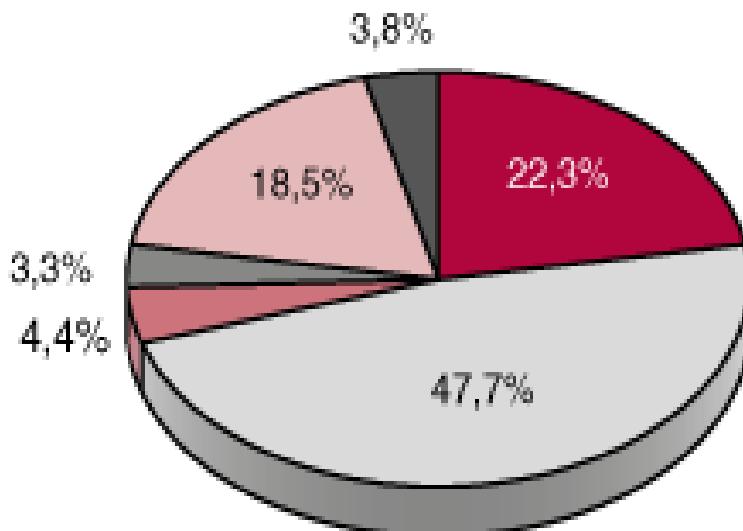


Gestorbene 2013 nach Hauptgruppen der Todesursachen und Geschlecht (in Prozent)

Männer



Frauen



■ Bösartige Neubildungen C00-C97

■ Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems I00-I99

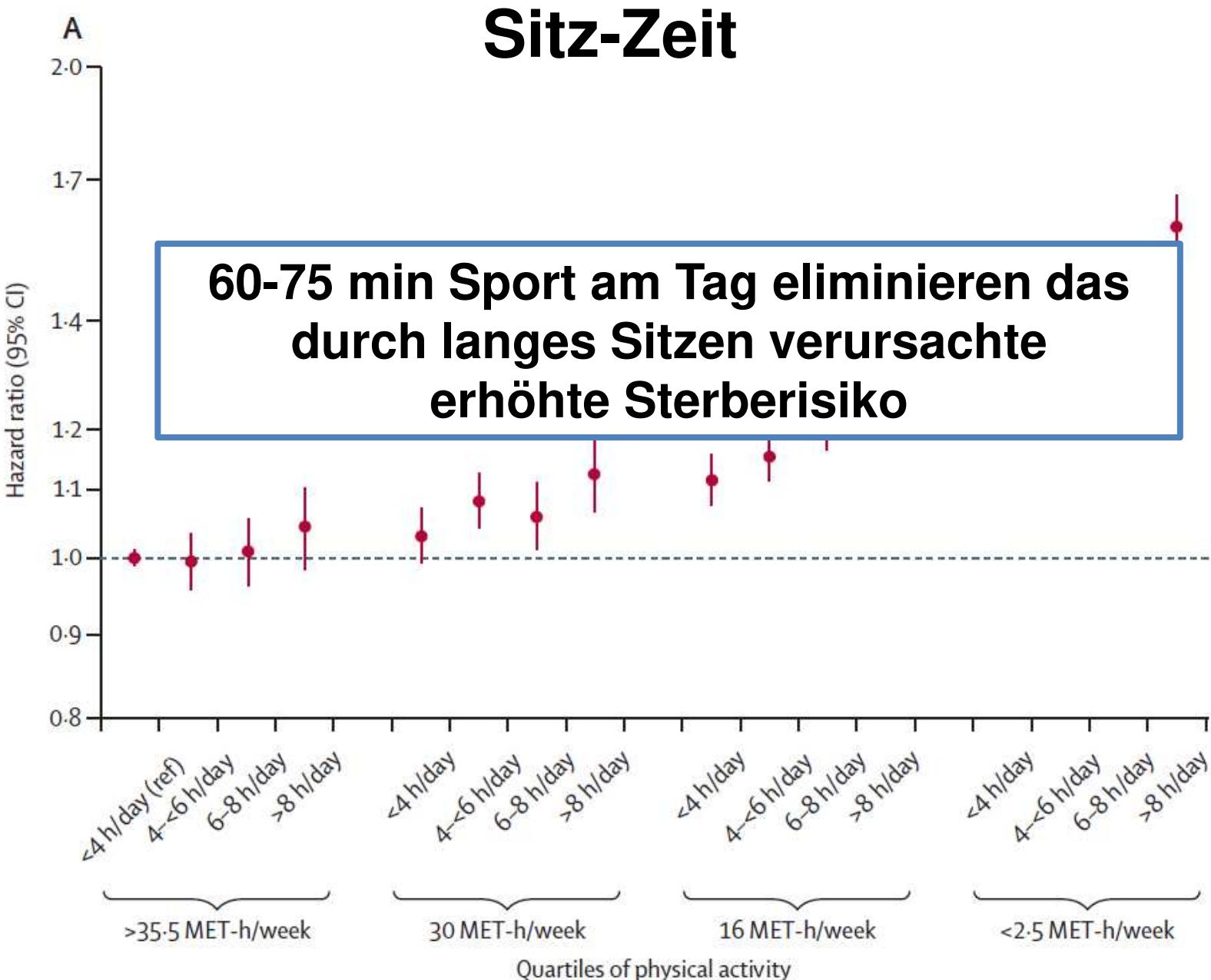
■ Krankheiten der Atmungsorgane J00-J99

■ Krankheiten der Verdauungsorgane K00-K93

■ Sonst.Krankheiten A00-B99, D01-H95, L00-R99

■ Verletzungen und Vergiftungen V01-Y89



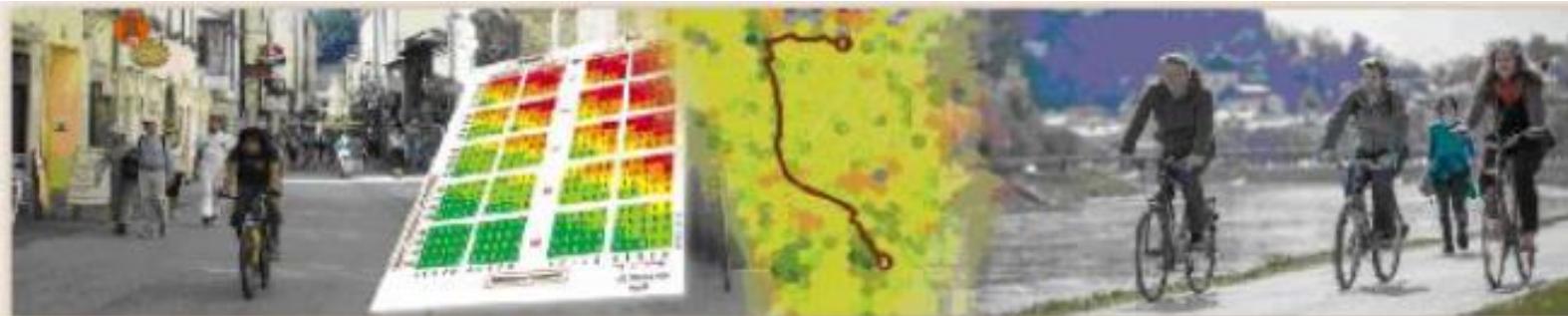


Internationale Trainingsempfehlungen

- **Lebenslang 3-7x/Woche, mind. 30 min/d, 150 min/Woche**
- **mittleres Belastungsniveau**
- **dynamische Ausdauersportarten**
- **bis zu 20% der Zeit Krafttraining**
- **Training in den Alltag integrieren**
- **zur Arbeit radeln oder joggen**
- **Zusätzlich: jede Gelegenheit nutzen:**

Treppensteigen, zu Fuß gehen, etc.





