

Unser Erfolgsmodell:



**Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte,
Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.**

AutoBild schlägt Alarm

Im Februar 2008 titelte die *AutoBild* „Was kostet die Kurzstrecke? – 20 l fürs Brötchenholen“. Die Redakteure ermittelten in einem Kurzstrecken-Test schockierende Verbrauchswerte für den Brötchenkauf via Pkw und lösten eine Welle des Entsetzens aus. 20 l pro 100 km, extrem hoher Verschleiß beim Motor und übermäßiger CO₂-Ausstoß – das war selbst den größten Automobilisten zu viel des Guten.

Von den finanziellen Aspekten der Brötchenfahrt einmal abgesehen, gibt es natürlich noch ganz andere Gründe, sein Mobilitätsverhalten einmal gründlich zu hinterfragen. An erster Stelle stehen dabei Gesundheit und Fitness, weiterhin Klima- und Umweltschutz, aber auch Aspekte wie Lebensqualität in urbanen Lebensräumen, Verkehrssicherheit und Zeitersparnis.



Gibt es Lösungen, die diesen Aspekten gerecht werden? Es gibt sie: Rauf aufs Rad oder rein in die bequemen Schuhe lautet die Devise. Was nicht heißt, dass sie zum Profisportler avancieren sollen. Es geht vielmehr darum, Bewegung ohne viel Mehraufwand in den Alltag zu integrieren, dabei gesund zu werden und ganz nebenher die Welt zu retten.

In unserem Magazin sind wir den Spuren einer sanfteren, garantiert kostengünstigeren und ganzheitlicheren Mobilität gefolgt. Dabei sind wir auf interessante Fakten, bewegte Menschen, spannende Forschungsergebnisse und einen alles überragenden Nutzen gestoßen: die Heilkraft der Bewegung! Das alles möchten wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen.

**Viel Spaß dabei und natürlich viel Freude beim Lesen
Ihre Redaktion**

Inhalt

- | | | | |
|--------------|----------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Editorial: <i>AutoBild</i> schlägt Alarm | 16/17 | Kurzstrecke, ich komme! |
| 2/3 | Ich bin die Energie / Die Kurzstrecke | 18–20 | Think big! |
| 4/5 | Kraftwerk Mensch / Schlau in 60 Sekunden | 20/21 | Eine Auswahl zum Weiterlesen / IN and OUT / Bild- und Quellennachweis |
| 6–13 | Dossier: „Heilkraft der Bewegung“ | 22/23 | Das Kurzstrecken-Horoskop |
| 14/15 | Bewegung zahlt sich aus / Nebenbei die Welt retten | 24 | Happy End / Impressum |



Ich bin die Energie

In Zeiten, in denen Benzinpreise historische Höhen erreichen und alle Welt von Ressourcenknappheit spricht, tut so mancher Tankstellenbesuch mehr weh als die Visite beim Zahnarzt. Gleichzeitig macht sich ein Gefühl der Machtlosigkeit breit, denn noch werden die meisten Autos mit Benzin bewegt und so ist man – scheinbar – den großen Ölkonzernen ausgeliefert.



Die Lösung liegt wie so häufig ganz nah, nämlich beim Einzelnen selbst. Viele Strecken, vor allem die bis 5 km, sind aus eigener Kraft heraus zu bewältigen – mit dem Fahrrad, Inlinern, Kickboards und natürlich den eigenen Füßen.

Diese Idee greift die Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in NRW e. V., kurz AGFS, in ihrer neuen Kampagne auf. Der Slogan ist Programm und Appell zugleich: „Ich bin die Energie“ steht für die Kraft des menschlichen Körpers, der so viel mehr zu leisten vermag als gemeinhin vorstellbar. „Ich bin die Energie“ appelliert an jeden Einzelnen, seine persönlichen Kräfte für die Fort-

bewegung zu mobilisieren, vor allem auf kürzeren Strecken. „Ich bin die Energie“ drückt aus, dass eine eigenständige Mobilität möglich ist und die Abhängigkeit von externen Energieträgern zumindest auf der Kurzstrecke ein Ende hat. Alle Kilometer, die aus eigener Kraft zurückgelegt werden, können so gewinnbringend in Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität investiert werden.

Kein Aufwand

Bewegung ist ein wesentlicher Garant für Gesundheit. Ihr angesichts der Anforderungen von Arbeit, Familie, Haushalt oder Ausbildung gerecht zu werden, ist für

viele Menschen heute nur schwer darstellbar. Zusätzliche Trainingstermine bedeuten schließlich nur zusätzlichen Stress, so dass in der Folge körperliche Aktivitäten auf der Strecke bleiben.

„Ich bin die Energie“ zeigt Möglichkeiten auf, Bewegung ganz natürlich in den Alltag zu integrieren und die eigene Energie für sich und seine Gesundheit einzusetzen – ohne viel Mehraufwand. Die Kurzstrecke wird zur alltäglichen Trainingsstrecke, auf der in höchstem Maße Gesundheitsprofite erfahren oder erlaufen werden (siehe auch unser Dossier „Heilkraft der Bewegung“). Und die Haushaltskasse und das Klima freuts auch.



Die Kurzstrecke

Kurzstrecke ist ein Begriff, der Ihnen in unserem Magazin häufig begegnen wird. Wir stellen Ihnen die vielseitige Strecke einmal genauer vor.



Die Kurzstrecke ist ein Meister der Variabilität. Das beweisen schon die unterschiedlichen Definitionen. Umfasst die Kurzstrecke für Auto- und Zweiradfahrer oder Fußgänger Strecken, die bis zu 5 km lang sind, so versteht der Bus- und Straßenbahnverkehr darunter einen Abschnitt von vier bis fünf Stationen, was im Schnitt knapp 2 km entspricht. Zur besseren Orientierung verwenden wir in diesem Magazin ausschließlich die erste Variante. Unsere Kurzstrecke ist also bis max. 5 km lang.

Was ist so spannend an der Kurzstrecke?

Statistisch gesehen finden etwa 50% aller Autofahrten auf der Kurzstrecke statt. Die Wahl des Fortbewegungsmittels unterliegt hier besonders extrem dem steten Kampf zwischen Notwendigkeit und Bequemlichkeit – meistens zugunsten motorisierter Varianten. Mit spürbaren Konsequenzen für die Gesundheit, den Geldbeutel, das Klima, das innere und äußere Wohlbefinden, den Zeitaufwand, die sozialen Kontakte, den Stresslevel und letztlich auch für das Auto selbst.

Um optimale Funktionswerte zu erreichen, braucht ein Pkw-Motor eine gewisse Zeit, in der er einem stark erhöhten Verschleiß und extrem hohem Kraftstoffverbrauch ausgesetzt ist. Selbst bei einem Mittelklassewagen kann dies hochgerechnet bis zu 20 l auf 100 km betragen. Und wenn er seine Betriebstemperatur endlich erreicht hat, ist die Kurzstrecke längst bewältigt.

Noch teurer kommt die Kurzstrecke so manchen Dieselfahrer zu stehen. Der kostspielige Dieselpartikelfilter kann das Auto sogar außer Gefecht setzen, denn um die angesammelten Rußpartikel zu verbrennen, braucht er eine gewisse Temperatur, also Fahrstrecke. Wird diese nicht erreicht, verstopft er und im Extremfall bleibt das Auto liegen.



Füße, Fahrrad, Auto – das ist hier die Frage!

Welches Verkehrsmittel ist auf der Kurzstrecke also das schnellste, sinnvollste, günstigste und gesundeste? Ganz einfach: das Fahrrad oder sogar ein flotter Spaziergang.

Hätten Sie's gedacht? Strecken bis 600 m werden innerstädtisch zu Fuß am schnellsten überwunden. Bis zu 6 km hat das Fahrrad beim Tür-zu-Tür-Vergleich die Nase vorn und erst ab dem sechsten Kilometer setzt sich das Auto an die Spitze.



Vielleicht begegnet Ihnen auf dem Weg zum Bäcker zu Fuß oder mit dem Rad ja auch der eine oder andere nette Nachbar. Das verbraucht im Zweifel zwar die eingesparte Zeit, fördert aber das nachbarschaftliche Miteinander – und so ein Schwätzchen zwischendurch hat ja noch nie geschadet.

Alleskönner Kurzstrecke

Neben den zeitlichen und sozialen Vorteilen einer nicht motorisierten Verkehrsmittelwahl gibt es viele weitere Gründe, das Auto ab und zu stehen zu lassen. Zunehmender Bewegungsmangel ist weltweit ein Problem. Immer mehr Krankheiten werden auf zu wenig Bewegung zurückgeführt. Wird auch nur eine einzige Kurzstrecke am Tag mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt, kommt das der Gesundheit, dem Klima und der Haushaltskasse zugute.

Kraftwerk Mensch

Die Welt ist voller wunderbarer Schöpfungen. Einer der großartigsten begegnen wir jeden Morgen im Spiegel: dem menschlichen Körper. Seine Leistung, seine komplexen Strukturen und Abläufe bewegen sich in Dimensionen, die nur eines erlauben – staunende Bewunderung.

