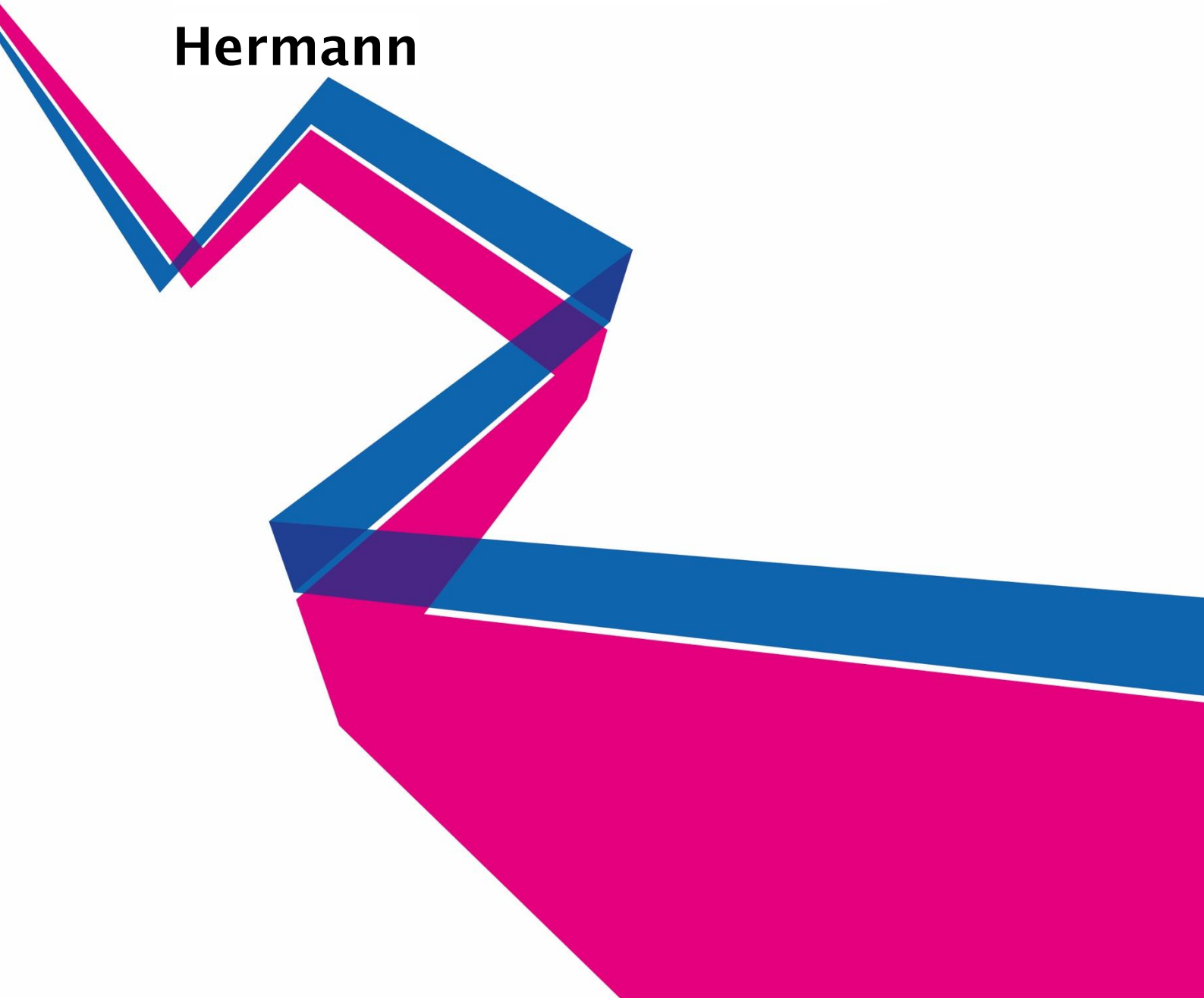




# RadKULTUR

## Pressepaket Herbst

**„Radeln im Herbst bewirkt gute Stimmung“ – Kurzinterview mit Verkehrsminister Winfried Hermann**



## Radfahren in der kalten Jahreszeit: 3 Fragen an Verkehrsminister Winfried Hermann



*Verkehrsminister Winfried Hermann beim Radeln im Herbst (Bild aus 2019).*  
© Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg

### Der Herbst ist da – und mit ihm Kälte, Regen und weniger Sonne. Wird es da nicht schwierig mit dem Radfahren?

Auch wenn es draußen kühler und nasser wird, Radfahren kann man trotzdem. Im Freien zu sein, die frische Luft zu atmen und beispielsweise den Arbeitsweg direkt für die tägliche Bewegungseinheit zu nutzen – das funktioniert auch im Herbst. Und wie sagt man so schön: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung“.