Projektleitung:
Martin Loidl
Prim. Univ.-Prof.
Dr. Dr. Josef
Niebauer, MBA

GISMO

GEOGRAPHICAL
INFORMATION SUPPORT
FOR HEALTHY MOBILITY

WIR SUCHEN

Lösung

- **Verkehrsplanung: Fahrrad als gleichwertiges Verkehrsmittel anerkennt**
- **Dieselbe Priorität wie motorisierter Verkehr**
- **Radweg, nicht Rad – weg**
- **Schnellster und kürzester Weg von A nach B**





Selbst der Autoclub ADAC hat die deutschen Radwege schon mehrfach kritisiert. (Bild: Christian Hinkelmann)



In Düsseldorf fahren offenbar nur ausgesprochen dünne Menschen Fahrrad. (Bild: duesseldorfbraucht-rad.de)



Und auch nicht in Dortmund. (Bild: ADAC)



Denn oft wirken die Strecken eher wie nachträglich aufgemalt. (Bild: Christian Hinkelmann)



SPORT | REHA | MEDIZIN

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



www.salk.at/sportmedizin



Fonds Gesundes
Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH • • •

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) „Bewegungskultur“

Radfahren und Gesundheit – eine Chance für Gesundheitsförderung

Dr. Verena Zeuschner
Gesundheitsreferentin
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH
Ein Geschäftsbereich der
GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Europäischer Radgipfel, 26. September 2018, Salzburg

Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?



Förderung der Gesundheit durch Bewegung

Luftqualität

ökologische Nachhaltigkeit

Straßenverkehrslärm

Verkehrsstaus

Lebensqualität

Starke Beweislage	Mittlere bis starke Beweislage
<ul style="list-style-type: none"> • Reduziertes frühzeitiges Sterberisiko • Risikoreduktion für koronare Herzkrankheiten • Risikoreduktion für Schlaganfall • Risikoreduktion für erhöhten Blutdruck • Risikoreduktion für Metabolisches Syndrom • Risikoreduktion für nachteilige Blutfettwerte • Risikoreduktion für Typ 2 Diabetes • Prävention gegen Gewichtszunahme • Gewichtsreduktion, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion • Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness • Sturzprophylaxe • Risikoreduktion für Darmkrebs • Risikoreduktion für Brustkrebs • Reduktion von Depression • Verbesserte kognitive Funktion (bei Älteren) <p>› An 4. Stelle der Risikofaktoren für globale Mortalität (6% aller Todesfälle weltweit) (WHO,2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> » Direkte Kosten <ul style="list-style-type: none"> » Medikation » Hospitalisierungen » Arztbesuch » Diagnostik » Behandlungskosten von Folgeerkrankungen » Indirekte Kosten <ul style="list-style-type: none"> » Krankenstandstage » verminderte Leistungsfähigkeit » Frühensionen » kürzere Arbeitszeiten » Morbidität und vorzeitige Mortalität 	<ul style="list-style-type: none"> • Bessere funktionale Gesundheit (bei Älteren) • Reduktion des abdominalen Fettes („Bauchfett“) • Risikoreduktion für Hüftfraktur • Risikoreduktion für Lungenkrebs • Risikoreduktion für Gebärmutterkrebs • Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme • Erhöhte Knochendichte • Verbesserte Schlafqualität

Bei Erwachsenen....

Starke Beweislage	Mittlere Beweislage
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Herzkreislauf-Fitness und der muskulären Fitness • Verbesserung von Herzkreislauf-Parametern • Verbesserung von Stoffwechsel- Parametern • Günstige Körperzusammensetzung • Verbesserung der Knochendichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduktion depressiver Symptome

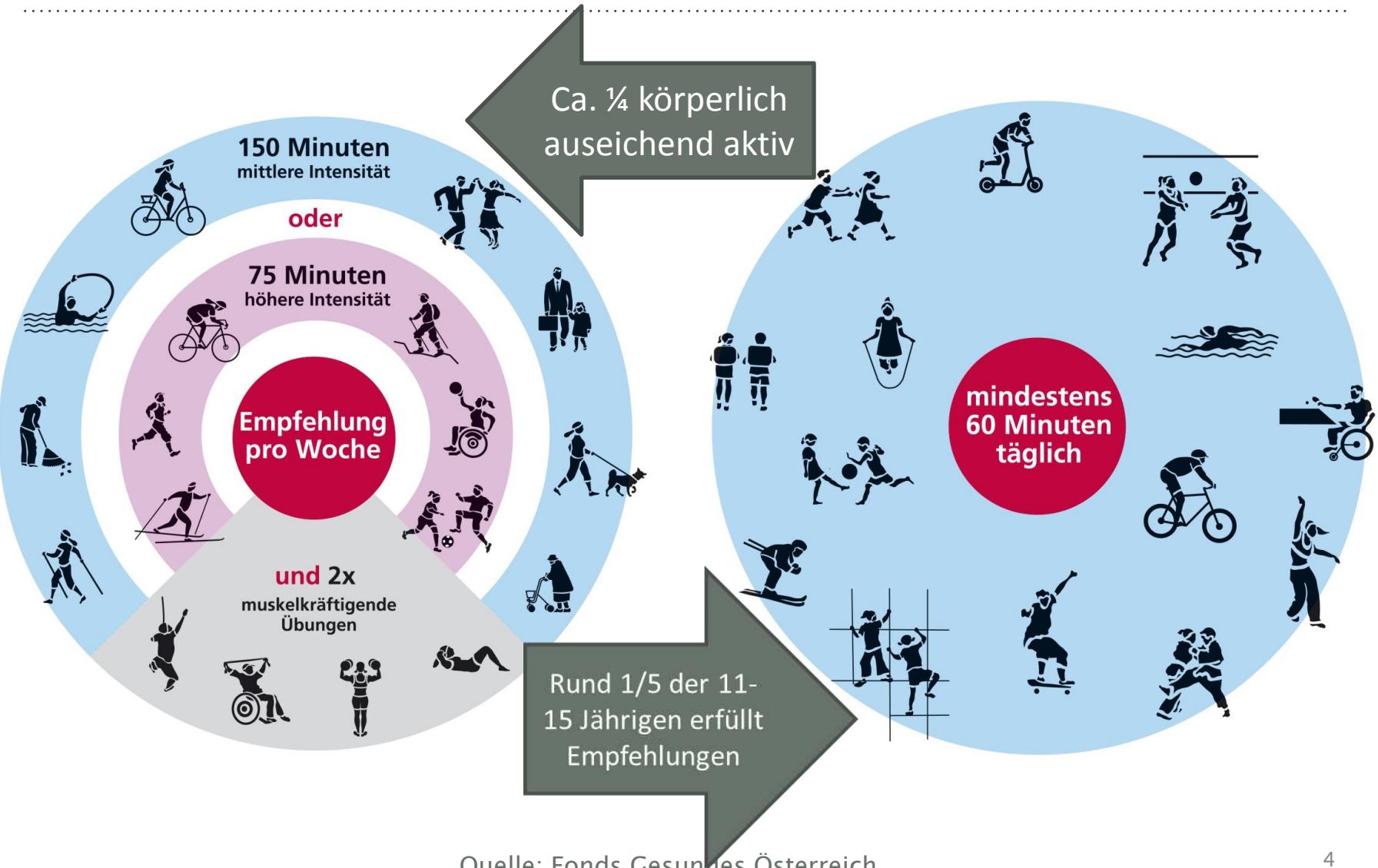
...und bei Kindern

€0,3 Mrd.

€1,52 Mrd.