Menge an Kaffee, die pro Person pro Jahr in Deutschland getrunken wird: **160 l** Menge an Blut, die das Herz pro Stunde durch den Körper pumpt: **300 l** Menge an Blut, die das Herz pro Tag durch den Körper pumpt: **7.200 l** Menge an Blut, die das Herz eines Sportlers pro Tag durch den Körper pumpt: **10.000 l** Menge an Wasser, die pro Sekunde durch den Rhein fließt: **2.330.000 l** Menge an Blut, die das Herz pro Jahr durch den Körper pumpt: **2.419.200 l** Länge der Landesgrenze NRW: **1.645 km** Strecke, die das Blut eines Menschen an einem Tag zurücklegt: **19.000 km** Länge des Äquators: **40.075 km** Länge des Blutgefäßsystems eines Menschen: **100.000 km** Zeit, die das Herz benötigt, um Blut durch das gesamte System zu pumpen: **20 Sekunden** Zeit für die schnellste Weltumrundung mit dem Auto: **28 Tage** Durchschnittliche Lebensdauer einer Autobatterie: **5 Jahre** Durchschnittliche Lebensdauer der Batterie eines Herzschrittmachers: **10 Jahre** Durchschnittliche Lebenserwartung eines deutschen Mannes: **77 Jahre** Durchschnittliche Lebenserwartung einer deutschen Frau: **82 Jahre** Menge an Herzschlägen pro Tag: **100.000** Menge an geleisteten Herzschlägen bei einem Lebensalter von 80 Jahren: **2,9 Mrd.** Verbrauch beim Küssen pro Minute: **20 kcal** Verbrauch beim Autofahren auf 5 km: **20 kcal** Verbrauch beim Radeln auf 5 km: **150 kcal** Verbrauch beim Walken auf 5 km: **250 kcal** Verbrauch beim Joggen auf 5 km: **375 kcal** Verbrauch einer 35-Jährigen mit sitzender Tätigkeit pro Tag: **1.569 kcal** Verbrauch einer 35-Jährigen mit sitzender Tätigkeit bei 30 Minuten Bewegung pro Tag: **2.034 kcal** Co₂-Ausstoß Mensch auf 5 km: **4 g** Co₂-Ausstoß Auto auf 5 km: **700 g** Co₂-Verbrauch eines durchschnittlich groß gewachsenen Baumes pro Tag: **6 kg** Co₂-Ausstoß Auto pro 100 km: **14 kg** Co₂-Aufnahme aller Bäume in Deutschland: **6–12 Mio. t** Anzahl der in Deutschland zugelassen Kfz: **55.500.000**

Schlau in 60 Sekunden

Machen Sie sich fit für den Kurzstrecken-Talk. Lesen Sie das Wichtigste über die Kurzstrecke in gerade mal einer Minute. Und los gehts:

16 Sekunden: Selbstbeherrschung wirkt ansteckend

Forscher der University of Virginia fanden heraus, dass prominente Vorbilder die Disziplin ihrer Fans steigern! Wenn Ihr Lieblingspromi also regelmäßig und publikumswirksam Sport treibt, stehen die Chancen gut, dass auch Sie die Turnschuhe anziehen. Der Trick funktioniert im Übrigen selbst dann, wenn das Vorbild kein Prominenter ist. Achtung also bei der Wahl ihrer Idole!



10 Sekunden: Mehr ist nicht immer mehr

Bewegung ist gut für die Gesundheit. Ist also mehr Bewegung noch besser für die Gesundheit? Nein, denn wer länger als sechs Stunden pro Woche trainiert, steigert zwar seine Leistung, nicht aber seine Gesundheit.

13 Sekunden: Car-Sharing animiert zum Laufen und Radfahren

Wer kein eigenes Auto mehr hat, optimiert seine Verkehrsmittelwahl deutlich. Vor allem bei Strecken unter 10 km nutzen Auto-Teiler viel häufiger das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehen sogar zu Fuß. Im Schnitt sitzen Car-Sharing-Teilnehmer über die Hälfte weniger vor dem Lenkrad als Autobesitzer.

18 Sekunden: Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1000 Schritte tun

Ist die Übersetzung eines lateinischen Sprichwortes – und was bereits die alten Römer wussten, stimmt auch heute noch. Nach dem Essen wird man üblicherweise müde, weil das Blut dort hinströmt, wo es gebraucht wird – in den Verdauungstrakt. Das Gehirn wird mit weniger Blut und Sauerstoff versorgt. Die Folge: Müdigkeit. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder gibt man dem Suppenkoma nach oder man kurbelt seinen Kreislauf durch einen Spaziergang wieder an.



3 Sekunden: Bewegendes Zitat zum Schluss

Lass dich nicht gehen, geh selbst.
Magda Bentrup



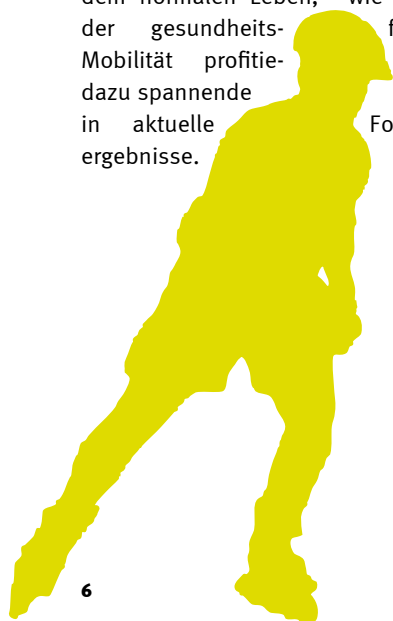


Bewegung – der Gesundheitsgarant

Bewegungsmangel ist einer der größten Krankmacher in Deutschland. Das probate Mittel dagegen ist ebenso einfach wie günstig: mehr Bewegung! Ganz gleich, ob man zu Fuß geht oder das Fahrrad nimmt – der Körper spürt dieses „Mehr“ sofort und belohnt es positiv: Die Blutversorgung wird besser, der Stoffwechsel angeregt und Fett schneller verbrannt, der Blutdruck sinkt, Glückshormone werden ausgeschüttet.

Der wohltuende Effekt funktioniert auch unabhängig davon, wie viel „Mehr“ Sie in Ihr Leben integrieren. Es muss also nicht sofort ein Marathon sein. Einmal zu Fuß zum Bäcker, mit dem Fahrrad zur Apotheke, auf der Treppe in den dritten Stock und schon kann man sein Gesundheitskonto aufladen. Letztlich zählt jeder Schritt.

In unserem Dossier haben wir für Sie Wissenswertes über die „Heilkraft der Bewegung“ zusammengestellt. Sie finden Berichte, Anregungen sowie Beispiele aus dem normalen Leben, wie man von der gesundheitsfördernden Mobilität profitieren kann, dazu spannende Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse.



Gewichtige Probleme

Bewegungsmangel – ein „dickes“ Problem für Industriestaaten

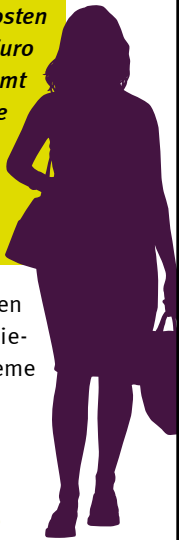
Seit Jahren führen Krankheiten, die durch Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht verursacht werden, in Deutschland zu steigenden Krankenkassenausgaben. So schätzte die Burda-Stiftung im Jahr 2007, dass rund ein Drittel der jährlichen Krankenkassenausgaben von 157 Milliarden Euro auf das Konto von „Volksleiden“ wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vor allem Bluthochdruck), Allergien, Rückenschmerzen etc. zurückzuführen sind. Besonders schwerwiegend hierbei: das Übergewicht.

2009 kosteten allein ernährungsbedingte Erkrankungen Staat, Krankenkassen und Bürger nach Berechnungen der ärztlichen Fachgesellschaften jährlich rund 70 Milliarden Euro – das sind 30 Prozent aller Gesundheitsausgaben. Ein Problem, das nicht nur Deutschland vor Herausforderungen stellt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert daher die Politik zum Handeln auf: So soll die Werbung für

fette und zuckerhaltige Nahrungsmittel eingeschränkt und die Menschen zu mehr körperlicher Bewegung animiert werden. Das Ziel ist einfach: Gelingt es, die Gesellschaft zu mehr Bewegung und einer gesünderen Ernährung zu motivieren, so führt dies nicht nur zu einer verbesserten Gesundheit und Lebensqualität, sondern auch zu einer spürbaren Senkung der Gesundheitskosten. Ein positiver Effekt für

Bei den Gesundheitsausgaben für 2008 ermittelte das Statistische Bundesamt nicht nur die Krankenkassenausgaben, sondern auch private Ausgaben. Demnach stiegen die Kosten 2008 um 130 Euro auf 3.210 Euro je Bürger. Das ergibt insgesamt Mehrausgaben für das deutsche Gesundheitswesen um 3,9 Prozent, was 263,2 Milliarden Euro oder 10,5 Prozent des Bruttoinlandsprodukts entspricht.

alle Versicherten, der einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Stabilisierung der sozialen Sicherungssysteme leistet.



Deutschland: immer dicker – immer kränker

Bereits im Jahr 2007 ließ uns die „International Association for the Study of Obesity (IASO)“ wissen: Wir Deutschen sind nicht nur dick, sondern die Dicksten in Europa. Im Vergleich mit 25 anderen EU-Ländern hat sich die deutsche Bevölkerung auf Platz 1 geschoben – 75% der Männer und 59% der Frauen sind übergewichtig bzw. fettleibig.

Die Folgen sind fatal – nicht nur für die persönliche Gesundheit, die zunehmend von zivilisatorischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels (insbesondere Diabetes), des Immunsystems, des Bewegungsapparates oder einem erhöhten Krebsrisiko betroffen ist. Auch das Wohlbefinden einer ganzen Gesellschaft, deren schwächste Glieder Kinder und Jugendliche sind, wird durch mangelndes Gesundheitsbewusstsein nachhaltig gefährdet. So hat sich laut Bundesärztekammer die Zahl der übergewichtigen bzw. fettleibigen Kinder und Jugendlichen in nicht einmal zwei Jahrzehnten verdoppelt. Ihr Anteil liegt heute bei etwa 20%, Ten-

denz steigend. In anderen Worten: Jedes fünfte Kind ist zu dick!

