

Viel Spaß beim Gesundbleiben

Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für seine Gesundheit: Schon mit 30 Minuten leichter Bewegung am Tag verbessern Sie Ihre körperliche Fitness. Die halbe Stunde können Sie auch aufteilen. Jede Aktivität zählt, die zehn Minuten und länger dauert. Es gilt: Schon wenig Bewegung bringt bereits sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Radfahren ist bewegungsintensiv, beansprucht große Muskelgruppen und eignet sich ideal für den Alltag. Denn oft ist der Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder ins Kino nicht weiter als fünf Kilometer und so mit dem Fahrrad gut zu bewältigen. Meist ist der Weg mit dem Rad sogar kürzer und schöner als die Autostrecke. Günstiger ist er auch: Sie sparen die Spritkosten.

Sie können Rad und öffentlichen Nahverkehr kombinieren und auf dem Weg von der Arbeit nach Hause gleich noch einkaufen – und das ohne lästige Parkplatzsuche. Mobilität, Zeitersparnis und das alltägliche Gesundheitsprogramm lassen sich so ohne großen Aufwand verbinden. Sie entlasten nebenbei auch die Umwelt und tragen zum Klimaschutz bei, denn besonders auf Kurzstrecken bis zu drei Kilometern schlucken Autos viel Benzin und stoßen viele Abgase aus.

Wenn Sie das Fahrrad erst einmal ganz selbstverständlich auf den alltäglichen Kurzstrecken nutzen, fühlen Sie sich fitter und wohler. Aber keine Bewegung ohne Spaß: Setzen Sie sich nicht unter Druck und werden Sie nicht zu ehrgeizig. Neben einer gesunden Ernährung schafft vor allem ausreichend moderate Bewegung einen gesünderen Lebensstil. Das belegen nicht nur zahlreiche wissenschaftliche Studien, das weiß auch jeder Radfahrer und jede Radfahrerin.



So bringt der ADFC Sie in Schwung

Ich will in der Gruppe nach Feierabend eine Tour in die Umgebung machen

Die ADFC-Kreisverbände und Ortsgruppen bieten auch in Ihrer Nähe ein abwechslungsreiches Tourenprogramm an. Geführt von Tourenleitern fahren Sie auf einer etwa 30 Kilometer langen Feierabendtour mit Gleichgesinnten und lernen Ihre Umgebung neu kennen. Immer mit Pause, netten Gesprächen und in einem Durchschnittstempo von etwa 15 Stundenkilometern. Das Tourenprogramm erhalten Sie beim ADFC in Ihrer Nähe (Adressen unter www.adfc.de/vorort).

Ich will meine eigene Tour planen

Im ADFC-Tourenportal unter www.adfc-tourenportal.de können Sie Ihre eigene Tour zusammenstellen oder unter bereits erstellten eine auswählen. Ganz nach Ihrem Geschmack – nach Region, Länge, Streckenbeschaffenheit und Anzahl der Übernachtungen. Fahrradfreundliche Gastbetriebe mit dem Bett & Bike-Zertifikat finden Sie ebenfalls dort, auf www.bettundbike.de sowie in den Bett & Bike-Verzeichnissen im Buchhandel. Ideen für die Radtour finden Sie auch unter www.adfc.de/reisen/dpr.

Ich will (wieder) Rad fahren lernen

In vielen Städten bietet der ADFC Radfahrschulen an, in denen Erwachsene Rad fahren lernen können. Auch wenn Sie wieder sicher mit dem Fahrrad unterwegs sein wollen, sind Sie bei den Radfahrschulen an der richtigen Adresse. Mehr Infos unter www.adfc.de/radfahrschulen. Rad fahren lernen können Sie auch im Urlaub: www.ferienfahrschule.de.



Impressum



Herausgeber: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (Bundesverband) e. V.
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
Redaktion: Armin Falkenhein, Carsten Schabacher
Bildnachweis: Julia Baier, Jens Lehmkuhler
Gestaltung: Atelier Grunwald, Bremen
Druck: Stürken Druck, Bremen

Die Broschüre „Fit für den Tag“ wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung gefördert.
Die Verantwortung für den Inhalt liegt beim Herausgeber.

Fit für den Tag

Gesunde Gründe Rad zu fahren



Mit dem Rad
zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK



Mit dem Rad zur Arbeit – Aktiv sein und gewinnen

Wenn Sie mit dem Rad zur Arbeit fahren, bringen Sie automatisch viel Bewegung in Ihren Alltag. Sie kommen stau- und stressfrei zur Arbeit und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Sie tanken viel frische Luft und erreichen wach, konzentriert und gut gelaunt Ihren Arbeitsplatz.