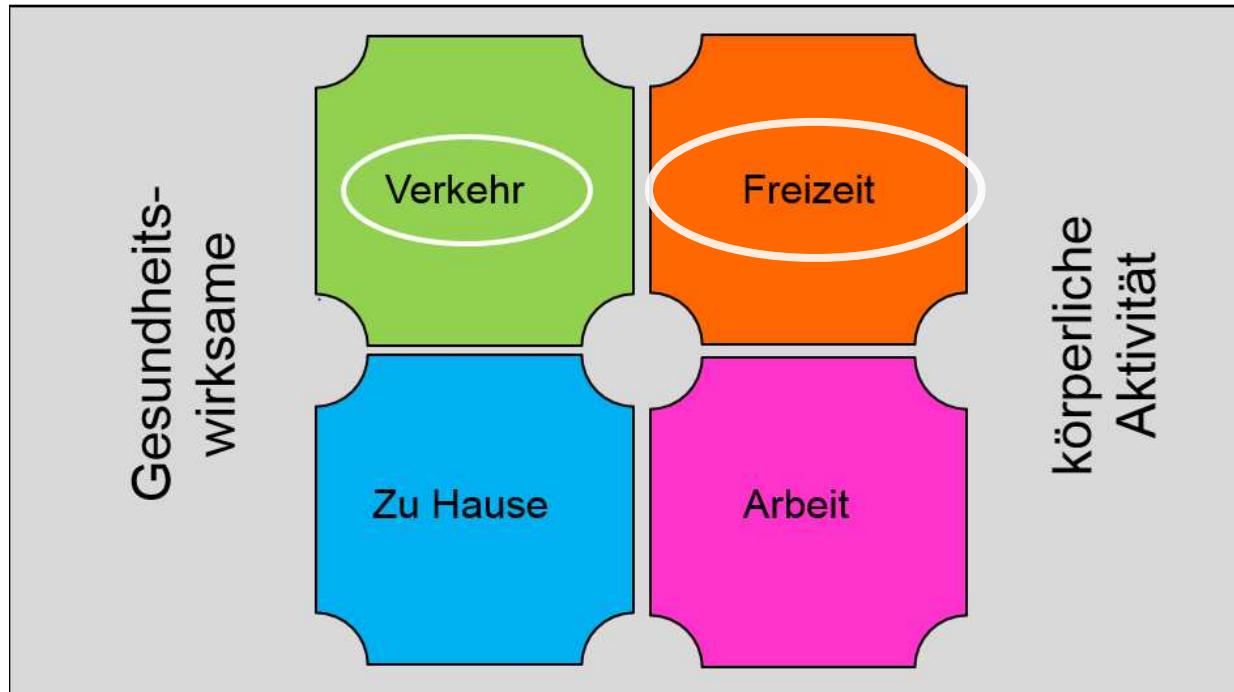
€1,52 Mrd.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?

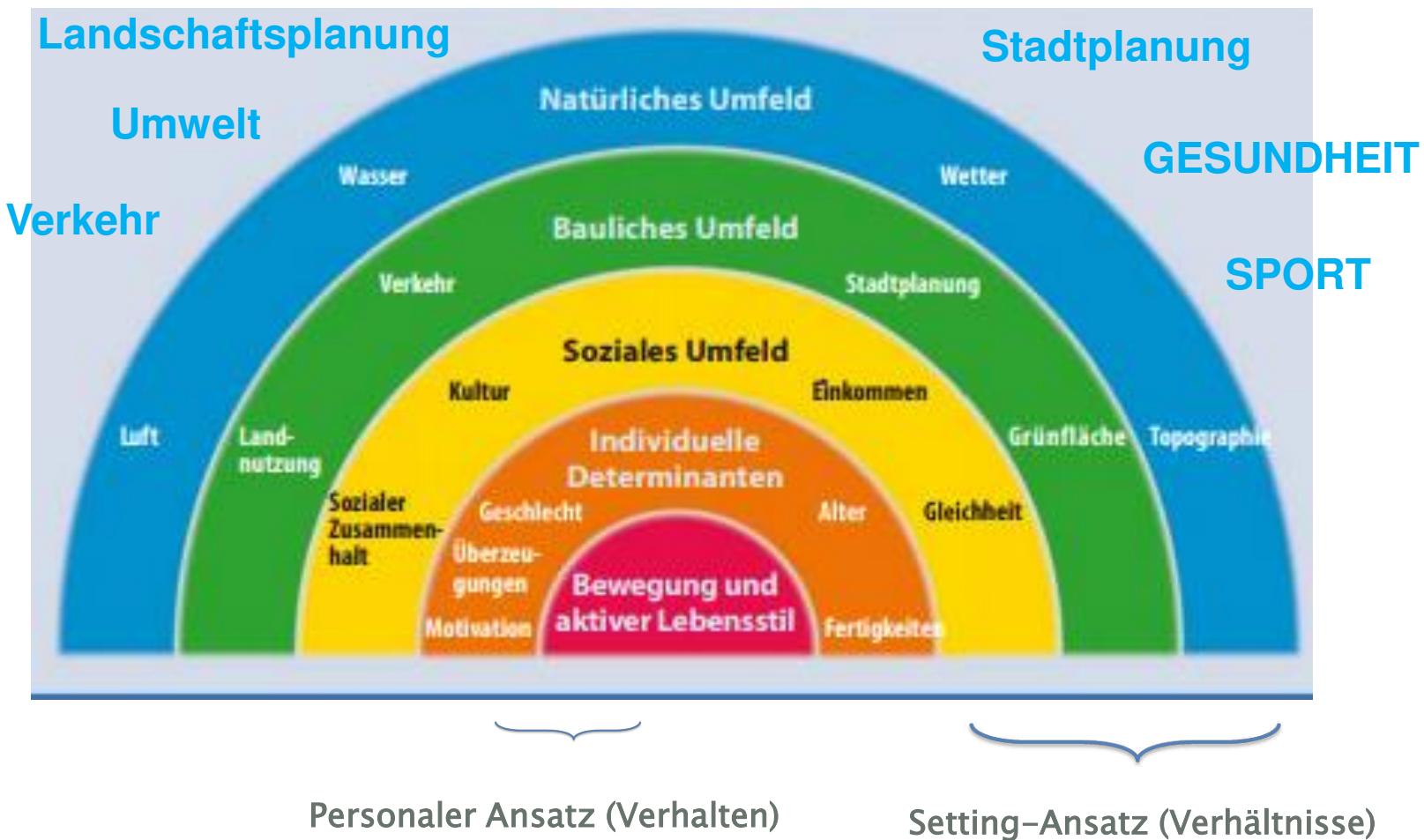
Aktive Mobilität (Radfahren) – ist eine Domäne körperlicher Aktivität und mit anderen Bewegungsformen gleichzusetzen!