Wenn Bewegung fehlt

Der Zusammenhang mit einer wachsenden Bewegungsarmut ist nicht von der Hand zu weisen. Studien von Prof. Dr. Klaus Bös, Universität Karlsruhe, belegen, dass heute nur noch 22% der Schüler die Mindestanforderungen an körperliche Aktivität erfüllen. Von 1975 bis 2000 hat sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern sogar um 10% vermindert. So sind z. B. heute nur noch ein Drittel der 4- bis 7-Jährigen und ein Zehntel der

15- bis 18-Jährigen eine Stunde am Tag aktiv. Auf die gesamte Bevölkerung umgerechnet, bedeutet das: Maximal 10–20% erreichen die Minimalbeanspruchung, die für Gesundheit notwendig ist. Die daraus jährlich entstehenden Folgen: Ernste Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs, Diabetes werden hervorgerufen, führen in einen Teufelskreis von Schmerz, Stress und Medikamenten und ziehen letztlich einen Verlust an Lebensqualität nach sich. Ganz zu schweigen von den erdrückenden Kosten für die deutsche Volkswirtschaft. Höchste Zeit also, die richtigen Schlüsse zu ziehen und aktiv zu werden!

Neueste Studien ergaben, dass die Minimalbewegung von Büroangestellten fast so schädlich sein kann wie Rauchen. Und: Die Sterblichkeitsrate ist bei „unbewegten“ Menschen um ein Drittel höher als bei Hobby-Sportlern.

Dossier: „Heilkraft der Bewegung“

Das Steinzeiterbe

Bewegung als Lebenselixier

Menschliches Leben war seit Anbeginn an Bewegung geknüpft, Überleben nur möglich für die, die laufen, jagen, Unterkünfte bauen konnten. Bewegung bedeutete Leben, Leben bedeutete Bewegung.

Diese Information findet sich noch heute in unserer genetischen Anlage. Kurz: Der Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen. Ohne Bewegung sterben wir, langsamer als unsere Steinzeitvorfahren, aber schneller als unsere bewegten Mitmenschen. Sobald wir aufhören, täglich mindestens eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein, ist das normale Funktionieren außer Kraft gesetzt. Was übrig bleibt, sind krank machende Vorgänge. So sind viele Zipperlein und Krankheiten, die auf das Alter geschoben werden, streng genommen gar keine Altersvorgänge, sondern die Folgen von Inaktivität. 70% der

gesamten Krankheitslast wären vermeidbar, wenn sich die Leute auf die evolutionären Bedürfnisse von Leib und Seele besännen.

Schwere Kost

Im Zusammenhang mit Diabetes schlägt Bewegungsarmut besonders schwer zu Buche: Unser Bewegungsgen funktioniert genau wie unser Stoffwechsel noch auf steinzeitlichem Niveau und kommt mit fett- und kohlehydratreichem Weißmehlg Gebäck, Pizza, Schokolade und Likörchen sowie Schreibtischarbeit und Autofahren

nicht zurecht. Eine Übermenge an Glukose steht einem Heer von inaktiven Muskeln gegenüber, die nicht in der Lage sind, dem Blutstrom Glukose zu entziehen. So bleibt die Glukose im Blut, die Konzentration steigt und die Bauspeicheldrüse steuert gegen, indem sie Unmengen des Hormons Insulin produziert. Die fatale Reaktion des Körpers: Er wird immun gegen das Hormon. Der Zuckerstoffwechsel bricht zusammen und der Mensch erkrankt an Diabetes (Typ 2).

Was tun?

Die schlechte Nachricht: Pillen helfen nicht! Die gute Nachricht: Bewegung kann den biologischen Altersprozess aufhalten, egal wann man damit beginnt. Es hilft die Rückbesinnung auf unser Erbe: Steinzeitmenschen waren überragende Dauerläufer (30–40 km täglich) und über die Jahrhunderte hat sich das Laufen fest in unserem Erbgut verankert. Ob gehen, walken, laufen, noch immer gilt: Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung.

Die Gesundheitsformel

Jedes Jahr verspricht ein neuer Fitness-Trend ewige Jugend und Gesundheit. Fast monatlich werden in Frauenzeitschriften noch nie da gewesene „Fatburner“-Programme veröffentlicht und seit einiger Zeit schwappen „Personal Trainer von Heidi Klum und Co.“ aus Amerika über den großen Teich, um das einzig wahre Ernährungs- und Fitnessgeheimnis für immerwährende Schönheit und Schlankheit zu enthüllen.

Dabei lautet die Formel für Gesundheit und Wohlbefinden ganz schlicht: An 5 Tagen in der Woche je 30 Minuten Bewegung – 5 x 30! Gewählt werden sollte eine Bewegungsform aus dem Ausdauerbereich wie Radfahren, Joggen oder schnelles Gehen. Außerdem muss gewährleistet sein, dass die 30 Minuten ohne Pause ausgeführt werden. Übersetzt

😊 = 5 x 30 min

in Schritte heißt das: 5 x 3000 Schritte in 30 min, verteilt auf 100 Schritte pro Minute. In Kombination mit guter Ernährung dürfen optimale Ergebnisse erwartet werden.

Wer sich an diesen einfachen Gesundheitsplan hält, wird schon bald davon profitieren können: Schlank, schön und vor allem gesund rückt in greifbare Nähe!



Dossier: „Heilkraft der Bewegung“

Heilmittel Bewegung

Therapie der kleinen Schritte



Bewegung fördert die Gesundheit und als Präventionsmaßnahme nimmt sie die Poleposition ein. Doch regelmäßige Bewegung kann noch mehr: Neue Forschungen zeigen, dass Sie Menschen sogar dann hilft, wenn sie schon erkrankt sind.

Ausnahmsweise herrscht hierbei interdisziplinäre Einigkeit: Psychiater, Onkologen, Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen erkennen an, dass Bewegung nicht nur gesund machende Zellen im Körper entstehen lässt, sondern auch Krankheitsverläufe umkehren kann. Speziell bei Osteoporose, Gelenkverschleiß und chronischen Rückenschmerzen hat körper-

liche Betätigung eine neue Bedeutung erlangt. Nicht länger Schonung, sondern gezielte und sanft aufgebaute Aktivität fördern die Heilung und Linderung von Beschwerden – oft mehr als aufwendige medizinische Behandlungen und kostenintensive Verschreibungen. Hier gilt: Je früher damit begonnen wird, desto besser und wirksamer.

Ganzheitlich positiv

Körperlicher Bewegung wird aktive „Heilkraft“ zugesprochen. Auch wenn es keine Garantie gibt, lassen sich Erfolge nicht wegdiskutieren: Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt um das 20-fache, das Immunsystem wird nachhaltig stabilisiert und gestärkt, beginnende Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) kann umgekehrt und neue Blutgefäße aufgebaut werden. Die Gefahr eines Schlaganfalls reduziert sich signifikant, dazu werden Blutfette, Bluthochdruck und Krebsrisiko vermindert – ganz abgesehen von der Stärkung und gleichzeitig Entlastung des gesamten Bewegungsapparates durch die Gewichtsreduktion. Lebensfreude, Tatkraft und Selbstbewusstsein bis hin zum Selbstwert erhalten neue Nahrung und sorgen für eine spürbare Steigerung der Lebensqualität.

Wir klären auf

Einer der größten Irrtümer lautet, dass nur mit sportlichen Höchstleistungen Effekte zu erzielen sind. Dabei reichen überraschend geringe Anstrengungen aus, um ein deutliches Plus für unsere Gesundheit zu erreichen. Zahlreiche Studien belegen, dass bereits ein Mehrverbrauch von 1.000 kcal pro Woche genügt, um positive Effekte zu erzielen. Ziel ist es nicht, rekordverdächtige Höchstleistungen zu vollbringen, sondern ein intelligent abgestimmtes Bewegungsprogramm zu absolvieren. Dabei reicht schon schnelles Gehen oder zügiges Radfahren einige Male pro Woche, um die Mindestanforderungen zu erreichen und die Konstitution kontinuierlich zu stärken.

Bewegung ist die beste Medizin

Herzensangelegenheit Bewegung



Im Herz sitzt unsere Lebenskraft. Eine gesunde Ernährung, der Abbau von Stress und nicht zuletzt regelmäßige Bewegung sind die Garanten, es bis ins hohe Alter gesund zu erhalten.

Sind wir in Bewegung, fließt das Blut schneller. Selbst in fortgeschrittenerem Alter werden dann noch Wachstumsprozesse ausgelöst, die neue Arterien entstehen lassen, wenn die großen Arterien verstopft sind. Das Blut sucht sich neue Wege, wo es nicht mehr fließen kann, und überbrückt Gefäßverengungen – es entstehen biologische Bypässe. Diesen Vorgang nennt man Arteriogenese.

Aber bitte regelmäßig

Die Entstehung von Bio-Bypässen dauert mehrere Tage oder sogar Wochen. Denn: Nur durch einen dauerhaften Reiz, sprich regelmäßige Bewegung können sich die kleinen Gefäße in vollwertige Arterien verwandeln. Gelegenheitssportler können daher nicht im gleichen Maße von ihren sportlichen Aktivitäten profitieren wie „Dauer“-Läufer. Tests beweisen: Je fitter eine Testperson war, desto mehr biologische Bypässe waren angelegt. So haben

bspw. viele Hobbyläufer im Alter zwar Verkalkungen in den Herzkranzgefäßen, sind aber beschwerdefrei, da sie sich rechtzeitig mit biologischen Bypässen versorgt haben.

Einstein lässt grüßen

„Im Gehirn von Erwachsenen können keine neuen Nervenzellen mehr entstehen.“ Diese These hielt sich bis in die späten 1990er Jahre. Dank dem schwedischen Forscher Thomas Björk-Eriksson gilt dies als überholt. Im Jahr 1998 wies er erstmals die Neubildung von Nervenzellen bei Erwachsenen nach.

