

Serviceartikel zum Thema Gesundheit

Gesund und mit gutem Gefühl auf dem Rad unterwegs

Im Sommer darf für viele Menschen das Fahrrad nicht fehlen. Auf einer Radtour im Urlaub oder auf dem Weg zur Arbeit nutzt man schönes Wetter optimal aus, ist an der frischen Luft und tut etwas für die Gesundheit. Während der Corona-Pandemie ist Radfahren eine gesunde und zeitgemäße Form der Mobilität. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, wie Sie gesund und sicher ans Ziel und wieder nach Hause kommen.



Radfahren als gesunder Ausgleich

© Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Heiko Simayer

Das Fahrradfahren punktet im Vergleich zu anderen Mobilitätsformen mit Bewegung an der frischen Luft gleich doppelt – mit Blick auf die Stärkung der Lungen und den Infektionsschutz. Draußen ist eine Ansteckung weniger wahrscheinlich als in geschlossenen Räumen. Trotzdem gilt: Abstand halten und nur in kleineren Gruppen unterwegs sein. An Kreuzungen und beim Überholen Rücksicht nehmen und bewusst auf den Abstand achten – vielleicht liegt darin auch eine Möglichkeit der Entschleunigung? Mit diesen

Vorsichtsmaßnahmen im Hinterkopf kann davon abgesehen werden, auf dem Rad eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen. Es empfiehlt sich, sicherheitshalber eine Maske mitzunehmen, um beispielweise unterwegs Verpflegung einkaufen oder eine Teilstrecke mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen zu können, in denen Maskenpflicht herrscht.

Kleiner Aufwand, große Wirkung

Bereits mit einer moderaten Bewegung auf dem Rad gehen deutliche positive Auswirkungen auf die Gesundheit einher. Beispielsweise wird Stress abgebaut und die Immunabwehr verbessert sich. Diese Effekte lassen sich durch kaum eine andere Aktivität so leicht erreichen wie durch das Fahrradfahren: Es ist unkompliziert und braucht kaum Vorbereitung. Mit kleinem Proviant kann es mit der Radtour in die eigene Region sofort losgehen. Für alle, die schon viel erkundet haben, bietet der RadROUTENPLANER (www.radroutenplaner-bw.de) Inspiration für neue Routen. So können Sie auch mal abseits der bekannten Wegführungen fahren.

Bei längeren Radtouren ist es hilfreich, Zwischenstopps in Cafés und Ausflugslokalen im Voraus zu planen. Mit einer Tischreservierung helfen Sie, Überfüllungen zu vermeiden und finden sicher einen Platz. Generell ist es in Pausen ratsam, sich die Hygieneregeln ins Gedächtnis zu rufen – teilen Sie zum Beispiel keine Getränkeflaschen mit anderen Personen. Aktuell gilt mehr denn je: Wer Essen und Trinkflaschen selbst mitbringt, ist auf der sicheren Seite. Vor Beginn Ihrer Radtour können Sie sich auf www.baden-wuerttemberg.de gebündelt und thematisch sortiert über die aktuell geltenden Abstands- und Hygieneregeln informieren.

Gesund und motiviert unterwegs dank Pedelecs

Sie haben einen längeren Pendelweg oder herausfordernde Abschnitte vor sich? Mit einem Pedelec bewältigen sie diese Strecken, ohne zu sehr ins Schwitzen zu geraten. Viele Fahrradhändler bieten Testfahrten an. Informieren können Sie sich direkt bei ihrem lokalen Geschäft. Auch gibt es inzwischen Leihmöglichkeiten und Sharing-Angebote für Pedelecs, zum Beispiel von RegioRad Stuttgart (www.regioradstuttgart.de/pedelec) oder TINK in Konstanz (www.stadtwerke-konstanz.de/mobilitaet/rad-mietsystem/). Aber auch einige Unternehmen, wie die Schwarz Gruppe in Neckarsulm, haben Angebote für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: „Das Radfahren fördert die Gesundheit, gerade in schwierigen Zeiten wie aktuell. Aber nicht nur das: Durch das gemeinsame Radfahren mit Kolleginnen und Kollegen wie etwa beim STADTRADELN bleibt ein Gemeinschaftsgefühl auch im Home-Office erhalten. Außerdem bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit, Pedelecs zu testen. Rund fünfzig Testräder planen wir in diesem Jahr an unsere Belegschaft zu geben, um so die Vorteile der Radmobilität auf dem Arbeitsweg oder in der Freizeit erlebbar zu machen“, betont Maximilian Kettemann, Geschäftsführer der Schwarz Mobility Solutions GmbH, die in diesem Jahr Kooperationspartner der Initiative RadKULTUR ist.