Nach: Titze, 2016

„Was braucht es um eine gesunde Bewegungskultur, als Teil einer umfassenden Fahrradkultur, nachhaltig zu etablieren?“

Übernommen nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)





Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

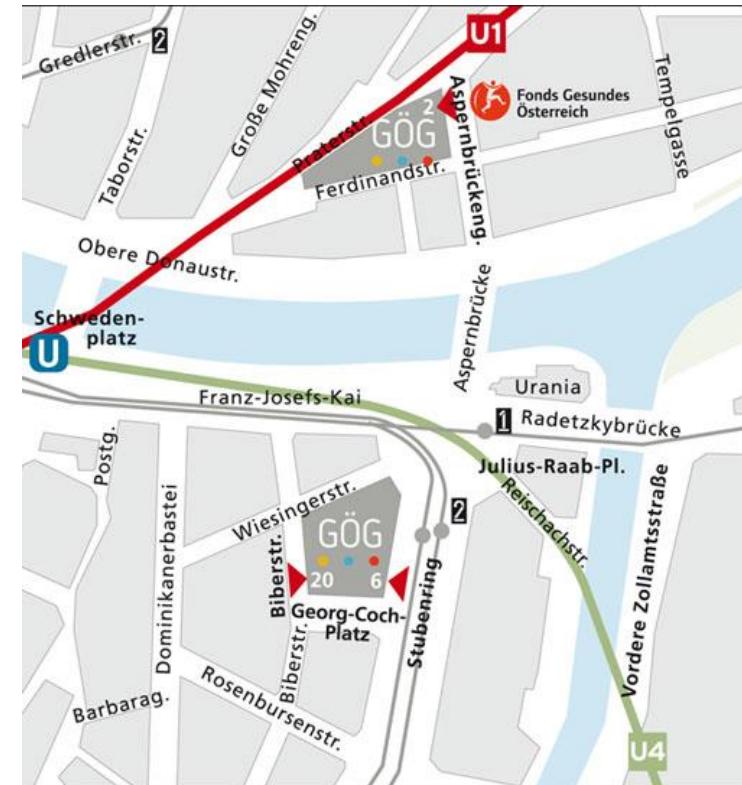
Aspernbrückengasse 2

1020 Wien

Dr. Verena Zeuschner

Gesundheitsreferentin

verena.zeuschner@goeg.at, +43 (0)1 895 04 00-730



Internet:
www.fgoe.org

Panel Discussion: Culture of Physical Activity

European Cycling Summit 2018

Active travel and health – evidence and policy developments

Nino Sharashidze



Noncommunicable diseases (NCDs) – the world's biggest killers!

NCDs - cardiovascular diseases, cancers, respiratory diseases, diabetes, kill **40 million people** each year (70% of all deaths globally)

- Socioeconomic consequences
- Threat to progress and development

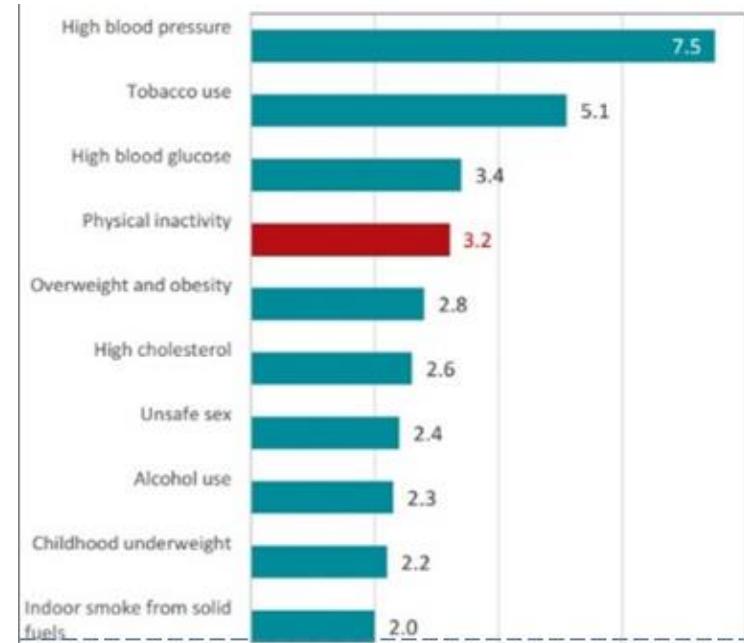


Physical inactivity - 4th leading risk factor for global mortality

- 3.2 million deaths globally
- 1 million - in the European region

Main cause for:

- 21–25% of breast cancers
- 27% of diabetes
- 30% of ischemic heart diseases



Minimum recommended level of physical activity

Adults aged 18-64 years:

- **150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week !**

Children and young people aged 5–17 years:

- **60 minutes of moderate to vigorous physical activity daily!**

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

Global Recommendations on Physical Activity for Health

18–64 years old

These guidelines are relevant to all healthy adults aged 18–64 years, unless specific medical conditions indicate to the contrary, irrespective of gender, race, ethnicity or income level. They also apply to individuals in this age range with chronic noncommunicable conditions related to mobility such as hypertension or diabetes. These recommendations can be applied to older adults as well. However they may need to be adjusted for each individual based on their exercise capacity and specific health needs. Pregnant, postpartum women and persons with cardiac events may need to take extra precautions and seek medical advice before striving to achieve the recommended levels of physical activity for this age group.

Strong evidence demonstrates that compared to less active adult men and women, individuals who are more active:

- have lower rates of all-cause mortality, coronary heart disease, high blood pressure, stroke, type 2 diabetes, metabolic syndrome, colon and breast cancer, and depression;
- are likely to have less risk of a hip or vertebral fracture;
- exhibit a higher level of cardiorespiratory and muscular fitness; and
- are more likely to achieve weight maintenance, have a healthier body mass and composition.

Recommendations:

In adults aged 18–64, physical activity includes leisure time physical activity, transportation (e.g. walking or cycling), occupational (i.e. work), household chores, play, games, sports or planned exercise, in the context of daily, family, and community activities.

The following recommendations, in order to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, reduce the risk of NCDs and depression are:

1. Adults aged 18–64 should do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week or do at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
2. Aerobic activity should be performed in bouts of at least 10 minutes duration.
3. For additional health benefits, adults should increase their moderate-intensity aerobic physical activity to 300 minutes per week, or engage in 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity per week, or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity.
4. Muscle-strengthening activities should be done involving major muscle groups on 2 or more days a week.

Inactive people should start with small amounts of physical activity and gradually increase duration, frequency and intensity over time. Inactive adults and those with disease limitations will have added health benefits when they become more active.

For further information see: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

or contact WHO on dietandhealth@who.int

World Health Organization
EUROPEAN REGIONAL OFFICE

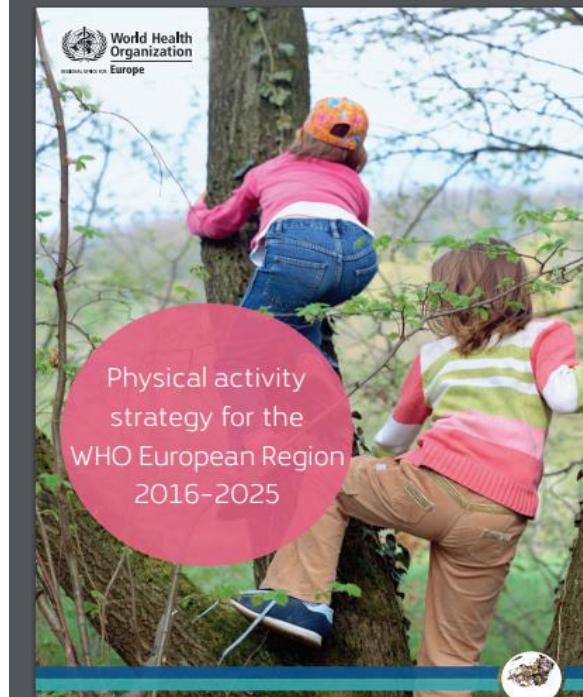
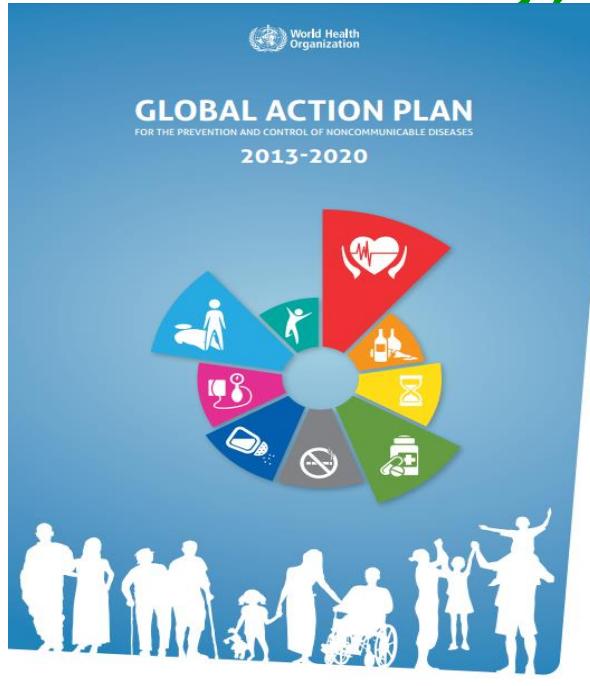
Organisation mondiale de la Santé
EUROPE