Neueste Ergebnisse verstärken Björk-Eriksson Ergebnisse noch: „Ältere Gehirne sind viel anpassungsfähiger und formbarer, als man es uns beigebracht hat.“ (A. Kramer, University of Illinois) Und: Körperliche Aktivität trainiert das Gehirn besser als geistige! Sie wirkt wie „Dünger fürs Gehirn“, indem sie zur Produktion neuer Nervenzellen anregt. Das stärkt das Denken und vergrößert das Volumen des Denkapparats. Wer zusätzlich Übungen mit koordinativem Anspruch praktiziert, verbessert das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervenzellen, was zu einer Aktivierung wenig genutzter und brachliegender Nervenzellareale führt. Und nicht zuletzt: Ein „bewegtes“ Gehirn arbeitet ökonomischer, wird besser durch-

blutet und so mit Sauerstoff und anderen wichtigen Nähr- bzw. Wachstumsstoffen versorgt. So lernt, denkt und konzentriert es sich in jedem Alter viel leichter.

Gegen Altersdemenz und Alzheimer

Ein Gehirn, das durch geistige und körperliche Bewegung genährt ist, ist die beste Prophylaxe gegen Degenerationen.

Eine schwedische Studie zeichnete über 20 Jahre die Bewegungsgewohnheiten einer Teilnehmergruppe auf und bilanzierte, dass ein Mindestmaß an Bewegung ab der Lebensmitte vor Altersdemenz und Alzheimer schützt. Bei den Aktiven war das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um 60% geringer als bei den Inaktiven.

Doch was tun, wenn bereits erste Anzeichen von Demenz bestehen? Kann Bewegung helfen? Sie kann, wie eine weitere Studie mit 1.750 Senioren deutlich macht. Die moderate Bewegung half denen am meisten, die zu Beginn der Studie schon leicht verwirrt waren.

Für Stammzellenforscher Gerd Kempermann vom Dresdener Center for Regenerative Therapies keine Überraschung. Er wies in einer Studie mit Mäusen nach, dass idealerweise körperliche mit geistiger Aktivität einhergehen soll, um das



Dossier: „Heilkraft der Bewegung“

Gehirn offen für Neues zu halten und um das Überleben der Lernzellen bis ins hohe Alter zu sichern. Eine einfache Formel für Lebensqualität im Alter könnte also lauten: körperliche Bewegung plus geistige Aktivität plus soziale Kontakte in einer stimulierenden Umgebung.

Stabile Seitenlage für den Insulinspiegel

Durch sportliche Betätigung und eine gesunde Ernährung ist es möglich, Diabetes (Typ 2) aufzuhalten und sogar umzukehren. Die Erklärung liegt auf der Hand: Trägheit und Überernährung lassen den Blutzuckerspiegel kollabieren. Stellt man diese beiden Faktoren ab, reguliert sich der Insulinspiegel häufig auch ohne medikamentöse Begleitung wieder auf ein Normalmaß.

Bewegen Sie sich schon oder leiden Sie noch?

Rückenprobleme sind eine echte Volkskrankheit und die Konsequenz einer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft. Ihre Bilanz ist imposant:

- Jeder dritte Deutsche hat regelmäßig Rückenschmerzen.
- Jedes zweite Schmerzgefühl im Körper kommt vom Rücken.
- Jede sechste Krankenschreibung wurde durch Rückenschmerzen begründet.
- Die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind Rückenschmerzen.
- Die meisten Frührentner klagen über Rückenprobleme.

Allein die Rückenleiden einer unbewegten Gesellschaft kosten den Staat pro Jahr 22 Milliarden Euro.

Wer sich hingegen regelmäßig bewegt, tut auch dem Rücken etwas Gutes. Gezielte Bewegung verhindert eine Rückbildung der Muskulatur, kurbelt die Nährstoffver-

sorgung von Bandscheiben an, stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur und sorgt somit für ein starkes Muskelkorsett. So zeigt eine britische Studie, dass gezieltes Rückentraining ebenso wirksam, aber deutlich ungefährlicher ist als eine Operation. Optimal ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.

körperlich aktiven Menschen. Der Grund: Ohne Bewegung ist der Stoffwechsel schleppender und krebsauslösende Stoffe aus der Nahrung bleiben länger im Körper. Daraus folgt, dass Bewegung im Zusammenhang mit Krebs auch prophylaktische Kräfte hat: Festgestellt wurde dies bei der Brustkrebstherapie im Brust-



Aktiv gegen den Krebs

Lange Zeit bedeutete die Diagnose Krebs für viele Patienten das Todesurteil. Die verbesserte medizinische und medikamentöse Versorgung und neue Erkenntnisse führen heute wesentlich häufiger zu optimistischeren Prognosen.

Das der Bewegung im Zusammenhang mit der Krebsentstehung und -behandlung eine wichtige Bedeutung zukommt, dessen sind sich die Mediziner heute sicher. Für bewegungsarme Menschen besteht häufig ein deutlich erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Bei Darmkrebs etwa liegt die Rate bei etwa 50% gegenüber

krebszentrum der Charité in Berlin. Bei aktiven Frauen wurde eine Verringerung des Brustkrebsrisikos um 30–40% verzeichnet, wenn Ausdauersport ausgeübt wurde. Dieser sorgt dafür, dass der Östrogenspiegel – die weiblichen Sexualhormone sind bei 70% der Erkrankungen für deren Ausbruch verantwortlich – sinkt. Bewegung kann darüber hinaus aber auch bei einer bestehenden Krebserkrankung wertvolle Unterstützung für die Gesunderhaltung des Patienten leisten. Wie neueste Studien zeigen, reduziert sich die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen. Außerdem können die Strapazen der Therapie besser verkraftet werden, wenn in angemessenem Rahmen Sport getrieben wird.

Dossier: „Heilkraft der Bewegung“

Bewegung macht glücklich

Körperlich aktiv zu sein macht glücklich. Die Gründe sind so genannte Glückshormone wie Serotonin, Endorphine und Noradrenalin, die der Körper nach spätestens 30 aktiven Minuten ausschüttet.

Glückshormone sind Botenstoffe, in der Fachsprache Neurotransmitter, die dafür sorgen, dass die Verbindung zwischen Gehirnzellen entweder beschleunigt oder verlangsamt wird. Interessant ist, dass diese Stoffe nicht nur durch geistige Prozesse entstehen, sondern auch durch Nahrung, Licht und Bewegung beeinflusst werden. So hebt sich beispielsweise der Serotoninspiegel sowohl durch Vorfreude als auch durch rein körperliche Tätigkeit an. Bewegung ist also eine vorzügliche Möglichkeit, unsere Stimmung zu verbessern.

Neueste Ergebnisse aus der Traumatherapie zeigen weiterhin, dass Bewegung dem vegetativen Nervensystem maßgeblich hilft, sich zu entspannen. Dieser Teil des Nervensystems ist unter anderem für die Steuerung des persönlichen Stressniveaus verantwortlich. Körperliche Aktivität reguliert den Stresspegel deutlich nach unten und das hebt nicht nur kurzfristig die Stimmung, sondern macht langfristig stressresistenter. Lebensfreude, Tatkraft und Selbstbewusstsein profitieren davon und sorgen für eine spürbare Steigerung der Lebensqualität.

Am deutlichsten wird die positive Auswirkung von Bewegung in der Behandlung von Depressionen. Eine Studie von Wissenschaftlern der Duke University in North Carolina beweist, dass durch regelmäßige körperliche Bewegung Depressionen gelindert oder sogar überwunden werden können. Regelmäßiges Ausdauertraining wirkt also vergleichbar stimmungsaufhellend wie die Behandlung mit Antidepressiva.



Dossier: „Heilkraft der Bewegung“



Außerdem lenkt Bewegung von negativen Gedanken ab. Wer joggt, radelt, schwimmt oder Tennis spielt, schaltet ab und kehrt den Depressionen eine Weile den Rücken. „Time out“ heißt dieser Effekt im Psychologen-Jargon.

Der Weg ist schon das Ziel

Die einfachste Empfehlung, um gesund zu bleiben, lautet: 5 Mal pro Woche 30 Minuten zügig spazieren zu gehen, Rad zu fahren, Nordic Walking zu betreiben o. Ä.

Das klingt im ersten Moment viel, legt man aber pro Tag nur einen Kurzstrecken-Weg aus eigener Energie statt mit dem Auto oder dem Bus zurück, hat man ohne viel Mehraufwand meistens schon seine 30 Minuten zusammen. Oder Sie steigen einfach mal ein paar Stationen früher aus der Bahn aus und laufen die letzten 3 km zu Fuß.

Welche Wege eignen sich, um sie ohne Auto zurückzulegen? Möglicherweise nicht der wöchentliche Großeinkauf beim Getränkehändler, aber zum Bäcker, in den Kindergarten oder ins Freibad läuft oder radelt es sich prima. Gute Schuhe und ein funktionierendes Fahrrad sind natürlich ein Muss, aber darüber hinaus braucht es nicht viel.

Wenn Sie sich zusätzlich vor Augen führen, was Sie neben dem eigentlichen Reisezweck noch von der Unternehmung haben, steigt die Motivation: eine gesunde, fitte, positive Zukunft mit Glücksmomenten, die perfekte Strandfigur, frische Luft und ein lebendiges, aktives Mobilitätsverhalten.



Und die Erfahrung zeigt: Sobald sich das neue Mobilitätsverhalten etabliert hat, als normal betrachtet wird und die positiven Auswirkungen deutlich wahrgenommen werden, wird die Kurzstrecke im wahrsten Sinne des Wortes zum Selbstläufer.