Auch die Initiative RadKULTUR bietet Arbeitgebern mit der PedelecTESTFLOTTE eine attraktive Möglichkeit, die Vorzüge des elektrischen Rückenwinds zu erleben. Hochwertige

Pedelecs werden für einen Zeitraum von sechs Wochen auf dem Firmengelände zur Verfügung gestellt. Die Belegschaft kann die Räder per App ausleihen und bei Fahrten auf dem Arbeitsweg und in der Freizeit ausprobieren. Mehr zu den Angeboten der RadKULTUR für Unternehmen finden Sie unter www.radkultur-bw.de/unternehmen/pedelectestflotte-fuer-unternehmen.

Beim STADTRADELN im Team Kilometer sammeln

Ein weiterer Ansporn, um durchs Radeln gesund zu bleiben, ist ein tolles Team: Zusammen Fahrradkilometer sammeln macht Spaß und funktioniert auch ohne größere



© Dr. Joachim Schulz,
Vorstandsvorsitzender der
Aesculap AG

Zusammenkünfte. Motivieren Sie doch Ihre Kolleginnen und Kollegen, gemeinsam mit Ihnen beim STADTRADELN teilzunehmen. In vielen Unternehmen gibt es bereits angemeldete Teams, so auch bei Aesculap in Tuttlingen: „Die Teilnahme am STADTRADELN ist für uns eine tolle Möglichkeit, den Radverkehr zu fördern – nach der kostenfreien Anmeldung auf der STADTRADELN-Seite oder -App können unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Aktionszeitraum sofort losradeln und Kilometer sammeln. Dieses Jahr ist Aesculap über 52.000 km für Tuttlingen geradelt. Wir freuen uns, dass Tuttlingen seit 2018 beim STADTRADELN dabei ist“, sagt Dr. Joachim Schulz, Vorstandsvorsitzender bei der Aesculap AG. Wenn Ihre Kommune dabei ist, können Sie sich unter www.stadtradeln.de/registrieren anmelden und sich einem Team anschließen oder ein eigenes gründen – entweder mit Kolleginnen

und Kollegen oder mit Freundinnen und Freunden oder der Familie. Mit dem Fahrrad gesund durch herausfordernde Zeiten – sind Sie dabei?

Ein gutes und funktionstüchtiges Fahrrad ist die Voraussetzung dafür, dass Sie die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens genießen können. Dazu tragen die Angebote der RadKULTUR bei:



Seit 2012 erfreut sich der **RadCHECK** großer Beliebtheit. RadfahrerInnen haben die Möglichkeit, ihre Räder von fachkundigen MechanikerInnen kostenlos durchchecken zu lassen. Kleinere Mängel wie falsch eingestellte Bremsen oder eine nicht geölte Kette werden sofort behoben. Zudem gibt es Tipps für die regelmäßige Instandhaltung. 2020 bietet die RadKULTUR einen corona-konformen RadCHECK an. Auf der Karte finden Sie die Orte in Ihrer Nähe: www.radkultur-bw.de/kommunen/beispiel-massnahme-radcheck.



Welches Fahrrad passt zu mir? Wie sitze ich „richtig“ im Sattel? Und wie bleibt mein Fahrrad lange gut in Schuss? Diese und weitere Fragen beantwortet RadCHECKER Nico in den verschiedenen Folgen des **RadTUTORIAL**. Seine kurzen Videos finden Sie auf www.radkultur-bw.de/alles-rund-ums-rad/praktische-tipps-und-informationen und auf dem YouTube-Kanal der RadKULTUR.



An den **RadSERVICE-Punkten** an vielen Stellen im Land können Sie Ihr Rad selbst warten. Ob platter Reifen, falsch eingestellter Sattel oder lockere Schrauben: Mit den Werkzeugen und der Luftpumpe an den RadSERVICE-Punkten gelingen ein kurzer Sicherheitscheck und kleine Reparaturen schnell und unkompliziert. Eine Übersicht aller RadSERVICE-Punkte gibt es hier: www.radkultur-bw.de/kommunen/beispiel-massnahme-radservice-paket.

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 den Menschen 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

STADTRADELN 2020 in Baden-Württemberg

Voraussetzung für eine Teilnahme am STADTRADELN ist die Anmeldung der jeweiligen Kommune. Alle Menschen in Baden-Württemberg, die ihre Kommune oder ihre Arbeitgeber für die Teilnahme am STADTRADELN motivieren möchten, erhalten Rückenwind von der Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg. Interessierte Bürgerinnen und Bürger als auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber schreiben eine Mail an stadtradeln@radkultur-bw.de und geben an, welche Kommune oder welches Unternehmen beim STADTRADELN 2020 mitmachen soll. Details zur Landesförderung gibt es unter: www.radkultur-bw.de/stadtradeln.

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 (in diesem Jahr: bis 31. Oktober) durchgeführt werden. Mehr Informationen zum STADTRADELN finden Sie unter www.stadtradeln.de sowie www.radkultur-bw.de/stadtradeln