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR EUROPA

Здравоохранения
Европейское региональное бюро

World Health Organization
© World Health Organization 2011

Integrating physical activity, including active mobility, in Health Policies



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY (GAPPA) 2018-2030

Target - 15% relative reduction in the global prevalence of physical inactivity in adults and in adolescents by 2030, using a baseline of 2016

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

**MORE ACTIVE
PEOPLE FOR
A HEALTHIER
WORLD**



World Health Organization



GAPPA - Strategic Objectives

OBJECTIVE 1:

**CREATE
ACTIVE SOCIETIES**

OBJECTIVE 2:

**CREATE ACTIVE
ENVIRONMENTS**

OBJECTIVE 3:

**CREATE
ACTIVE PEOPLE**

OBJECTIVE 4:

**CREATE ACTIVE
SYSTEMS**



Towards Pan-European Master Plan for Cycling Promotion

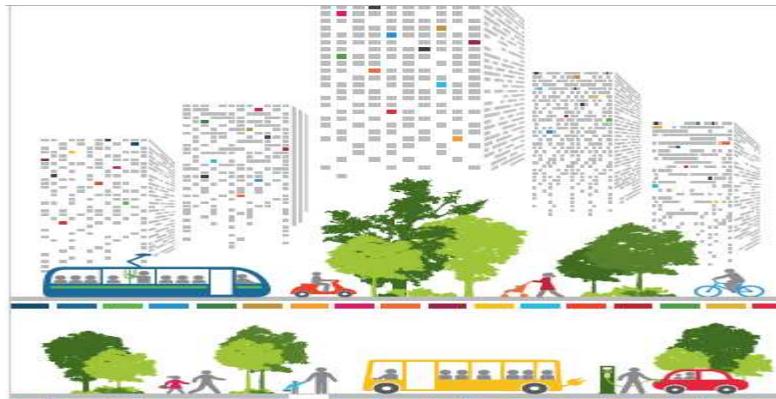


To be adopted at the 5th High-level meeting of THE PEP, Vienna 2019

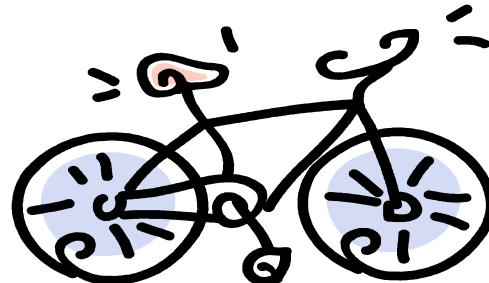
- Double cycling in the pan-European Region
- Increasing the safety of cyclists and halving the number of fatalities and serious injuries of cyclists
- Integrating cycling into health policies
- Integrating cycling into land use, urban and regional planning including infrastructure

thepep.unece.org

*Thank you
for your attention!*



sharashidzen@who.int



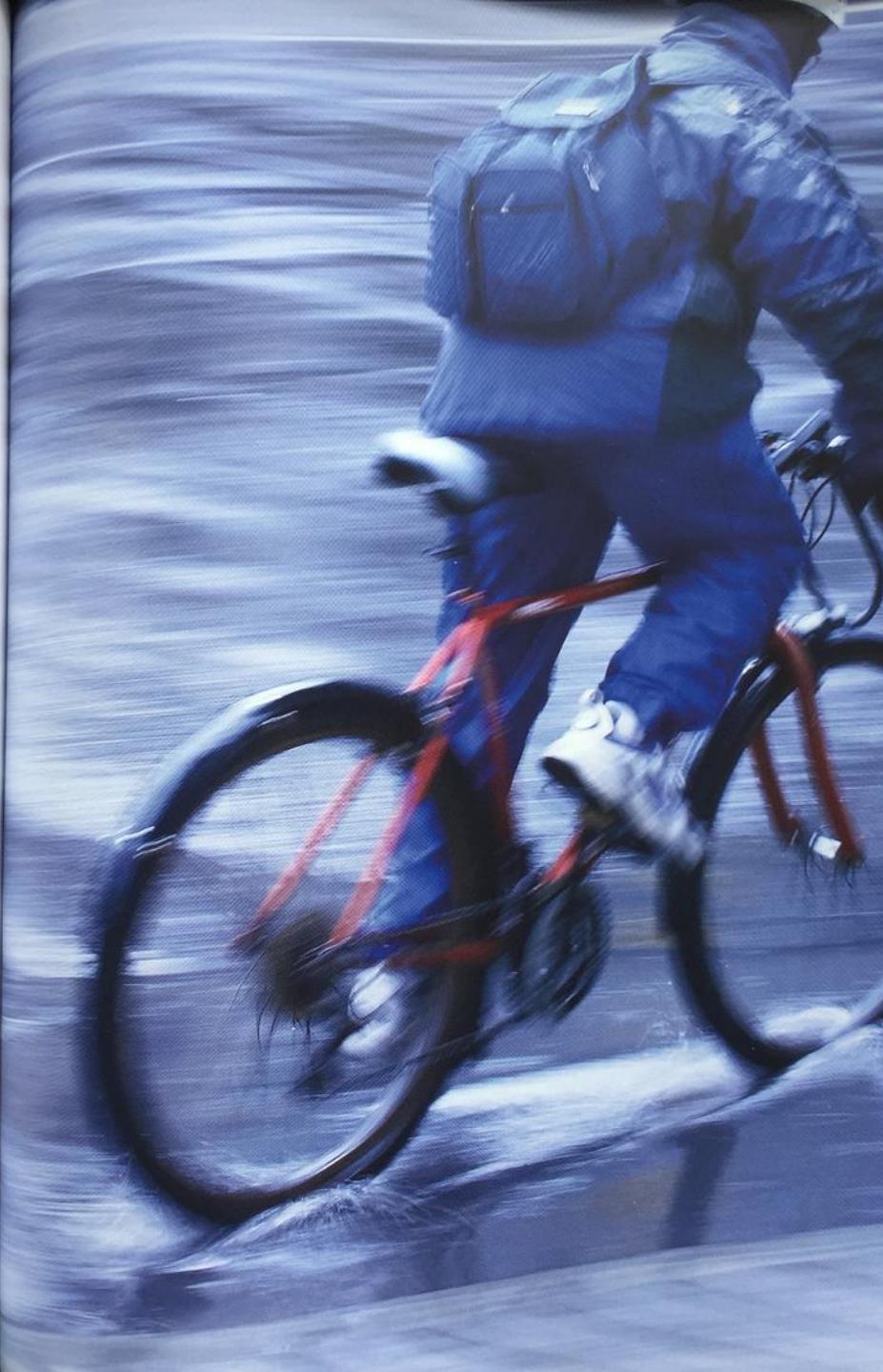
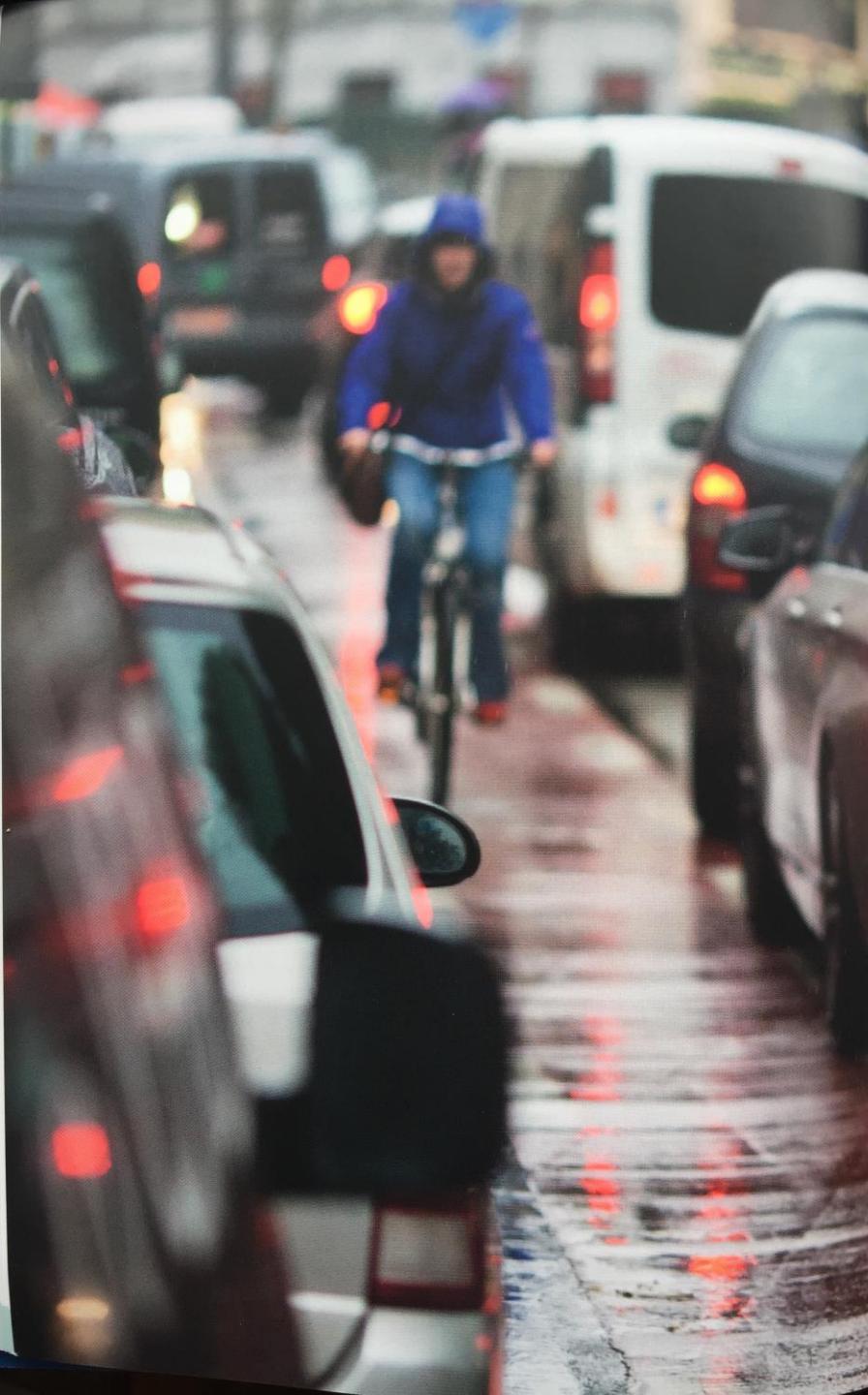
Cycling ABC



