

8. April 2021

## So versüßt das Fahrrad die Frühlingszeit

### Mit den Fahrrad-Ideen der RadKULTUR wird der Alltag abwechslungsreicher

„Fahrradfahren hat keine Saison“, lautet das Credo der eingefleischten Radpendlerinnen und Radpendlern. Und doch kommt jedes Jahr im Frühling, wenn alles sprießt und der süße Duft von Mandelblüten in der Luft liegt, so etwas wie Fahrrad-Stimmung auf. Sonnenschein und Temperaturen um die 20 Grad: Ab in den Fahrradsattel! Das Rad macht den Alltag bunter und abwechslungsreicher. Die Initiative RadKULTUR zeigt, wie das funktioniert.



*Kleine Auszeit: Erholung im Alltag bietet der kurze Abstecher ins Grüne. Foto: Initiative RadKULTUR, Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Ben van Skyhawk*

Informationen zum Schutz personenbezogener Daten nach der DSGVO finden sich auf der Internetseite der Initiative RadKULTUR unter [www.radkultur-bw.de/datenschutzhinweise](http://www.radkultur-bw.de/datenschutzhinweise).

Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg  
Vertreten durch: NVBW – Nahverkehrsgesellschaft Baden-Württemberg  
Wilhelmsplatz 11 · 70182 Stuttgart  
Telefon 0711 23991-0 · Telefax 0711 23991-23 · [info@nvbw.de](mailto:info@nvbw.de) · [www.nvbw.de](http://www.nvbw.de)  
[www.radkultur-bw.de](http://www.radkultur-bw.de) · [www.facebook.com/radkulturbw](https://www.facebook.com/radkulturbw)

### **Tipp 1: Kreiere dein persönliches Entspannungsritual.**

Frühlingsputz für die Seele: Wenn in der Natur alles sprießt und blüht, ist die richtige Zeit, um auch im Kopf Raum für Neues zu schaffen. Für Struktur sorgen kleine Rituale wie die Feierabend-Runde oder ein Markt-Einkauf mit dem Rad. Sie können einfach in den Alltag eingebaut werden und helfen beim Abschalten. Das Fahrrad ist der ideale Begleiter, denn Radfahren ist ein Stress-Killer und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Schon eine Fahrt hilft, Stress abzubauen. Und das ohne Terminbuchung oder Vorbereitungszeit. Einfach in den Fahrradsattel schwingen und losfahren.

### **Tipp 2: Teile deine Fahrrad-Freude.**

Geteilte Freude ist doppelte Freude: Das Fahrrad ist das ideale Verkehrsmittel für Eltern, die den Frühling mit schönen Familienerlebnissen füllen wollen. Kinder erfreuen sich an der Bewegung und sind mit Vergnügen auf zwei Pedalen unterwegs – ob als Mitfahrerinnen und Mitfahrer oder selbstständige Radfahrerinnen und Radfahrer. Wenn deine Kinder bereits eigenständig mobil sind, motivier sie, den Weg zur Schule selbstständig zurücklegen. Eine [dänische Studie](#) zeigt, dass Schülerinnen und Schüler im Alter von 5 bis 19 Jahren im Unterricht deutlich konzentrierter sind, wenn sie mit dem Rad zur Schule fahren. Wenn du selbst im Büro oder Home Office arbeitest, unternimm gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen eine Feierabend-Radtour und genieße die kleine Auszeit vom Alltag. Denn auch hier gilt: Gemeinsam macht die Fahrt noch mehr Spaß!

### **Tipp 3: Gönn dir eine Auszeit im Grünen.**

Aufs Fahrrad schwingen und raus in die Natur: Kaum ein anderes Verkehrsmittel ermöglicht es, so unkompliziert ins Grüne zu kommen. In der Stadt kannst du viele Parkwege mit dem Fahrrad befahren. Abseits der Innenstadt verlaufen viele Radwege durch grüne Oasen, Flusstäler oder baumreiche Wälder – spektakuläre Ausblicke inklusive. Diese Momente der Erholung „im Vorbeifahren“ zu genießen, ist eine willkommene Belohnung für die Leistungen des Alltags. Menschen, die im Home Office arbeiten, können beispielsweise die Mittagspause für eine Auszeit im Grünen nutzen. Dazu eine Picknick-Decke und einen Snack in den Rucksack packen und mit dem Fahrrad ein ruhiges Plätzchen auf der Parkwiese suchen.