Die vielen Vorteile des Radfahrens wissen immer mehr Menschen zu schätzen: Rund 130.000 Menschen nehmen jedes Jahr an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teil, der gemeinsamen Kampagne des ADFC, des Bundesverkehrsministeriums und der Gesundheitskasse AOK. Wer im Aktionszeitraum vom 1. Juni bis 31. August an mindestens 20 Tagen das Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit nutzt, der tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern vor allem seiner Gesundheit.

Mitmachen ist einfach – in drei Schritten:

Erstens: Sie organisieren sich mit bis zu vier Kolleginnen oder Kollegen und melden Ihr Team für die Aktion unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de an. **Zweitens:** Sie bestimmen gemeinsam einen Ansprechpartner in Ihrem Betrieb. Und **drittens:** Sie füllen den Aktionskalender mit allen Fahrten mit dem Rad zur Arbeit aus. Jeder fährt natürlich seine eigene Strecke. Aber wenn möglichst viele mitradeln, macht es am meisten Spaß. Bei der abschließenden Verlosung winken attraktive Preise, darunter Fahrräder und Reisen. Auch wenn Sie dabei kein Glück haben – Ihre Gesundheit gewinnt auf jeden Fall.

Alle Informationen zur Aktion finden Sie unter:
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.



Radfahren ist in jedem Alter gesund

Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad – es ist nie zu spät, um den ersten Schritt zu tun oder sich aufs Rad zu setzen und die ersten Meter zu fahren: Auch ältere Menschen, die bislang wenig aktiv waren, können durch regelmäßige Bewegung viel für Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness tun.

Wer das letzte Mal vor dreißig Jahren Sport gemacht hat, hat davon im Alter keinen Vorteil mehr. Wichtig ist die regelmäßige Bewegung – und am effektivsten ist sie, wenn sie in den Alltag eingebaut ist. Mit dem Fahrrad bleiben Sie im Alter fit, beweglich und selbstständig. Sie haben einen viel größeren Aktionsradius als zu Fuß und sind unabhängiger von Bus und Bahn.

Bewegung ist auch für Familien wichtig: Ob im Alltag oder auf der kleinen Tour – zusammen macht das Fahrradfahren Spaß, und Sie haben viele bewegende Erlebnisse. Im Alltag sind Sie zusammen mobiler. Wenn Ihre Kinder das Rad als Verkehrsmittel zur Schule oder zu Freunden nutzen, müssen Sie nicht „Mama- oder Papa-Taxi“ spielen. Ihre Kinder lernen, sich schon früh selbstbewusst im Straßenverkehr zu verhalten und fahren auch später selbstverständlich mit dem Rad.



Richtig gesund fahren Sie in der richtigen Sitzhaltung. Infos zu Ergonomie, Ausstattung sowie Pflegetipps finden Sie auf www.adfc.de.

So wirkt alltägliches Radfahren

Wer regelmäßig Fahrrad fährt, kann so fit sein wie ein zehn Jahre jüngerer Mensch, der sich kaum und selten bewegt. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) reduziert regelmäßige körperliche Bewegung wie Radfahren das Risiko für Krankheiten und Beschwerden wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose (Knochenschwund), Rückenschmerzen und Darm- und Brustkrebs. Regelmäßige Bewegung wirkt stimmungsaufhellend. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter mobiler, autonomer und seltener pflegebedürftig.

(nach WHO-Charta „Verkehr, Umwelt und Gesundheit“ und Grundlagendokument „Gesundheitswirksame Bewegung“ vom Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, hepa.ch)

1 Psyche und Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung und Sport wirken positiv auf die Psyche: Beides hellt die Stimmung auf und wirkt antidepressiv. So steigt das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz. Laut Studien ließe sich fast jede zweite leichte Depression mit regelmäßiger Bewegung verhindern – ohne die Gefahr von Nebenwirkungen durch Medikamente.

2 Lunge

In moderatem Fahrtempo wird die Lunge gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt. Das kräftigt die Atemmuskulatur, verbessert die Ventilation der Lunge und schützt so vor Infekten. Bei dauerhaften Atemwegserkrankungen wie chronischer Bronchitis oder Asthma empfehlen Mediziner Ausdauertraining auf dem Fahrrad mit gleichbleibend geringer bis mäßiger Belastung.