- A. Act Now
- B. Bring up Health
- C. Count Cycling Value

Randy Rzewnicki, PhD
European Cyclists' Federation





Problems: Air pollution, NCDs congestion

Plans: GAPPAs, PEMP, EUCS

....

We know enough to act now



Twitter @ecfHEALTH

Cycling for Transport: Benefits > risks



Bicycle sharing scheme Barcelona

Health benefits of physical activity
much greater than
*risks of air pollution & traffic
incidents*

Source: Rojac-Rueda, D et al „The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study“ BMJ 2011; 343: d4521 doi: 10.1136/bmj.d4521



Twitter @ecfHEALTH

Cycling for Transport: More Benefits than risks



Increased exposure to air pollution & traffic crashes
small VERSUS
much greater benefits of more physical activity

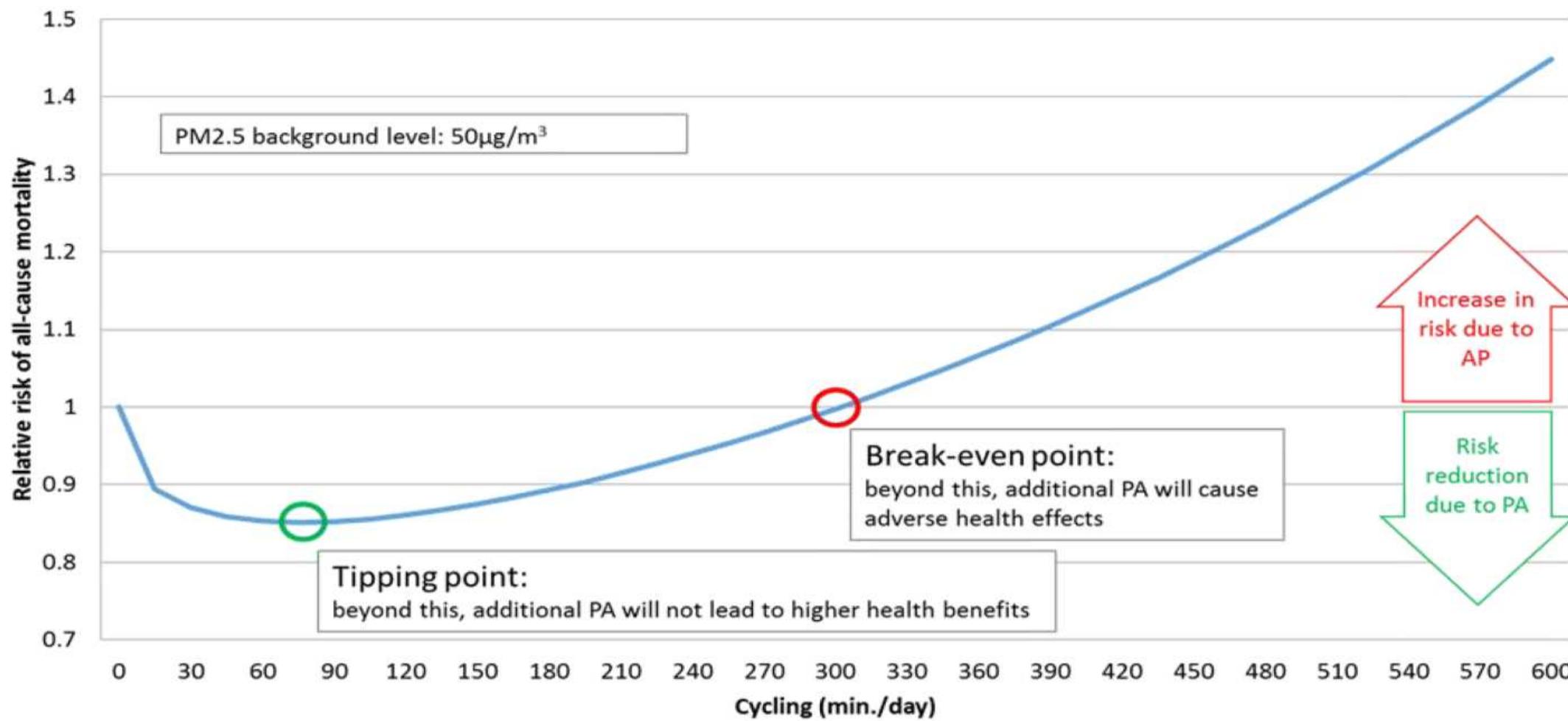
Source: Johan de Hartog J, Boogaard H, Nijland H, Hoek G.: Do the health benefits of cycling outweigh the risks? Environ Health Perspect. 2010 Aug;118(8):1109-16. Epub 2010 Jun 11.



