

Bertram Giebeler

Von: ADFC Presse [presse@adfc.de]

Gesendet: Mittwoch, 29. November 2017 09:43

An: bertram.giebeler@adfc-frankfurt.de

Betreff: Fahrrad-Pendeln im Winter? Cool! / Studie: Ganzjahresradler sind gesünder und fitter

Pressemitteilung



Fahrrad-Pendeln im Winter? Cool!

Studie: Ganzjahresradler sind gesünder und fitter

Berlin, 29. November 2017
026/17

Dass Radfahren gesund und belebend ist, weiß fast jeder. Weniger bekannt ist, dass der Gesundheitseffekt erst bei regelmäßigem und ganzjährigem Radfahren eintritt. Der ADFC wirbt daher auch für das Radfahren im Winterhalbjahr.

Ganzjahresradler: seltener krank und besser drauf

Arbeitnehmer, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen, sind durchschnittlich zwei Tage pro Jahr weniger krank, als Auto- und ÖPNV-Nutzer. Das hat die [Studie „Mobilität und Gesundheit“](#) von EcoLibro und der AG Mobilitätsforschung der Universität Frankfurt ergeben. Dabei ist es für die Gesundheit besonders günstig, wenn man sich ganzjährig für das Fahrrad entscheidet. Reine „Sommerradler“ sind genauso häufig krank, wie Autofahrer und ÖPNV-Nutzer, nämlich etwas mehr als 5 Tage im Jahr. Auch auf den Body-Mass-Index (BMI) wirkt sich der aktive Arbeitsweg positiv aus: Ganzjahres-Radler haben einen durchschnittlichen BMI von 24, Autofahrer dagegen liegen bei 26. Forscher haben außerdem nachgewiesen, dass bei Ganzjahresradlern das Wohlbefinden am höchsten ist – sie haben einen „Well-Being-Score“ von 61 im Vergleich zu 55 bei den Autofahrern und 52 bei den ÖPNV-Nutzern.

ADFC-Tipps für clevere Rad-Bahn-Kombinierer

Laut [Studien des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung](#) ist der durchschnittliche Pendler-Weg knapp 17 Kilometer lang. Bei solchen oder längeren Distanzen empfiehlt der ADFC im Winter für die Hauptstrecke die Nutzung von Bus oder Bahn. Das Fahrrad ist dann die perfekte Ergänzung für die erste und die letzte Meile. Viele Fahrradpendler nutzen für dieses Modell zwei Räder: Eins am Heimatort und das zweite am Arbeitsort. Wettergeschützte Fahrradabstellanlagen an den Bahnhöfen und beim Arbeitgeber sind essenziell, damit diese sogenannte „multimodale Mobilitätskette“ funktioniert. Denn nasse Sättel sind unangenehm, tiefgekühlte Schlösser funktionieren nicht und eingefrorene Bremsen sind gefährlich. Einen Selbst-Check für Arbeitgeber, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Radpendeln motivieren wollen, gibt es auf www.fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de. Eine Alternative zum Zweirad ist die Nutzung von Leihrädern, die es mittlerweile in vielen Städten gibt, etwa von Nextbike oder Call-a-bike.

Erstrad, Zweirad, Faltrad, Leihrad, Pedelec

Die Fahrradmitnahme im ÖPNV ist in Deutschland leider oft nur begrenzt möglich und mit Unannehmlichkeiten verbunden. Der ADFC empfiehlt Radpendlern daher, diese Möglichkeit eher als Ausnahme zu nutzen, beispielsweise bei unerwarteten Niederschlägen oder [Pannen](#). Eine gute Alternative ist ein [Faltrad](#), das in der Bahn auf Koffergröße zusammengeklappt werden kann und nicht auf einen freien Platz im

Fahrradabteil angewiesen ist. Arbeitswege bis etwa fünf Kilometer sind auch für weniger gut Trainierte meist unproblematisch auf dem Rad zurückzulegen. Bei Wegelängen zwischen fünf und 15 Kilometern kann man über E-Motor-Unterstützung vom Pedelec nachdenken. Weil in den Stoßzeiten ohnehin die meisten Straßen verstopft und die Parkplätze überfüllt sind, ist die Alternative zum Auto fast immer auch die schnellere Variante.

Licht an, Druck raus

Wegen der schlechteren Sichtverhältnisse im Winterhalbjahr sollte man das Licht schon bei Dämmerung einschalten. Die neuesten [Beleuchtungsvorschriften](#) sowie [Tipps zum Winterradfahren](#) gibt es auf den ADFC-Technikseiten. Der ADFC empfiehlt eine möglichst wartungsfreie Lichttechnik: Nabendynamo, LED-Frontscheinwerfer und LED-Rücklicht – am besten mit Standlicht. Kontrastreiche Kleidung und zusätzliche Reflektoren an Jacke, Hose oder Helm sind ein weiteres Sicherheitsplus. Ohren, Hände und Füße sollte man warmhalten, sich insgesamt aber nicht zu dick einpacken, denn der Körper erwärmt sich durch die Bewegung. In der kälteren Jahreszeit muss man mit Rutschfallen durch feuchtes Laub oder überfrierende Nässe rechnen. Deshalb: Morgens lieber etwas früher losfahren, Tempo anpassen – und abrupte Schlenker oder scharfe Bremsmanöver vermeiden. Spikes und Winterreifen sind eher etwas für Experten. Mit gut profilierten Ganzjahresreifen kommt man auch ohne Reifenwechsel durch den Winter. Tipp vom Profi: Wenn man etwas Druck aus den Reifen lässt, verbessert man die Griffigkeit auch bei Schnee.

Appell an die Städte: Radwege räumen!

Aber selbst motivierteste Fahrradpendler kommen an ihre Grenzen, wenn Radwege nicht geräumt – oder sogar als Ablagefläche für den Schnee von der Fahrbahn missbraucht werden. Diese Praxis ist leider keine Seltenheit, wie eine [Umfrage des ADFC München](#) im vergangenen Winter ergeben hat. Radwege müssen mindestens mit gleicher Priorität geräumt werden wie Autospuren, so die Forderung des ADFC.

Hinweise für Redaktionen

Ein Themenfoto „[Fahrrad-Pendeln im Winter](#)“ finden Sie in unter unseren Pressefotos. Weitere Motive gibt es beim [PresseDienst Fahrrad](#). Unsere [Pressemitteilung](#) gibt es im ADFC-Pressbereich.

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit mehr als 165.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.

Kontakt

Stephanie Krone
Pressesprecherin

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (ADFC)
Bundesgeschäftsstelle

Mohrenstraße 69, 10117 Berlin
Telefon: 030-209 14 98-65
Telefax: 030-209 14 98-55
E-Mail: presse@adfc.de
Internet: www.adfc.de
Twitter: www.twitter.com/fahrradclub

Hier können Sie die [ADFC-Presseinfos abbestellen](#).