



Radfahren - Gesund für Mensch und Stadt

Wir Menschen sind geschaffen für Bewegung.

- Füße sind unser natürlichstes Verkehrsmittel.
- Trend geht zur Vermeidung im Alltag.
- Selbst Kinder legen die meisten Entfernungen im PKW zurück.
- Aber immer mehr Menschen nutzen ihre Füße, um in die Pedale zu treten.



Wie wirkt Radfahren auf die Gesundheit?



Abwehrkräfte

Herz
Muskeln

Gleich-
gewichtstraining

Psyche:
Selbstwirksamkeit

Gelenke
Durchblutung

Psyche:
Begegnungsqualität

Gehirn:
Koordination im
Raum,
Reizverarbeitung,

© ADFC



Alltag in den Niederlanden

Was fällt auf?



Alltag in Holland

Was fällt auf?

- Bis 1970er Jahre waren Städte voller Autoverkehr wie in D. Nahezu alle Jugendliche fahren mit dem Rad überall hin.
- Keine Elterntaxis.
- Sie brauchen weder Helm noch Warnweste.
- Gute Infrastruktur ist selbstverständlich.

- In den Niederlanden nehmen deutlich weniger Jugendliche Antidepressiva ein, im Vergleich zu Deutschland.
- Lebenserwartung in der Bevölkerung +9 Monate im Vergleich zu D.

Stressfaktoren gefährden Lebensqualität und Gesundheit

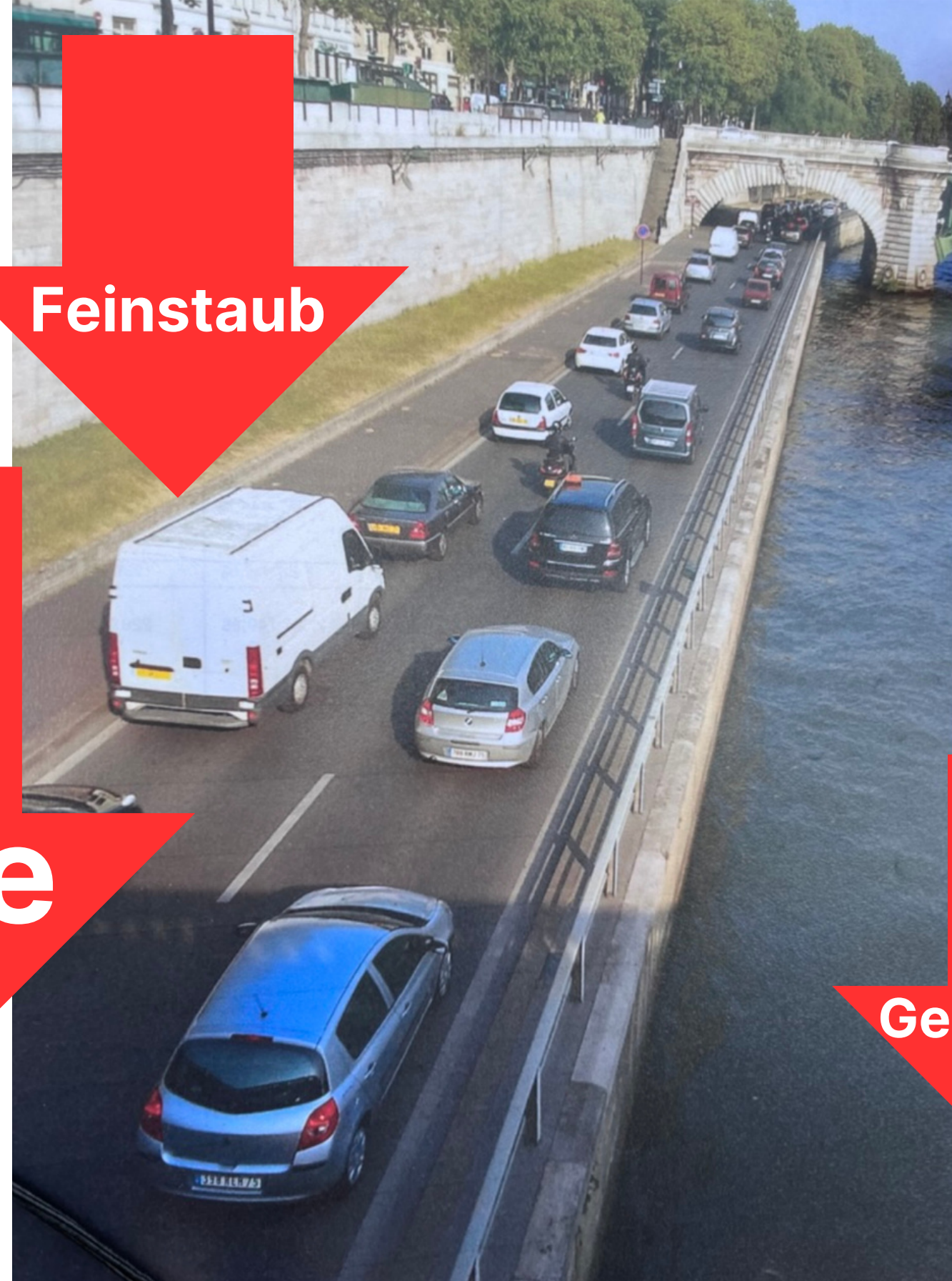
Lärm

Abgase

Hitze

Feinstaub

Geschwindigkeit



Lebenswerte Städte (und Dörfer) - wie geht das?