Twitter @ecfHEALTH



Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking?



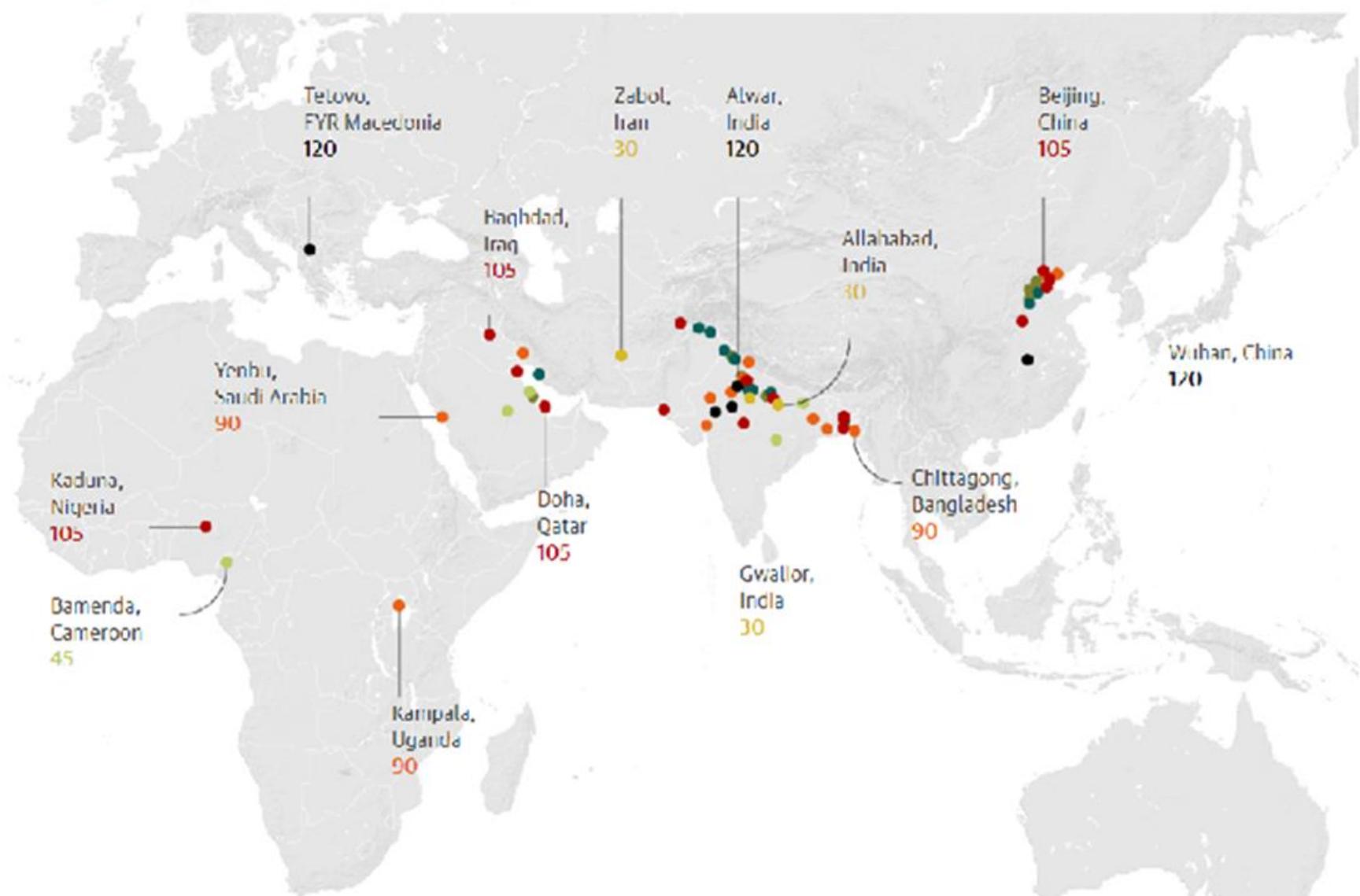
Marko Tainio^{a*}, Audrey J de Nazelle^b, Thomas Götschi^c, Sonja Kahlmeier^c, David Rojas-Rueda^{d,e,f}, Mark J Nieuwenhuijsen^{d,e,f}, Thiago Hérick de Sá^g, Paul Kelly^h, James Woodcockⁱ. Prev Med 2016 (accepted)



Twitter @ecfHEALTH

Minutes spent cycling per day for harm to outweigh benefits

● 120 ● 105 ● 90 ● 75 ● 60 ● 45 ● 30



Twitter @ecfHEALTH

Pedelec E-Bikes:

Health benefits > risks



***HEALTH BENEFITS for
New groups of cyclists***

- *Less fit*
- *Overweight*
- *Older*
- *Bike to Work – 15-25km*
- *Bike to shop & school & work*



Twitter @ecfHEALTH



Cycling Cultures

Edited by Peter Cox



A man in a light blue polo shirt is riding a white cargo bike. Two young children wearing red helmets are seated in the front cargo area. The man is smiling. The background shows a park-like setting with trees and a street lamp.

MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

klimaaktiv
mobil

bml.fuw.gv.at
klimaaktivmobil.at

TRANSPORTWUNDER
FAHRRAD

Heavy Pedals VSSO WKOW



CYCLE-LOGISTICS
& Cargo Bikes as City
Changers



City Changer Cargo Bike *Healthy!*

*Replacing
trips*

- 25% *commercial delivery trips*
- 50% *commercial service & maintenance trips*
- 75% *private logistics trips (shopping,*



Flower Shop Bike



Projection Trike



People Transport



Parcel Delivery Bike



Private Transport



Barbecue Bike



Advertising Bike



Private Transport



Party Bike



Child Transport



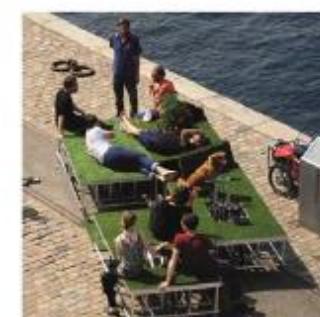
Newman Bike



Generations Bike



Rolling Vendor



Street Transformer



Newspaper Bike

HEAT estimate

Reduced mortality as a result of changes in walking behaviour

The walking data you have entered corresponds to an average of 30 minutes per person per day.

This level of walking provides an estimated protective benefit of: 14 % (compared to person

From the data you have entered, the number of individuals who benefit from

Out of this many individuals, the number who would be expe

The number of deaths per year that are

Economic w

APPLYING HEAT TO THE EUROPEAN UNION POPULATION

If all citizens in the EU aged 20-74 cycled or walked an additional 15 minutes per day, **100,000 premature deaths could be prevented each year**

17,620,000
88,100,000

Please note that the figures presented are not absolute risk reductions for individual persons but an average across the population. This figure should not be misunderstood to represent individual risk reductions. Also note that the term "statistical life" refers to the value to the life of one particular person but refers to an average value of a "statistical life".

It is important to remember that many of the variables used within this HEAT calculation are estimates and therefore liable to some degree of error.



Health Economic Assessment Tool (HEAT) for walking and cycling

The image displays three side-by-side screenshots of the HEAT (Health Economic Assessment Tool) software interface. Each screenshot shows a 3D perspective view of a wooden boardwalk with white arrows indicating pedestrian and cyclist paths. The software interface includes a top navigation bar with the WHO logo and the text "World Health Organization Geneva". Below this, there are three main sections: English, German, and French. Each section contains a title, a brief description, and a small circular thumbnail image.