„Was ist Ihnen wichtiger? Ihr Herz oder Ihr Auto?“ – Diagnose Herzinfarkt

Die Frage hallte noch lange nach. Sie war das Ende eines Gespräches in der Uniklinik Köln mit Herrn Prof. Dr. Meyer. Scheinbar nebenbei hatte er sie fallen lassen. Nachdem ich ihn mit vielen langatmigen und ebenso unsinnigen Argumenten davon zu überzeugen versucht hatte, dass es in meinem Alltag unmöglich sei, mich mehr zu bewegen. Geschweige denn Sport zu treiben. Seinen Vorschlag, das Auto doch einfach mal stehen zu lassen und kurze Strecken zu Fuß zu erledigen, hatte ich mit einem „Das geht nicht!“ weggewischt.

Statt einer Antwort klappte ich meinen Mund auf und wieder zu. Ich war 45 Jahre alt, vor vier Wochen hatte ich einen leichten Herzinfarkt gehabt. Schneller, höher, weiter war mein Lebensmotto. Ein Herzinfarkt passte da nicht rein. Gleichzeitig begann ich in diesem Moment zu realisieren: So geht es nicht weiter.

Natürlich ging es am Ende nicht ums Auto. Mein Auto ist ein Fortbewegungsmittel – nicht mehr und nicht weniger. Es war für mich aber zum Synonym für Schnelligkeit geworden. Dass ich dabei für mein Herz zu schnell geworden war, realisierte ich erst sehr viel später. So benutzte ich aus Gewohn-

heit mein Auto, egal wann, egal wohin. Dadurch reduzierte sich mein „Eigenbewegungsanteil“ täglich auf ein paar wenige Schritte. Gepaart mit Stress und ungesunder Ernährung führte das irgendwann zum Kollaps. Mein Herz spielte nicht mehr mit.

Heute – zwei Jahre später – esse ich gesünder und sage öfter mal Nein, wo ich früher automatisch Ja gesagt hätte. Und: Ich laufe dem Herzinfarkt davon. Drei Abende vom Büro nach Hause (34 Minuten – schnelles Gehen), am Wochenende mit zwei Einheiten Nordic Walking (eine Stunde) und vor zwei Wochen habe ich mich bei unserem örtlichen Lauffreizeit angemeldet. Mein Ziel: Zu den Männern gehören, die ihr Infarkt-Risiko um 60% senken konnten, weil sie fünf Jahre lang mehr als zwei Stunden Ausdauersport in der Woche betrieben haben.

Ich habe die Gesundheitsformel für mein Leben verinnerlicht und bei jedem Gesundheitscheck wird mir durch meinen Kardiologen bestätigt, dass mein Cholesterinspiegel überdurchschnittlich gut ist und mein Blutdruck mit jedem Mittzwanziger konkurrieren kann.

Heinz M., 47 Jahre

Warum kurze Autofahrten so teuer sind

Bewegung zahlt sich aus



Nicht nur Körper und Geist profitieren von regelmäßiger Bewegung, auch die Haushaltskasse freut sich, wenn Kurzstrecken-Autofahrten durch Fortbewegung aus eigener Energie ersetzt werden.

50% aller mit dem Auto gefahrenen Strecken sind heute unter 5 km lang. Das macht bei einer durchschnittlichen Fahrleistung von 15.000 km stolze 7.500 km im Jahr.

Wer immer glaubte, auf diesen kurzen Strecken mit meist niedrigen Geschwindigkeiten nur wenig Benzin zu verbrauchen, den belehrte die Zeitschrift **Autobild** im Jahr 2008 eines Besseren: In zahlreichen

auf stolze 20 Liter anstieg. Hinzu kam bei allen Modellen ein erhöhter Verschleiß bei kaltem Motor.

Kosten über Kosten

Die Bilanz für den Kurzstreckeneinsatz eines Pkws könnte nicht schlechter lauten. Und doch kann man dem Mehrverbrauch und Verschleiß noch die Krone aufsetzen, wenn man die „normalen“ Betriebskosten

inbegriffen bei 42,8 Cent pro Kilometer. Damit kosten alleine die zurückgelegten Kurzstrecken astronomische 3.638 Euro im Jahr.

Doch bei den reinen Betriebskosten bleibt es nicht, wenn wir den erhöhten Verschleiß bei kaltem Motor noch einmal genauer betrachten. Eine optimale Schmierung ist erst ab einer Motoröltemperatur von ungefähr 80°C gewährleistet. Wird das Auto überwiegend auf Kurzstrecken bewegt, erhöht sich die Gefahr von Motorschäden. Außerdem nimmt die Ölqualität bei häufigem Kurzstreckenbetrieb schneller ab, wodurch ein Ölwechsel früher beziehungsweise öfter notwendig ist.

Nicht minder strapaziert wird beispielsweise auch die Abgasanlage. Startet man den kalten Motor, entsteht in der Abgasanlage Kondenswasser. Wird er wieder abgestellt, bevor die Anlage sich vollständig erhitzt hat, sammelt sich dieses Kondenswasser und die Abgasanlage fängt an zu rosten. Dadurch ergeben sich auf Dauer weitere Kosten.

Das Einsparpotenzial für Kurzstrecken-Radfahrer bzw. -Fußgänger ist also gewaltig, ganz zu schweigen von dem frei werdenden Investitionskapital, z. B. für einen neuen i-Pod-Touch mit Navi-Funktion fürs Fahrrad oder ein Paar Reeboks Easytone, eine wetterfeste Fahrradmontour oder einen Fahrradanhänger, ein neues Rad für den Nachwuchs oder, oder, oder. Probieren Sie es aus und steigen Sie um. Je öfter, je lieber – und achten Sie auf die Veränderungen in Ihrem Leben. Es lohnt sich.



Tests ließen auch die vermeintlich sparsameren Modelle Federn. So gönnt sich selbst ein Skoda Octavia auf dem ersten Kilometer bis zu 17,7 Liter. Spitzenreiter des Tests war ein BMW, dessen Verbrauch

eines Autos hinzuzieht. Diese liegen laut ADAC-Autokostenrechner für den besagten Skoda Octavia bei einer Haltezeit von vier Jahren und allen Kosten für Wartung und Betrieb, Werteverlust, Kraftstoff usw.

Warum nachhaltiges Handeln so wertvoll ist

Nebenbei die Welt retten

Neben ihren persönlichen Vorteilen profitieren auch Klima und Umwelt, wenn sie Kurzstrecken ohne Auto zurücklegen.



Sieht man von der Herstellung ihres Fahrrades und ihrer Schuhe ab, produzieren sie als Fußgänger oder Radfahrer kein CO₂. Natürlich atmen sie CO₂ aus, aber das tut ein Autofahrer auch. Auch den durch die Einführung von Umweltzonen bekannt gewordenen Feinstaub versprühen sie nicht, genauso wenig wie Stickoxide und andere schädliche Bestandteile von Abgasen. Im von Umweltschützern gerne verwendeten Jargon könnte man sagen: Sie bewegen sich „nachhaltig“.

Folgen viele Leute ihrem Beispiel, sinkt das Verkehrsaufkommen drastisch. Es wird deutlich weniger CO₂ ausgestoßen. Gut zu wissen. Aber was bedeutet das jetzt genau? Natürlich haben wir alle schon vom Klimawandel gehört, dem Treibhauseffekt, der globalen Erwärmung und was nicht sonst noch alles im Zusammenhang mit CO₂ erwähnt wird.

Das dürfte aber, wenn wir ehrlich sind, für viele nicht unbedingt ein Grund sein auf das Auto zu verzichten. Zu komplex sind die Zusammenhänge, scheinbar zu klein der Anteil, den man selber leisten kann. Für die meisten ist kaum nachvollziehbar, was es für das Klima bedeutet, tonnenweise CO₂ einzusparen, auch wenn noch so oft davon geredet wird. Ja, es gibt sogar umweltspsychologische Untersuchungen, dass Klimaargumente nicht „handlungs-

aktivierend“ sind – zu abstrakt und zu wenig fühlbar sind die angeführten Gründe.

Handfeste Vorteile

Es stinkt einfach weniger! Wenn das Verkehrsaufkommen sinkt, sind logischerweise weniger Autos unterwegs. Fassen wir die Abgase plakativ als „Gestank“ zusammen, ergibt sich daraus eine weitaus greifbarere Verbesserung der Luft als ein Rückgang des Treibhauseffekts oder eine CO₂-Einsparung in Tonnen pro Jahr.

Es wird spürbar leiser! Weniger Autos bedeuten eine Abnahme des Lärmpegels. Gut so, denn Lärm erzeugt Stress, 30% aller Tinnitus-Fälle sind durch Lärm verursacht.

Mehr gute Luft! Wenn weniger Autos in der Stadt sind, können Flächen, die bisher als Parkplätze gebraucht wurden, anderweitig genutzt werden. Zum Beispiel begrünt als „Oasen“ in der Stadt, die zu Pausen und zur Erholung einladen. Durch zusätzliche Begrünung wird dann auch zusätzlich CO₂ gebunden und in Sauerstoff umgewandelt.

Mehr Bewegungsfreiraum! Wenn weniger Verkehr herrscht, wird das Radfahren und Spazieren an sich entspannter. Man wird nicht so stark vom fließenden Autoverkehr

unter Druck gesetzt. Es bewegt sich einfach freier. Auch für Kinder wird sich die Selbstständigkeit erhöhen, da man sie dann auch mal alleine losschicken kann, ohne immer befürchten zu müssen, dass sie überfahren werden.

Werte, die zählen

Kommen wir noch einmal auf das Klima zurück: Befragt man Menschen, was ihnen wichtig ist, steht ein gutes Leben in einer lebenswerten Umgebung hoch im Kurs. Geht man dem ein wenig weiter auf den Grund, wird schnell deutlich: Sicherheit, Stabilität und Vorhersehbarkeit sind elementare Bestandteile eines guten Lebens, während Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Tsunamis, Waldbrände oder Wetterextreme natürlich nicht ins Wunschpaket gehören. Momentan sind in Deutschland noch relativ wenig direkte Auswirkung zu spüren und andere Länder sind weitaus stärker betroffen. Doch bereits unsere Kinder und Enkelkinder werden sich mit einer anderen Realität konfrontiert finden. Und das könnte doch ein gutes Argument sein, sich hin und wieder daran zu erinnern, dass man zu Fuß oder mit dem Rad nicht nur sein eigenes Gesundheitskonto auflädt, sondern auch noch dem Planeten etwas Gutes tut – quasi ganz nebenbei!

