



„Fahrrad im Alltag“ – Mobilitätsserie der Klima- und Energiemodellregion

Wein- und Thermenregion Südoststeiermark

„Gesundheitliche Auswirkungen und die regelmäßige Bewegung in Bad Radkersburg“

98 Millionen Personenkilometer, davon 70 Millionen mit dem PKW, werden in Österreich täglich an Werktagen zurückgelegt, um in die Arbeit und nach Hause zu kommen. Dabei sind 57 % der Arbeitswege kürzer als 10 Kilometer. Autofahrten am Arbeitsweg verursachen gesamt mehr als drei Millionen Tonnen CO².

Wie wirkt sich der steigende motorisierte Verkehr auf unsere Gesundheit aus?

Die Lunge ist am stärksten von der Luftverschmutzung betroffen, aber auch andere Organe können durch die Schadstoffe geschädigt werden. Regelmäßiges Radfahren verbessert die eigene Fitness, reduziert Herz- Kreislauferkrankungen, aber auch das Risiko an Diabetes zu erkranken. Gleichzeitig hat es auch für die psychische Gesundheit einen großen Nutzen. In einer Studie wurden Personen fünf Jahre lang begleitet, die ihren Arbeitsweg mit dem Rad zurückgelegt haben. Im Vergleich zu denen, wiesen die Personen wiesen ein um 45% niedrigeres Risiko auf, an Krebs zu erkranken. Nur drei Stunden Radpendelzeit pro Woche bringt mehr Lebensjahre und viele Vorteile.



Wieviel Bewegung wird empfohlen? Und ist es überhaupt möglich, dies in unserem Alltag umzusetzen? Der Fonds Gesundes Österreich empfiehlt einmal pro Woche Bewegung mittlerer Intensität für 150 Minuten, wie z.B. Radfahren, schnelleres Gehen, oder 75 Minuten Bewegung höherer Intensität, wie Radfahren, auch bergauf, und laufen. Zusätzlich sollten zweimal die Woche muskelkräftigende Tätigkeiten durchgeführt werden. Arbeitswege, Einkäufe oder auch Besuche sind innerhalb weniger Kilometer leicht mit dem Fahrrad zu meistern. Gleichzeitig spürt man den gesundheitlichen Nutzen und die gesundheitsfördernde Bewegung. Wird das regelmäßig gemacht, erspart man sich sogar zusätzlichen Aufwand für Bewegung und hat bei seinem Alltagsweg bereits ausreichend sportliche Betätigung.

Fazit: Unser Wohlbefinden und die Gesundheit können gesteigert werden und erhalten bleiben, wenn man den Empfehlungen für regelmäßige Bewegung nachkommt – und dies kann durch regelmäßiges Radfahren erreicht werden.

Quelle: <https://www.vcoe.at/themen/gesundheitsgefahr-luftschadstoffe>, <https://www.vcoe.at/arbeitswege>, <https://www.radlobby.at/radfahren-haelt-gesund>

Mit der Serie „Fahrrad im Alltag“ forciert die Klima- und Energiemodellregion „Wein- und Thermenregion Südoststeiermark“ den Radverkehr und somit eine klimafreundliche Mobilität in der Region.