

Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Rösch
Telefon: 0931-60099-30
E-Mail: service@djd.de
TextNr.: 57359-9
Modul / Aussendung: Basis-Aussendung
Datum: 2016-10-25

Überschrift: Radfahren stärkt das Immunsystem

Unterüberschrift: Baden-Württemberg: Gesund mit dem Rad durch die kalte Jahreszeit

Text:

(djd-p/el). Rund 80 Prozent der Deutschen besitzen ein Fahrrad. In den Sommermonaten als praktisches und umweltfreundliches Verkehrsmittel etabliert, wird das Fahrrad mit Einsetzen der ersten Kälte noch vielerorts zum Überwintern weggestellt. Aber auch das regelmäßige Radfahren in der kalten Jahreszeit stärkt das Immunsystem und senkt somit das Risiko einer Erkältung. Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg gibt Tipps, wie man sich den Witterungsverhältnissen optimal anpasst und mit dem Rad gesund und fit durch die kalte Jahreszeit fährt.

Zweckmäßige Kleidung

Grundsätzlich eignet sich wasser- und windundurchlässige Funktionskleidung als perfekte äußere Hülle für die Wintermonate. Darunter empfiehlt sich das bewährte "Zwiebelprinzip", um sich auf die wechselnden Temperaturverhältnisse einzustellen: Mehrere dünne Schichten Kleidung übereinander wärmen nicht nur den Körper durch die dazwischenliegenden Luftpolster, sie lassen sich bei Bedarf auch schnell ausziehen und beugen damit Schwitzen bzw. Frieren vor.

Die passenden Utensilien

Handschuhe, Schal sowie eine Mütze, die unter dem Fahrradhelm getragen werden kann, gehören zur Grundausrüstung - so ist man gegen den Fahrtwind geschützt, der Unterkühlungen an empfindlichen Körperstellen, wie Händen und Kopf, verursachen kann. Spezielle Multifunktionsstücher mit Fleece-Einsatz etwa lassen sich im Handumdrehen zum Atemschutz umfunktionieren. Sogenannte Softshell-Jacken vereinen Feuchte- und Kälteschutz. Besonders kälteempfindlichen Menschen helfen zusätzlich Thermosohlen, beheizte Handschuhe oder Mützen mit eingewickelten Heizelementen. Bei der Wahl der Handschuhe sollte darauf geachtet werden, dass das Bündchen geschlossen ist und über das Handgelenk reicht. Empfohlen werden nicht zu dicke Fingerhandschuhe, um ein gutes Gefühl beim Schalten und Bremsen zu erhalten.

Maximale Zeichenanzahl: 3100 / Aktuelle Zeichenanzahl: 1883

Infokasten:

Sehen und gesehen werden

Sehen und gesehen werden ist in der dunklen Jahreszeit wichtiger denn je: Nabendynamos, Akkusysteme oder Speichendynamos sorgen für stetiges Licht bei der früh einsetzenden Dunkelheit. Zusätzlich sind gelbe Pedalrückstrahler und Speichenreflektoren im Winter nicht nur verpflichtend vorgeschrieben, sondern können in Kombination mit reflektierender Kleidung dabei helfen, für andere Verkehrsteilnehmer sichtbar zu sein und Zusammenstöße zu vermeiden.

Tipp: Nutzen Sie die RadCHECKs als gratis Angebot der Initiative RadKULTUR. Hierbei können Sie Ihr Rad kostenlos auf Sicherheitsmängel überprüfen lassen. Aktuelle Termine und mehr zum Thema Fahrradfahren in Baden-Württemberg finden Sie unter www.radkultur-bw.de.

Maximale Zeichenanzahl: 800 / Aktuelle Zeichenanzahl: 742

djd deutsche journalisten dienste GmbH & Co. KG
Unterdürnbacher Straße 8
97080 Würzburg



Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Rösch
Telefon: 0931-60099-30
E-Mail: service@djd.de
TextNr.: 57359-9
Modul / Aussendung: Basis-Aussendung
Datum: 2016-10-25

URL: www.djd.de

Bild-Nummer: 105549 / Fotonachweis: Foto: djd/www.pdf.de/Kay Tkatzik



Bildunterschrift zu Bild 105549:

Regelmäßiges Radfahren im Winter stärkt nachweislich das Immunsystem - vorausgesetzt man trägt die passende Funktionskleidung.

Bild-Nummer: 105550 / Fotonachweis: Foto: djd/www.pdf.de/Kay Tkatzik



Bildunterschrift zu Bild 105550:

Neben speziellen Handschuhen und einer winddichten Mütze unter dem Helm sollte in der dunklen Jahreszeit reflektierende Kleidung getragen werden.

Alle Rechte bis zur Veröffentlichung durch djd vorbehalten - (c) 2016 djd deutsche journalisten dienste GmbH & Co. KG, 97080 Würzburg