30 Tage mit eigener Energie auf allen Strecken bis 5 km

Kurzstrecke, ich komme!

Ein autofreier Monat für alle Strecken bis zu 5 km. So lautete der Arbeitsauftrag für unsere Redakteurin Sophia Görg. Sie hat jeden Schritt in ihrem Tagebuch dokumentiert. Die Ergebnisse waren ... Aber lesen Sie doch einfach selbst!



Tag 1 Ich stehe extra früh auf, weil ich ab heute auf mein Auto verzichte. Na ja, zumindest auf Strecken unter 5 km. Zum Glück regnet es nicht. Das hätte meinen Plan möglicherweise schon vor Beginn vereitelt. Mein Fahrrad habe ich bereits am Samstag generalüberholen lassen, meine Garderobe auf Fahrrad- und Bürotauglichkeit überprüft, nur das Spezial-Energie-Frühstück konnte ich noch nicht vorbereiten: Müsli mit Obst. Wenn schon, denn schon! Derart gerüstet verlasse ich das Haus und steige auf meinen neuen besten Freund. Als ich im Büro ankomme, bin ich außer Atem, klatschnass geschwitzt und sehe aus, als wäre mein Föhn explodiert. Trotzdem: Ein bisschen stolz bin ich auch!

Tag 4 Ich habe den fürchterlichsten Muskelkater der Welt. Ich will mich nie wieder bewegen. Andererseits ... ich habe bereits ein halbes Kilo verloren und mein Hausarzt wollte mich zum ersten Mal seit Jahren nicht sofort reanimieren, weil mein Blutdruck so niedrig ist. Außerdem bilde ich mir ein, dass mein Teint ein wenig rosiger ist als sonst.

Tag 6 Erkenntnis des Tages: Ich brauche Satteltaschen. Mein Fahrradkorb ist definitiv zu klein für den großen Samstagseinkauf. Vor allem wenn ich das eingesparte Benzngeld direkt gewinnbringend umsetze ...

Abends war ich mit Karin im Kino verabredet. Voller Erfolg – für mich und mein Fahrrad: keine Parkplatzprobleme, 3 Euro Parkgebühr gespart und den Vollmond gesehen.

Tag 8 Puh, Montage sind nicht so einfach. Würde mich am liebsten ins Auto setzen. Diesen Gefallen werde ich meinen Kollegen aber nicht tun: Im Büro läuft nämlich eine Wette, wie lange ich durchhalte. Was bis jetzt noch niemand bemerkt hat: Ich halte täglich länger durch – und zwar ohne Kaffee und Zuckerkick! Ich fühle mich nämlich viel fitter und irgendwie scheint mein Hirn ähnlicher Meinung zu sein.

Tag 10 Heute Morgen stand dieser unglaublich attraktive Typ neben mir an der Ampel. Ich glaube, er war ein bisschen beeindruckt, dass eine Schreibtischtäterin

wie ich mit dem Rad unterwegs ist. Leider wurde es grün, bevor ein intelligenter Satz aus meinem Mund kam. Vielleicht meint die Ampelschaltung es ja irgendwann noch mal gut mit mir!

Tag 12 Gestern war ich in 17 Minuten zu Hause. Vier Minuten schneller als an Tag 1 und sage und schreibe DOPPELT so schnell wie mit dem Auto. Ich bin baff. Aber bei genauerer Betrachtung gar nicht so unbegreiflich: Bin am Stau vorbeigefahren und musste im Gegensatz zu meiner Nachbarin keinen Parkplatz suchen. Ich liebe mein Fahrrad!

Tag 15/Halbzeit Ich kann es kaum glauben. Ich bin gestern Abend um 22.45 Uhr ins Bett gegangen und heute Morgen um 7.15 Uhr vom Wecker wach geklingelt worden. Kein stundenlanges Herumwälzen, keine Albträume, keine morgendliche Bettflucht, nein, ich habe einfach geschlafen. DURCH-geschlafen! Meine Recherche ergibt: Bewegungsmangel wird an Platz 2 der Hauptursachen für Schlafstörungen geführt, die keine organischen Gründe haben. WOW!

Tag 18 Es gießt in Strömen, trotz Regenkleidung keine Chance, trockenen Fußes in die Redaktion zu kommen. Noch dazu habe ich heute einen wichtigen Termin. Der Dialog mit meinem inneren Schweinehund fällt zugunsten der berühmten Ausnahme aus: Ich nehme das Auto, parke aber um die Ecke vom Verlagshaus und hoffe, dass



mich niemand erwischt. Fazit kurz vorm Zubettgehen: Ich bin zwar trocken geblieben, vermisse aber mein bewegtes Körpergefühl.

Tag 20 Gestern Abend bin ich direkt nach der Arbeit auf eine Geburtstagsparty gefahren. Hin war gut, zurück sind mein Rad und ich in seliger Eintracht nach Hause gelaufen bzw. geschoben, das war weniger gut. Aber stehen lassen wollte ich es auch nicht und außerdem war ich fast wieder nüchtern, als ich zu Hause ankam.

Tag 22 Immer wieder montags ... diesmal hätte ich sogar eine gute Entschuldigung: Beflügelt von der mittlerweile deutlich sichtbaren Muskelbildung an Ober- und Unterschenkeln habe ich gestern eine Radtour auf die andere Seite der Stadt gemacht – 40 km hin und zurück. Das merke ich heute trotz täglichen Trainings deutlich. Aber allein die Tatsache, DASS ich es geschafft habe, löst in mir unbändige Glücksgefühle aus, so dass ich natürlich auch heute wieder mit dem Rad zur Arbeit fahre.

Tag 24 Heute habe ich erstmals die Fitness-Schnecke aus der anderen Abtei-

lung beim Treppensteigen abgehängt. Sie hat ihren Mund kaum wieder zugekriegt. Mein triumphierendes Grinsen hätte ich mir vielleicht sparen können, aber ICH BIN EINFACH TOLL!!!

Tag 26 Unser Verlagsleiter sprach mich heute an. Er wollte wissen, wie es läuft. Ich wusste nicht mal, dass er weiß, dass ich existiere ... Meine Antwort lautet: „Meine Lieblingsjeans passt wieder – ganz ohne Diät, mein Blutdruck hat sich stabilisiert, ich schlafe wie ein Baby, mit meinem Teint könnte man Werbung für Rotbäckchen machen, ich habe, o.k.: hätte fast 60 Euro Benzingeld gespart, wäre ich jetzt nicht stolze Besitzerin einer neuen Pflegeserie, mein persönliches It-Getränk des Jahres ist Wasser statt Kaffee und nebenbei habe ich auch noch die Umwelt gerettet.“ Er guckt ein bisschen verdattert, murmelt etwas, das klingt wie „Weiter so!“ und lässt mich einfach stehen.

Tag 27 Na gut, das mit der Umwelt war jetzt ein bisschen übertrieben, aber bisher habe ich 84 kg CO₂ eingespart. Das entspricht dem Gewicht meines schrulligen Chefs, der sich auch hin und wieder in Luft auflösen könnte ... Um diese Zahlen bat

mich die Sekretärin ebendieses Verlagsleiter heute Morgen. Sie wollte außerdem wissen, wo man hier am besten Fahrräder kaufen kann ...

Tag 28 Konstatiere: Friseurbesuch und Radeln kombiniert sich nur mittelprächtig. Zumindest unter Schönheitsaspekten. Das nächste Mal gehe ich lieber direkt zu Fuß, dann habe ich wenigstens eine Chance, dass meine neue Frisur auch zu Hause noch halbwegs so aussieht wie beim Verlassen des Salons.

Tag 30 Mein Arbeitsauftrag ist offiziell beendet. Die Kurzstrecke noch lange nicht. Die positiven Effekte schlagen die kleinen Unannehmlichkeiten um Längen. Ich habe gelernt, dass mit dem Rad viel mehr möglich ist, als ich mir hätte vorstellen können. Dass so ein bisschen Regen mit der richtigen Kleidung kein echtes Problem darstellt und dass mich mein Körper für die tägliche Bewegung mit einem ungemainen Wohlgefühl belohnt. Außerdem habe ich den tollen Typen von der Ampel heute Morgen wieder gesehen.



Think big!

Schlank sein gehört ins 21. Jahrhundert genauso wie Google und Nachhaltigkeit. Aus Gesundheitsaspekten – so es nicht übertrieben wird – gehen beide Daumen nach oben. Aus Sicht von Radfahrern und Fußgängern, die sich der Kurzstrecke stellen wollen, können die Dimensionen nicht „big“, sprich großzügig genug sein.

Selbst den motiviertesten Kurzstrecklern vergeht so manches Mal die Lust: Keine oder schlecht erhaltene Wege kombinieren sich mit autofreundlicher, aber rad- und fußgängerfeindlicher Infrastruktur. Bäume und Pflanzen glänzen durch Abwesenheit. Parkende Autos bilden einen Slalomkurs, der spätestens beim zweiten „Lauf“ nervt. Bürgersteige, die in der Kategorie „höchstes Hindernis im Verkehrsdschungel“ angetreten sind, strapazieren die Geduld aufs Äußerste. Und Radwege, bzw. Bürgersteige, die so schmal sind, dass nicht einmal Kate Moss ohne Kinderwagen darauf laufen könnte, verleiden jedem die Freude an der Bewegung.