English Version:

Health economic assessment tool (HEAT) for walking and for cycling
Methods and user guide on physical activity, air pollution, injuries and carbon impact assessments

German Version:

Gesundheitsökonomisches Bewertungsinstrument (HEAT) für Gehen und für Radfahren
Methodik und Benutzerschnittstelle für Bewertungen der Auswirkungen von körperlicher Betätigung, Luftverschmutzung, Verletzungen und öffentlichen Dienstleistungen

French Version:

Outil d'évaluation économique des effets sanitaires (HEAT) liés à la pratique du vélo et de la marche
Méthodologie et guide de l'utilisation pour l'évaluation de l'activité physique, de la pollution atmosphérique, des blessures et de l'impact carbone

At the bottom of the image, the text "Twitter @ecfHEALTH" is displayed.

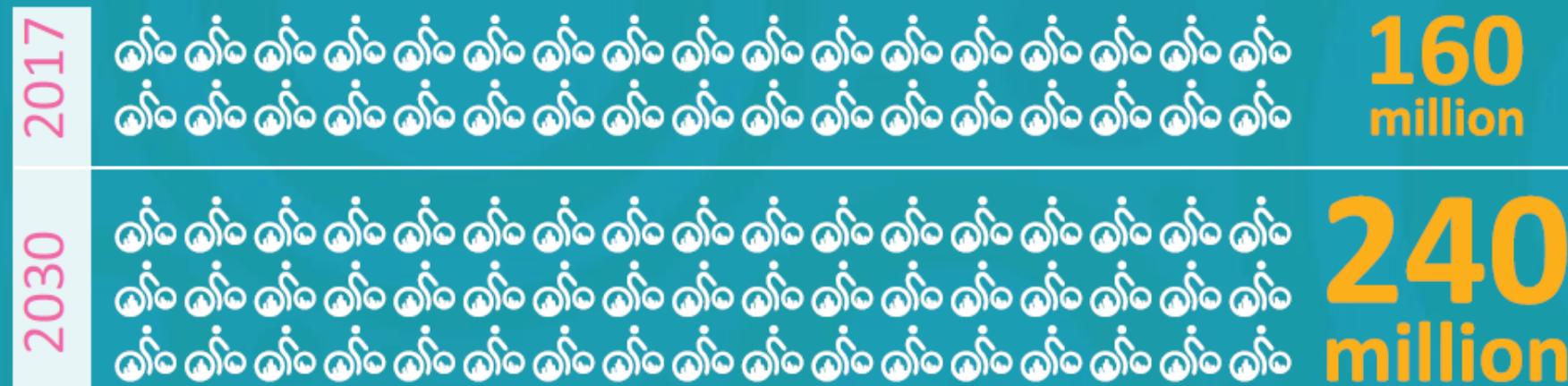
Cycling Economics: Valuing Cycling

- People living healthier, full lives: What's it worth?
 - EU: € 200 billion/year
 - NL: € 31 billion/year
 - 3% of GDP
 - investment € 0.5bn
- Fishman, Schepers & Kamphuis 2015 Dutch Cycling: Quantifying the Health and Related Economic Benefits" online, AmJ Pub Heal June 11, 2015

A level playing field for cycling means:



Number of cycling trips per day



More people cycling, more often!



More cycling means

More economic
impact!
&
Growth!

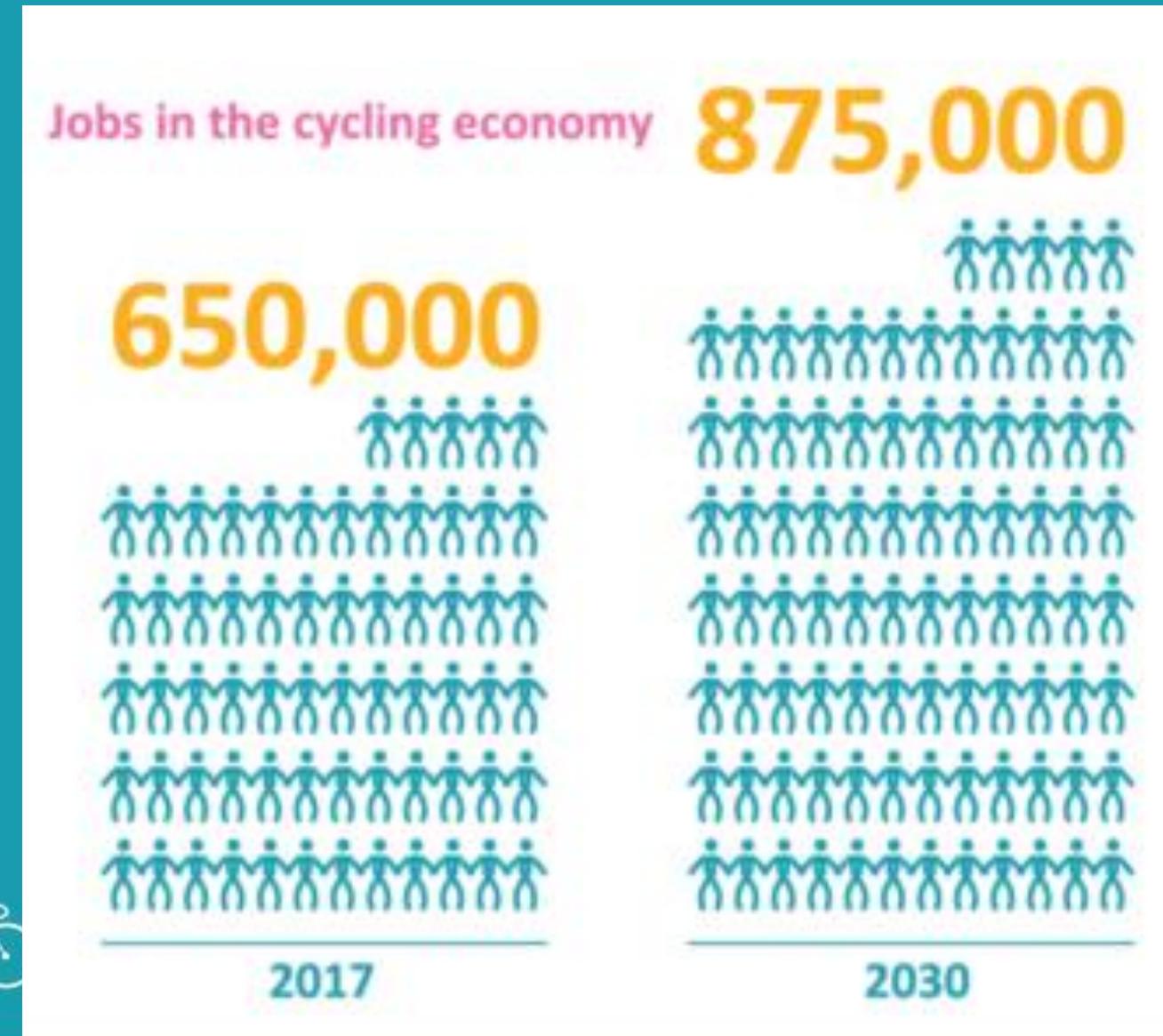


Twitter @ECFhealth



More cycling will mean:

Even more jobs!



LEADERSHIP

Needed

Maria VASSILAKOU,
Deputy Mayor
Vienna AT



Cracow, Poland



Pierfrancesco MARAN,
Deputy Mayor
Milan IT



Thank you



- A. Act Now
- B. Bring up Health
- C. Count Cycling Value



Randy@ecf.com
Twitter @ecfHEALTH
European Cyclists' Federation





Twitter @ecfHEALTH