- Paris hat ca 60.000 Parkplätze umgewandelt, Straßen für Fußgänger und Radverkehr geöffnet.
- Radfahren und Zufuss gehen werden immer beliebter. Das Leben im öffentlichen Raum pulsiert wie nie zuvor.
- Es wurde nicht etwas "abgeschafft" sondern ein anderer Verkehr wurde möglich gemacht.



Am Anfang sagen die Leute :
"Das geht bei uns nicht, die Leute sind das nicht gewohnt, die Stadt wird aussterben".

Und dann passiert das:

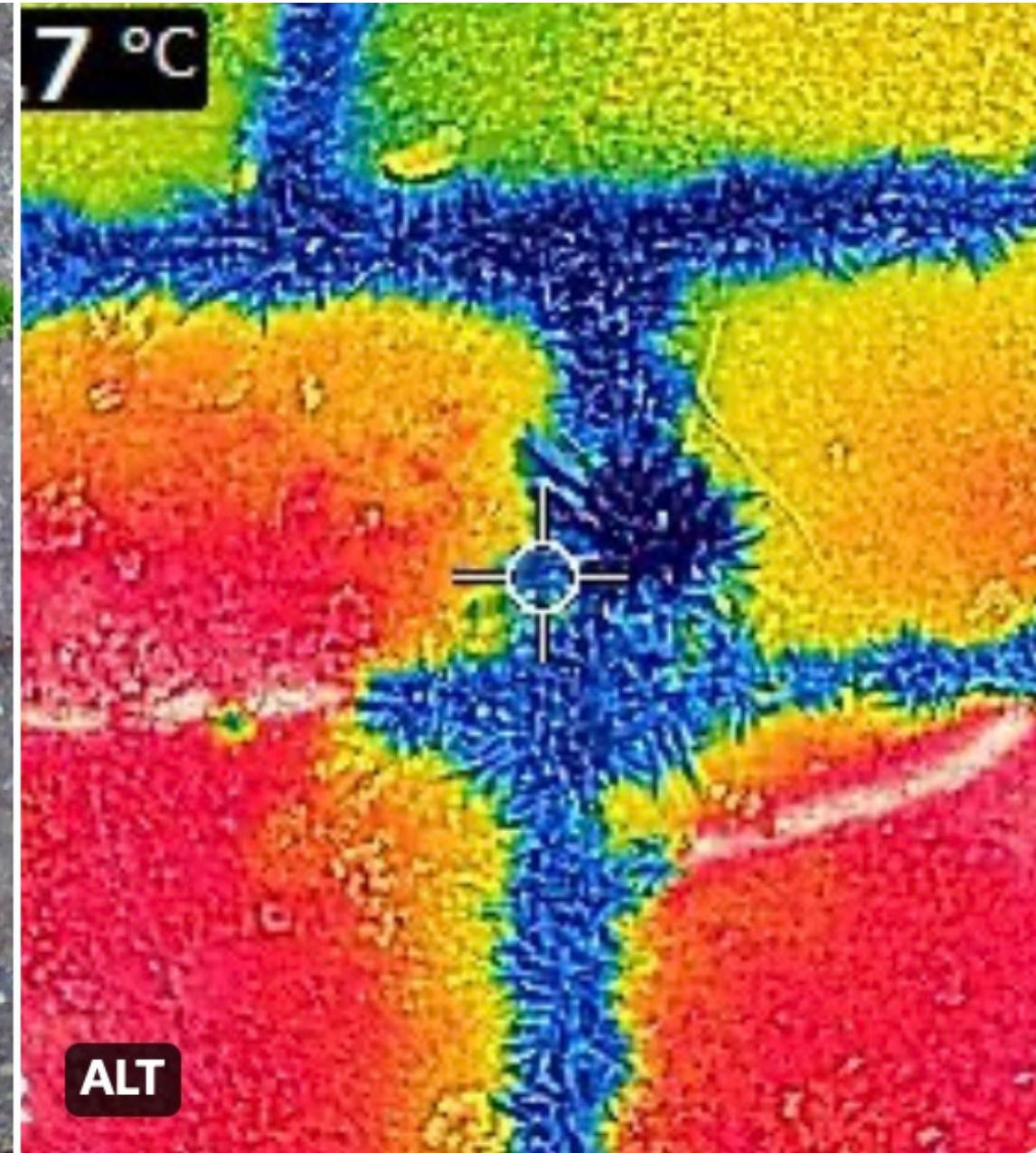


Auf dem Weg zur gesunden Stadt

Problem: Hitze belastet die Gesundheit. Wir brauchen dringend Hitzeschutz-Massnahmen!

KFZ wandeln 60% ihrer Leistung in Wärme um und geben sie an die Umgebung ab.

Beton und Asphalt speichern Hitze - je mehr versiegelte Flächen, desto höher die Temperaturen



Jede Fläche für mehr Grün nutzen: Dächer, Fassaden, Boden, Flächen entsiegeln.

Aktive Kühlung durch Grün und Wasser, zB Wasserspender, Brunnen, Verschattung.

Rad- und Fußverkehr spart Wärmeemissionen und braucht weniger versiegelte Verkehrsfläche ein.

**Mehr Radfahren ist gesund für Mensch und Stadt.
Bitte aufsteigen!**

