



17.05.2010 – 13:47 Uhr

## pafl: Umfrage zur Mobilität: Antworten und gewinnen

Vaduz (ots) -

Vaduz, 17. Mai (pafl) - Mobilität ist ein Bedürfnis.

Aber welche Auswirkungen hat das Mobilitätsverhalten auf die eigene Gesundheit? Die Alltagsbewegung trägt entscheidend dazu bei, Gesundheit, Beweglichkeit und Fitness zu erhalten und zu stärken. Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe ist es daher empfehlenswert, Alltagswege mit dem Fahrrad oder zu Fuss zurückzulegen.

Antworten und gewinnen

Im Rahmen der EU-Kampagne "LifeCycle" ist das Amt für Gesundheit in enger Zusammenarbeit mit dem Verkehrs-Club Liechtenstein (VCL) dafür besorgt, dass Bewegung im Alltag wieder verstärkt berücksichtigt und gepflegt wird. Als Teil dieses EU-Projektes wird nun eine Umfrage zum Mobilitätsverhalten durchgeführt. Der Fragebogen mit allen Erläuterungen ist im Internet unter [www.bewussterleben.li](http://www.bewussterleben.li) und unter [www.vcl.li](http://www.vcl.li) zu finden.

Alle eingesandten Fragebogen nehmen an der Verlosung von 20 Gutscheinen zu je 20 Franken bei den Partnern von "Einkaufen mit dem Rad oder zu Fuss 2010" teil. Die Fragen sind einfach und schnell zu beantworten. Welche Verkehrsmittel werden wann benützt? Welche Wege werden gerne zu Fuss oder mit dem Rad erledigt? Nachgefragt wird auch, ob ausreichend Bewegung in den Alltag eingebaut wird.

Gesund bleiben - Risiko senken

Für Erwachsene sind 30 Minuten Alltagsbewegung die unterste Grenze. Kinder sollten sich rund eine Stunde täglich bewegen. Mit Alltagsbewegung sind verschiedene Tätigkeiten wie Radfahren, zügiges Gehen oder leichter Sport von durchschnittlicher Intensität mit leicht erhöhter Atemfrequenz gemeint.

Diese leichte körperliche Betätigung sorgt dafür, dass das Risiko von Herz-/Kreislauferkrankungen reduziert wird. Auch stärkt die leichte Anstrengung die Knochen, die Muskulatur und das gesamte Immunsystem und steigert die Ausdauer. Zusätzlich kann durch die tägliche Bewegung das Gewicht gehalten oder sogar reduziert werden.

Kontakt:

Amt für Gesundheit  
Carmen Eggenberger, T +423 236 73 32

Verkehrs-Club Liechtenstein  
T +423 232 54 53 / [vcl@powersurf.li](mailto:vcl@powersurf.li)