Gesundheitsexpertinnen und -experten bestätigen, dass durch die Bewegung an der frischen Luft die Durchblutung angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt werden, besonders im Herbst. Zudem ist ein positiver psychologischer Effekt von gemäßigtem Ausdauersport wie dem Radfahren belegt. Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit, die dieses Jahr durch die Corona-Pandemie zusätzlich getrübt wird, tut Radeln gut. Das Ansteckungsrisiko ist beim Radfahren übrigens nahe Null.

## Wie kann ich im Herbst und Winter sicher auf dem Rad unterwegs sein?

Am besten mit einem verkehrssicheren Fahrrad: mit gutem Licht und Reflektoren, und die Bremsen müssen richtig eingestellt sein. Dabei helfen die von der Initiative RadKULTUR im ganzen Land verteilten RadSERVICE-Punkte, unsere regelmäßigen RadCHECKs sowie die YouTube-Videos RadTUTORIALs. (Anm. d. Red.: Die Angebote sind online zu finden unter [karte.radkultur-bw.de](http://karte.radkultur-bw.de) bzw. [www.radkultur-bw.de/kalender](http://www.radkultur-bw.de/kalender) und auf dem YouTube-Kanal der RadKULTUR.)

Entscheidend sind aber auch gute und sichere Radwege in den Städten und auf dem Land. Mit der RadSTRATEGIE haben wir einen Fahrplan für die Radverkehrsförderung bis zum Jahr 2025. Hier ist Baden-Württemberg weiterhin auf einem sehr guten Weg: Wir fördern den Ausbau der Radinfrastruktur und die Kommunen beantragen mehr Maßnahmen als je zuvor. Wir unterstützen auch den Bau von Radschnellverbindungen, die besonders für PendlerInnen attraktiv sind. Eine [aktuelle Studie der Universität Münster](#) belegt noch einmal: Wenn das Radwegenetz gut ausgebaut ist, steigen die Menschen auch bei Regen gerne aufs Rad.

## Wie integriere ich das Radfahren in den Alltag?

Insbesondere, wenn es abends früher dunkel wird, fällt es vielen schwer, sich nach der Arbeit zum Sport zu motivieren. Den Arbeitsweg zum Radfahren zu nutzen, ist eine gute Möglichkeit trotzdem eine Dosis Sport zu bekommen. Fast alle Radpendlerinnen und Radpendler berichten, dass sie durch das Radfahren nach Feierabend entspannter zu Hause ankommen.

Sowohl für Beschäftigte als auch für Arbeitgeber liegen die Vorteile des Radpendelns auf der Hand: Man wird durch das gestärkte Immunsystem seltener krank. Dass Arbeitgeber Radfahren fördern, ist auch dem Land wichtig, deswegen erhalten Arbeitgeber im Rahmen der Initiative RadKULTUR spezielle Angebote. Im Modul [RadINFO](#) können sie ihren Mitarbeitenden zum Beispiel die wichtigsten Hinweise zum Thema Radfahren und Gesundheit mitgeben – damit das Radfahren auch im Herbst Spaß macht!

# Abbinder

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



Das Land macht sich stark für eine moderne und nachhaltige Mobilität. Der Anteil des Radverkehrs im Mobilitätsmix soll deutlich gesteigert werden. Die Initiative RadKULTUR ist bereits seit 2012 eine zentrale Maßnahme des Landes zur Förderung einer fahrradfreundlichen Mobilitätskultur. In enger

Zusammenarbeit mit Kommunen und Unternehmen sowie mit der Unterstützung eines stetig wachsenden Partnernetzwerks, bietet die Initiative Bürgerinnen und Bürgern positive Radfahr-Erlebnisse in ihrer individuellen Alltagsmobilität. So wird deutlich: Das Fahrrad ermöglicht es, im Alltag zeitgemäß mobil zu sein. Weitere Informationen unter [www.radkultur-bw.de](http://www.radkultur-bw.de)