### **Tipp 4: Entdecke deine neue Lieblings-Route.**

Auf zu neuen Abenteuern! Mit dem Fahrrad können Alltagswege immer wieder neu entdeckt werden. Dabei sorgt oft schon eine kleine Veränderung für schöne, unerwartete Perspektiven. Menschen, die täglich die gleiche Strecke mit dem Rad zurücklegen, können den Frühling als Neustart nutzen und neue Teilstrecken oder eine völlig neue Route ausprobieren: mal vom Gewohnten abweichen, neue Wege und Orte erkunden und dabei im Vorbeifahren neue Eindrücke einfangen. Das

macht den Kopf frei, hebt die Laune und hilft dabei, die Umgebung kennenzulernen. Alle, die bei der Streckenwahl nicht auf ihre Intuition vertrauen möchten, können sich über geeignete Routen informieren, etwa im RadROUTENPLANER BW ([www.radroutenplaner-bw.de](http://www.radroutenplaner-bw.de)) oder mithilfe von lokalen Fahrradkarten.

#### **Tipp 5: Sorge für mehr Schwung beim Einkaufen.**

Wenn du deine Gesundheit im Frühling in den Blick nehmen willst, empfiehlt es sich, auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung zu setzen und regelmäßig moderate Bewegung in den Alltag einzubauen. Letzteres nimmst du mit dem Fahrrad kinderleicht in Angriff: Nutze für kurze Strecke zum Lebensmittelgeschäft oder Wochenmarkt das Fahrrad – das sorgt für Schwung und erleichtert die Parkplatzsuche. Die meisten Einkäufe passen in der Regel in Fahrradkorb, Fahrradtasche oder einen Rucksack. Und auch bei größeren Erledigungen musst du nicht auf den Fahrspaß im Sattel verzichten. In einem Lastenrad oder Fahrradanhänger finden selbst größere Transporte wie Wasserkästen oder der Wocheneinkauf ausreichend Platz. Immer mehr Städte bieten Lastenräder inzwischen zum Ausleihen an. In Baden-Württemberg laden z. B. die kostenlosen [Lastenrad-Verleihe](#) der Initiative RadKULTUR zum Testen ein.

#### **Tipp 6: Mach dein Fahrrad zu deinem persönlichen DIY-Projekt.**

Frühlingszeit ist Fahrradzeit! Und Frühling bedeutet auch: Ausprobieren, kreativ sein und Neues entdecken. Kombinieren kannst du dies an den ersten lauschigen Frühlingsabenden in der persönlichen DIY-Werkstatt im (Fahrrad-)Keller, in der Garage oder in der Einfahrt. Projektziel: das Fahrrad mit wenigen Handgriffen wieder in Schuss bringen. Wie das funktioniert, zeigt die Initiative RadKULTUR in ihren „[RadTUTORIALS](#)“ auf YouTube. Radfahrerinnen und Radfahrern können in Baden-Württemberg zudem vielerorts auf die [RadService-Punkte](#) zurückgreifen. An den Reparatursäulen befindet sich neben einer Luftpumpe für alle gängigen Ventile eine Auswahl an Werkzeug wie Schraubendreher oder Inbusschlüssel. Kurz durchgecheckt wird das Fahrrad so im Handumdrehen frühlingsfit und die nächste Fahrt kann kommen.

\*\*\*\*\*

#### **Für eine fahrradfreundliche Mobilitätskultur in Baden-Württemberg**



Das Land fördert mit der Initiative RadKULTUR eine moderne und nachhaltige Mobilität – und das bereits im zehnten Jahr. Das Ziel des Ministeriums für Verkehr: Den Anteil des Radverkehrs deutlich steigern. In enger Zusammenarbeit mit Kommunen, Arbeitgebern und einem wachsenden Partnernetzwerk macht die Initiative das Fahrradfahren im Alltag zugänglich und erlebbar. Kommunikationsmaßnahmen, Veranstaltungen und weitere innovative Formate der RadKULTUR unterstreichen die Relevanz des

Fahrradfahren: Es ist gesund, zukunftsfähig – und somit eine zeitgemäße Form der Mobilität. Weitere Informationen: [www.radkultur-bw.de](http://www.radkultur-bw.de).

**Über das Klima-Bündnis und das STADTRADELN**

Das Klima-Bündnis ist ein Netzwerk europäischer Kommunen in Partnerschaft mit indigenen Völkern, das lokale Antworten auf den globalen Klimawandel entwickelt. Seit 2008 dient das STADTRADELN dem Klimaschutz sowie der Radverkehrsförderung und kann weltweit von allen Kommunen an 21 zusammenhängenden Tagen vom 1. Mai bis 30. September durchgeführt werden. Mehr Informationen zum STADTRADELN finden Sie unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de) sowie [www.radkultur-bw.de/stadtradeln](http://www.radkultur-bw.de/stadtradeln).

\*\*\*\*\*