Schade? Nein, tragisch! Denn: Lebensqualität korreliert in nicht unerheblichem Maße mit Bewegungsqualität. Mit jeder Einschränkung derselben sinkt unsere Lebensqualität. Dabei ist genau sie es, die unser Leben lebenswert macht.

Die Zukunft: bewegungsfreundliche Städte

Natürlich gehören noch viele weitere Aspekte zur Lebensqualität, doch macht man sich die Wechselwirkungen klar, werden die Auswirkungen einer fußgänger- und fahrradfreundlichen Infrastruktur umso deutlicher: Je bewegungsfreundlicher das unmittelbare Lebensumfeld, desto mehr Chancen, dass das Auto für die kurzen Strecken in der Garage bleibt und stattdessen die eigenen Füße oder das Fahrrad bemüht werden. Diese Auswirkungen auf



die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden würden den Effekt so manches öffentlichen Gesundheitsprogramms signifikant übertreffen.

Damit kann eine bewegungsfreundliche Stadt- und Verkehrsplanung einen mög-

lichen Ausweg aus der Spirale der steigenden Gesundheitskosten darstellen. In keinem anderen Handlungsfeld der Verkehrsplanung lassen sich persönlicher Nutzen (Gesundheit, Fitness, Kostenreduzierung, soziale Kontakte) und gesellschaftlicher Nutzen (Verkehrsentlastung, Klimaschutz, Folgekosten) so vorteilhaft verbinden wie bei einer konsequenten Förderung der Nahmobilität. Eine Chance, die es zu nutzen gilt.

Die ideale Kurzstrecken-Stadt ...

... ist die, in der „Stadt als Lebensraum“ begriffen wird. So muss wichtigstes Ziel der kommunalen Verkehrsplanung sein, die Wohnumgebungen so zu bauen oder zu gestalten, dass die Verkehrsmittel der Nahmobilität – zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad, Inlinern, Kickboard, Skateboard fahren – zu der einfachsten und nahe-

Parameter einer bewegungsfördernden Verkehrsinfrastruktur

- **Eine adäquate Dimensionierung:** Bei Bürgersteigen mindestens 2,50 m Breite, damit man bequem auch zu zweit gehen kann und Kinder bis acht Jahre Rad fahren können. Für Radfahrer: insbesondere in Mittel- und Großstädten überbreite, zentrale und möglichst autofreie Velo-Achsen, auf denen man überholen kann und die eine Option auch für schnelle, sportliche Radfahrer und Elektro-Bikes sind.
- **Eine adäquate Verkehrstechnik:** Im Sinne definierter, sicherer Querungstellen (barrierefrei!), bewegungskonformer Ampelschaltungen, Verkehrsregelungen und effizientem Schutz vor Parkern.
- **Eine qualitätsvolle Gestaltung:** Insbesondere in der Wahl des Straßenbelages, durch eine akzentuierte Grüngestaltung und frei von Hindernissen, wie z. B. Einbauten.



Blechlawinen. Saubere Luft ist kein Luxus, sondern Grundvoraussetzung.

Eine solchermaßen konzipierte Infrastruktur erfordert jedoch einen Paradigmenwechsel in der Verkehrspolitik und ganz konkret in der kommunalen Verkehrsplanung, wenn es um die Aufteilung der Straßenräume geht. Unsere Nachbarn aus den Niederlanden machen es vor: Velorouten von 5 m Breite, glatte Oberflächen, großzügige Gestaltung und Dimensionierung, so dass Fußgänger und Radfahrer nicht miteinander konkurrieren müssen, und, und, und. Gut, in Holland gibt es keine Berge, was auf natürliche Weise die eigenständige Mobilität fördert, aber in Zeiten der Elektromobilität ist ein ganz anderes Mobilitätsverhalten auch im hügeligen Deutschland denkbar.

Wir müssen endlich begreifen, dass Technologie und Arzneimittel alleine nicht Fehlverhalten und Krankheitsverläufe entscheidend kompensieren können. Wir müssen begreifen, dass insbesondere vor

liegendsten Variante für die alltägliche Mobilität werden. Das kommt nicht nur bekennenden Kurzstrecklern, sondern vor allem Kindern und Senioren entgegen, die ein Höchstmaß an Funktionalität und Sicherheit im Straßenverkehr benötigen. Während die Jüngsten endlich unabhängig vom allgegenwärtigen Elterntaxi eine eigenständige Mobilität entwickeln können, bleibt der Aktionsradius der Älteren auch nach dem Erwerbsleben nicht allein auf das erweiterte Wohnumfeld bzw. das Stadtviertel reduziert. Dabei entscheidet die Qualität der Infrastruktur maßgeblich über Nutzung und Aktionsradius.

Neuer Status für Fußgänger und Radfahrer

Entscheidend ist, dass für Fußgänger und Radfahrer ein neuer Maßstab angelegt

wird. Sprich: Raus aus dem Nischendasein am Rand der (Auto-)Straße und hin zur Komfortzone mit großzügiger, bewegungsadäquater Dimensionierung! Erst durch diese Chancengleichheit aller Verkehrsteilnehmer ist optimale Sicherheit gewährleistet und durch die veränderten infrastrukturellen Bedingungen kann Bewegung wieder Spaß machen.

Im Sinne von „Ich bin die Energie“ gilt es, eine Infrastruktur zu schaffen, die Bewegung nahelegt und zur nicht motorisierten Fortbewegung auffordert, also eine echte Alternative zum Auto auf der Kurzstrecke bietet. Als Folge entspannt sich die gesamtverkehrliche Situation und es entstehen wieder Freiräume für den Kfz-Verkehr, der für die Erreichbarkeit und wirtschaftliche Funktionsfähigkeit einer Stadt unabdingbar ist. Ade Luftverpestung und



Mehr Bewegungsfreiheit – mehr Lebensqualität

dem Hintergrund von Altersgesellschaft, Klimawandel und galoppierenden Gesundheits- und Energiekosten eine bewegungsfördernde Infrastruktur nicht Luxus, sondern die Basis für eine gesunde Gesellschaft ist, für gesunde Menschen, für eine gesunde Umwelt und für ein bezahlbares Gemeinwesen. Mehr Bewegung, zu Fuß und mit dem Rad, das ist die entscheidende Veränderung in der Mobilität einer modernen postfossilen Gesellschaft. „Ich bin die Energie“ ist der neue Ausdruck und möglicherweise der neue „ökologische Fußabdruck“ eines selbstbewussten und selbstverantwortlich handelnden Menschen, der weiß, dass er mit seinem Mobilitätsverhalten Entscheidendes für sich persönlich und seine Umwelt erreichen kann.

Vier Buchstaben für mehr Bewegung – porträtiert: die AGFS

Die AGFS (Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in NRW e.V.) ist ein kommunales Netzwerk und versteht sich selbst als Avantgarde moderner Mobilitätspolitik. Seit 1993 wirbt sie mit stetig steigender Mitgliederzahl (Mai 2010: 61) für ihren Erfolg – im In- und Ausland.

Stand zunächst das Fahrrad im Vordergrund, so geht es heute um alle Verkehrsteilnehmer der Nahmobilität, also auch Fußgänger, Inliner, Kickboarder etc.

Generelles Ziel der AGFS ist es, zukunftsfähige, belebte und wohnliche Städte zu gestalten. Städte, in denen ihre Bewohner gerne leben, gesund sind und wo individuelle Bewegung in Alltag und Freizeit Spaß macht.

Wichtigste Aufgabengebiete sind: Entwicklung kreativer und zukunftsweisender Ideen zu allen Fragen der Nahmobilität, als Informations- und Schnittstelle für die Mitglieder zu fungieren, Werbung und Öffentlichkeitsarbeit.

Eine Auswahl zum Weiterlesen

→ „Ich bin die Energie“ im Netz
www.ich-bin-die-energie.de

→ AGFS
<http://www.fahrradfreundlich.nrw.de>

→ Alles zum Verkehr in NRW
<http://www.verkehrsinfo.nrw.de>

→ Planen, losradeln, Spaß haben
<http://www.radroutenplaner.nrw.de>

→ Kopf an: Motor aus. Für Null CO2 auf Kurzstrecken
<http://www.kopf-an.de>

→ Mit dem Rad zur Arbeit – Mitmachaktion von AOK und ADFC
<http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de>

→ „FahrRad! Fürs Klima auf Tour“
<http://www.vcd.org/klimatour.html>

→ „RADschlag“ – Infos rund ums Rad für Familien, Kindergärten, Schulen und Vereine
<http://www.vcd.org/radschlag.html>

→ Aktionswoche „Zu Fuß zur Schule“
http://www.vcd.org/zu_fuss_zur_schule.html

→ ELTERN TAXI unter dem Motto „Umsteigen, aufsteigen, Spaß haben!“
<http://www.elterntaxi.com/>

→ Aktion „18 Tage ohne Auto“ der Stadt Duisburg
<http://www.duisburg.de/>

→ Mitpendlerseite NRW für Fahrgemeinschaften
<http://www.mitpendler.de/>

→ Bundesministerium für Gesundheit: 3.000 Schritte extra – einfach gesünder
<http://www.die-praevention.de/bewegung/steps/studie/index.html>

→ Nationaler Radverkehrsplan (NRVP)
<http://www.nationaler-radverkehrsplan.de>

→ Viele Spannende NRVP-Wettbewerbe
<http://www.nationaler-radverkehrsplan.de/wettbewerbe/>

→ Der VSF ist ein unabhängiger Branchenverband, dem über 250 Fahrradfachgeschäfte, -Hersteller, -Dienstleister und ideelle Projekte angehören.
<http://www.vsf.de/>



❖ Brötchen zu Fuß oder mit dem Rad holen

Spart Zeit, Geld, Benzin und zaubert eine schlanke Linie.

