

8. April 2021

Radfahren im Frühling – gute Idee für das Klima und die Gesundheit!

Wenn es draußen wieder warm wird, nutzen viele Menschen für ihre Alltagswege das Fahrrad. Pendlerinnen und Pendler genießen die frühlingshaften Temperaturen im Fahrradsattel. Gut so! Denn Radfahren weckt Körper und Geist und schützt das Klima.

In diesem Content-Paket der Initiative RadKULTUR:

- *Fünf Gründe, warum das Fahrrad genau jetzt das ideale Verkehrsmittel ist*
- *Ideen, mit denen der Fahrrad-Alltag (noch) schöner wird.*
- *Infografik mit einer Anleitung für den DIY-Frühlingscheck*



*Gerade in der warmen Jahreshälfte eignet sich das Fahrrad wie kein zweites als Verkehrsmittel des Alltags.
© 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.

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 · www.nvbw.de
www.radkultur-bw.de · www.facebook.com/radkulturbw

Der Frühling ist da! Fünf Gründe, jetzt mit dem Radeln (wieder) anzufangen

1. Radfahren passt in den Alltag.

Ob zur Arbeit, Kita oder Schule, zum Einkaufen oder Friseur: Das Fahrrad ist der perfekte Begleiter für die verschiedensten Alltagswege. Mit dem Rad können Sie die einzelnen Stationen des Tages schnell und unkompliziert miteinander verbinden, ohne dass zum Beispiel am Friseursalon oder Supermarkt ein Parkplatz vorhanden sein muss. In Städten ist das Fahrrad sogar das schnellste Verkehrsmittel auf Strecken bis zu fünf Kilometern Länge. Auf langen oder hügeligen Alltagswegen und mit viel Gepäck sind Pedelec oder Lastenrad sinnvolle Optionen – an immer mehr Orten gibt es sie auch zum Ausleihen!

2. Radfahren hält fit.

Wenn aufgrund der Pandemie Sport im Verein oder Fitnessstudio nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, bietet das Fahrradfahren im Alltag einen Ausgleich zu Arbeit und Home-Office. Nutzen Sie den Weg zur Arbeit oder die Mittagspause, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und stärken Sie Ihr Immunsystem. Es muss nicht gleich das Mountainbike oder Rennrad sein: Moderate Bewegung auf Alltagswegen verbessert die Ausdauer mit der Zeit deutlich. Die Extraportion Motivation gibt es beim [STADTRADELN in Baden-Württemberg](#) zwischen Mai und September. Die Challenge: 21 Tage am Ball bleiben, sich im Team gegenseitig anfeuern und gute, gesunde Gewohnheiten etablieren.

3. Radfahren ist erholsam.

Nicht nur dem Körper tut Radeln gut. Beim Pendeln mit dem Rad können Sie im Kopf abschalten und kommen nach einem Arbeitstag gedanklich im Feierabend an. Die moderate Betätigung beim Radfahren sorgt dafür, dass Stress abgebaut wird, wie eine Studie der University of Auckland/Neuseeland zeigte. So holen Sie Schwung für die Herausforderungen des Alltags.

4. Radfahren ist klimafreundlich.

Klimaschutz ist ein wichtiges Thema unserer Zeit. Wenn wir im Alltag häufiger das Fahrrad nutzen, schützen wir unseren Planeten, indem wir CO₂ vermeiden. Während gesundheitliche Effekte des Radelns uns als Einzelpersonen zugutekommen, profitieren wir als Gesellschaft von mehr Klimaschutz. Dem Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, das die Initiative RadKULTUR 2012 ins Leben gerufen hat, ist klimafreundliche Mobilität ein großes Anliegen.

5. Radfahren funktioniert in Zeiten von Corona gut.

Das Fahrrad ist während der Pandemie das Verkehrsmittel der Stunde. Beim Radfahren sind wir an der frischen Luft und es ist leicht, Abstand zu halten – gute

Bedingungen für den Infektionsschutz. Und: Das Pendeln mit dem Rad bietet in Zeiten von Corona eine willkommene Abwechslung vom Alltag in den eigenen vier Wänden. Und wenn die Temperaturen im Frühling ansteigen, machen der Pendelweg oder die Mittagspause auf dem Rad noch mehr Spaß.

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

Fahrradfahrens: Es ist gesund, zukunftsfähig – und somit eine zeitgemäße Form der Mobilität. Weitere Informationen: 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 sowie www.radkultur-bw.de/stadtradeln.