3 Herz-Kreislauf-System

Regelmäßiges Radfahren verbessert die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens und verringert die Gefahr eines Herzinfarktes sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 50 Prozent. Ebenso kann Bluthochdruck verhindert oder zumindest abgeschwächt werden. Die verbesserte Pumpleistung bringt den Blutkreislauf in Schwung. Dabei wird schädliches Cholesterin abgebaut, das die Blutgefäße verkalken lässt. Ihr Herz schlägt effizienter und wird weniger belastet.

4 Fettstoffwechsel

Bei leichtem Radfahren verbrennt Ihr Körper etwa vier bis fünf Kalorien pro Minute, auf kurzen Strecken aber noch kein Fett. Zunächst werden die Kohlenhydratreserven verbraucht. Erst nach 45 bis 60 Minuten Radtour greift Ihr Körper auf die Fettpölsterchen zurück. Aber auch kurze Strecken helfen: Sie reduzieren überschüssige Kohlenhydrate, die bei Inaktivität zu Fett umgewandelt würden.

5 Gelenke

Wenn Sie viel im Sitzen arbeiten, verschafft Radfahren Ihren Gelenken einen wichtigen Bewegungsausgleich. Fahren Sie kleine Gänge bei 80 bis 100 Kurbelumdrehungen pro Minute, das bewahrt Ihre Knie vor zu starkem Druck. Leicht angewinkelte Arme dämpfen Stöße und schonen die Ellenbogen.

6 Muskulatur

Beim Radfahren beanspruchen Sie nicht nur die Muskulatur an den Beinen, sondern auch an Rumpf und Bauch. Bei leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper werden auch Rücken-, Schulter- und Armmuskeln gekräftigt. Die regelmäßig beanspruchten Muskeln stützen nicht nur das Skelett, Ihr Körper sieht auch straffer aus.



So bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung

Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen! Nutzen Sie die alltäglichen Wege zum Einkaufen, zur Arbeit, ins Kino oder zu Freunden und fahren Sie mit dem Rad anstatt mit dem Auto. Mit sportlich-legerer Kleidung fahren Sie bequem, und mit guten Taschen am Rad lassen sich Einkäufe oder die Bürounterlagen problemlos transportieren. Radfahren macht Spaß: Mit einer kleineren Radtour am Abend – dreißig Minuten entsprechen etwa sieben bis zehn Kilometern – erfahren Sie sich einen entspannten Feierabend.

Die Bewegungspyramide

Positive Nachricht für Bewegungsmuffel: Klar ist, Sie müssen aktiv werden, aber Sie ziehen den größten Nutzen daraus. Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag, bei der Sie einen leicht beschleunigten Atem haben, kann Ihre Gesundheit beträchtlich verbessern. Das merken Sie vielleicht nicht sofort, aber schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich wohler. Jede zusätzliche Bewegung bringt zwar auch mehr für Ihre Fitness, aber mit steigendem Trainingsniveau nimmt der Nutzen ab. Regelmäßige Bewegung bildet aber eine gute Grundlage, wenn Sie Sport treiben wollen.



Quelle: Nach Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.

Fitnessplaner

Sie wollen Fitness in Ihren Alltag bringen? Dann hilft Ihnen unser Fitnessplaner zum Herunterladen im Internet: www.adfc.de/fitnessplaner.

Überlegen Sie, bei welchen Erledigungen Sie mit dem Fahrrad fahren können, und tragen Sie dies in den Fitnessplaner ein. So erhalten Sie die Übersicht über Ihre tägliche und wöchentliche Dosis Bewegung.

Fitnessplaner		Fahrrad fahren im Alltag				
* 1 x in der Woche mindestens 30 Minuten täglich Rad fahren oder zu Fuß gehen. Hier erhalten die gefahrenen Strecken eingetragen, wie zum Beispiel zur Arbeit, zum Einkaufen, ins Kino oder zu Freunden.		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Rad fahren / Zu Fuß gehen						
Mit dem Kar zur Arbeit	15 Min.	30 Min.	30 Min.	25 Min.	25 Min.	
Zu Launa und Marzou - Brillen	20 Min. zurück mit Gepäck		20 Min. hin und zurück			
In die Stadt			10 Min. hin und 10 Min. zurück			
Ins Kino					15 Min.	
Zum Markt						
Fahrradtour						