❖ Treppe nehmen statt Aufzug

Zugegeben nicht neu, aber unglaublich wirksam! Vor allem wenn man sich zwei Büros eingerichtet hat – eins im Keller, eins im ersten Stock – und täglich bis zu 20 Mal hin und her pendelt, so wie Wildor Hollmann, 85, Forscher an der Deutschen Sporthochschule Köln.

❖ Boris Palmer, OB Tübingen

Fährt jeden Tag mit gutem Beispiel voran – auf seinem elektrisch betriebenen Dienstrad! Den Dienstwagen hat er abgeschafft. Beide Daumen nach oben, Herr Palmer!

❖ Nachbarn treffen

Lebensqualität und Menschlichkeit werden in Zeiten des „Höher, schneller, weiter“ immer wichtiger. Warum nicht direkt vor der Haustür mit der Rückbesinnung auf traditionelle Werte beginnen – beim Plausch mit den Nachbarn, während man zu Fuß die Kinder vom Sport abholt.

❖ Parking Day

Eine Initiative, die 2005 in San Fransisco entstanden ist und weltweit Schule macht. Mit einfachen Mitteln werden Parkplätze temporär zu grünen Oasen umgestaltet. Ziel ist es, die Tatsache in Frage zu stellen, dass dem Autoverkehr 70% des öffentlichen Raums eingeräumt werden. Mehr Infos unter: www.parkingday.de, www.parkingday.org.



❖ Mit dem Auto zum Fitnessstudio um die Ecke fahren

Fit oder nicht fit, das ist hier die oder besser keine Frage ...

❖ Stress ohne Ende

Dauerhafter Stress führt zu Erschöpfungszuständen und Antriebslosigkeit. Abhilfe schafft unter anderem die Rückbesinnung auf den Körper und seine natürlichen Grenzen. Nichts ist dabei unterstützender als Bewegung!

❖ Für 3 km das Auto anschmeißen

Davon hat einfach niemand was ... Geldbeutel, Klima, Motor, Gesundheit ... sogar Toyota empfiehlt: „Vermeiden Sie kurze Strecken (weniger als 4 km).“ Quelle: www.toyota-umwelt.de

❖ Auf dem Bürgersteig parken

Nervt, sieht nicht schön aus und ist noch dazu gefährlich, vor allem für Kinder und ältere Menschen.

Bildnachweis

Titel: © Boguslaw Mazur-Fotolia.com, © Rey Kamensky-Fotolia.com, © michanolimit-Fotolia.com
Seite 1: www.r-m.de | pd-f
Seite 2/3: Peter J. Obenaus / © geronimo-Fotolia.com, © sonne07-Fotolia.com, © mzentrale-alex-Fotolia.com
Seite 5: © Kzenon-Fotolia.com, www.winora.de | pd-f, www.selleroyal.com | pd-f
Seite 6: www.selleroyal.com | pd-f
Seite 8/9: © drizzd-Fotolia.com / © Franz Pfluegl-Fotolia.com
Seite 11: © geronimo-Fotolia.com
Seite 12: © detailblick-Fotolia.com
Seite 14/15: © Uschi Hering-Fotolia.com / © Tobias Marx-Fotolia.com
Seite 16/17: www.abus.de | pd-f
Seite 18/19: www.zweipluszwei.com | pd-f / pd-f, www.selleroyal.com | pd-f
Seite 21: © Alexander Tarasov-Fotolia.com
Seite 22/23: © Sylviii-Fotolia.com

Quellennachweis

AOK 2008
Carolyn M. Kaelin: Living through breastcancer
Der Spiegel, 5/2006
Der Spiegel, 20/2006
Der Spiegel, 40/2009
Der Spiegel, 3/2010
Focus, 34/2007
www.becel.de
www.spiegel.de
www.stern.de

Das Kurzstrecken-Horoskop



Widder
21. März bis 20. April

Mit dem Kopf durch die Wand und notfalls zurück.

Hauptsache der Widder kommt SCHNELL an seine Brötchen. Wie ist ihm eigentlich egal. Nur zu kompliziert in der Handhabung darf es nicht sein. Jacke, Schuhe, Schlüssel – los!

Und keine Umwege bitte!

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Kickboard

Steht immer startbereit hinter der Wohnungstür, muss am Zielort nicht angeschlossen werden, bedarf wenig Wartung und baut auf ideale Weise überschüssige Energie ab.

CHARAKTER Energisch, impulsiv, tatkräftig, forsch, selbstständig, eigensinnig



Stier
21. April bis 20. Mai

Erst mal was Leckeres essen – und dann sehen wir weiter.

Nahrungsmittel sind grundsätzlich ein gutes Argument, um den Stier vor die Tür zu locken. Obwohl die Schwarzwälder Kirschen im Zweifel den Brötchen den Rang ablauft. Und zwar nicht irgendeine, sondern die vom Bäcker Müller, den es schon zu Omas Zeiten gab.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Hollandrad mit zwei Körben

Ein zuverlässiges, zeitloses Rad, vielseitig einsetzbar und mit optimaler Höchstgeschwindigkeit für innerorts.

CHARAKTER Bedacht, beständig, sinnlich, genießerisch, traditionell, stur, praxisorientiert



Zwillinge
21. Mai bis 21. Juni

Dieses Jahr lade ich nur meine besten Freunde zum Geburtstag ein ... 150 Plätze sollten reichen.

Egal was der Zwilling tut, Hauptsache es springen viele neue Kontakte, Informationen und Ideen für ihn heraus. So wird der Weg zum Bäcker zum multifunktionalen Event, Klatsch und Tratsch inklusive. Auch wenn er die Namen schnell vergisst und die Details nicht mehr so im Kopf hat – unterhaltsam ist es immer mit ihm.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Inliner

Schnell, flexibel und optimal für einen kurzen Stopp hier und da.

CHARAKTER Lebhaft, schnell, kontaktfreudig, schlau, unbeschwert, neugierig



Krebs
22. Juni bis 22. Juli

Zu Hause ist es am schönsten.

Gäbe es einen Brötchen-Lieferservice, würde der Krebs sein Heim gar nicht mehr verlassen. Da es nun aber – glücklicherweise – keinen Lieferservice gibt, macht sich der Krebs selber auf den Weg und bringt rasch auch für all seine Lieben noch was mit. Darüber vergisst er sogar kurzfristig seine schlechte Laune.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Citybike mit Kindersitz und Satteltaschen

Genug Platz für Nachwuchs, Einkäufe und den halben Hausstand.

CHARAKTER Passiv, hingabefähig, launenhaft, hilfsbereit, gefühlsbetont, nährend



Löwe
23. Juli bis 23. August

Ich kann lauter als alle anderen ... und sehe dabei am besten aus.

Der Löwe liebt den großen Auftritt und eine gute Inszenierung. Überall, jederzeit, auch beim Bäcker. Hauptdarsteller: natürlich der Löwe. Selbst wenn man wollte, könnte man ihn schwerlich übersehen. Aber warum sollte man wollen? Der Löwe ist immer einen Blick wert.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Easy Rider mit Hupe

Cooler Auftritt, mit dem die Aufmerksamkeit garantiert ist.

CHARAKTER Willensstark, lebhaft, beherrschend, optimistisch, stolz, selbstständig, verspielt



Jungfrau
24. August bis 23. September

Sogar der Steuerberater zieht den Hut vor ihrem Ablagesystem.

Was die Jungfrau auch tut, es hat System und funktioniert. So kann man darauf zählen, dass die Jungfrau jeden Sonntag zum gleichen Zeitpunkt ein blank gewienertes Fahrrad aus der Garage schiebt, um damit die immer gleichen sechs Brötchen vom praktischerweise direkt abgezählten Brötchengeld zu kaufen.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: 20 Jahre altes Klapprad

Quadratisch, praktisch, gut – und dank optimaler Pflege noch weitere 20 Jahre im Einsatz.

CHARAKTER Zuverlässig, sorgsam, fleißig, analytisch, verbessernd, gründlich, zukommend

Das Kurzstrecken-Horoskop



Waage
24. September bis 23. Oktober

Prince Charming im diplomatischen Dienst. Wenn es jemand schafft, der grundsätzlich schlecht gelaunten Bäckerei-Fachverkäuferin ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern, ist es die charmante Waage. Und wenn sie nebenher auch noch den Streit zwischen Herrn Müller und Frau Meyer schlichten kann, hat sich der Besuch beim Bäcker schon zweifach gelohnt.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Beachcruiser

Formschön, elegant, aber nicht zu aufdringlich.

CHARAKTER Schöngeistig, ausgleichend, abwägend, diplomatisch, höflich, unselbstständig



Skorpion
24. Oktober bis 22. November

Empfindliche Seelen – abtauchen bitte!

Der magnetische Skorpion ist besser als sein Ruf. Auch wenn er Dinge sagt wie: „Ich hätte gerne das Brötchen, das aussieht wie Ihr Gesicht.“ Denn: Der Ton macht die Musik. Und wer bei diesem Ton nicht dahinschmilzt, ist selber schuld. Aber Vorsicht: absolute Suchtgefahr.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Mountainbike

Geradeaus, wild und im Notfall auch im Gelände nutzbar.

CHARAKTER Tiefgründig, ausdauernd, willensstark, rücksichtslos, energisch, leidenschaftlich



Schütze
23. November bis 21. Dezember

Ein Leben mit Vision.

Der Schütze geht nicht einfach nur zum Bäcker. Nein, er verfolgt damit ein Ziel. Er tut es aus Überzeugung. Er weiß um die Folgen seines Handelns für sich selbst, den Rest der Menschheit und den Planeten. Er ist Vorbild und vorbildlich unterwegs. Das Brötchenaufschneiden überlässt er dann gerne anderen. Das Abspülen danach übrigens auch.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: E-Bike

Innovativ, zukunftsweisend, entwicklungs-fähig und auch auf längeren Strecken einsetzbar.

CHARAKTER Idealistisch, philosophisch, weitblickend, großzügig, gerecht, wahrheitssuchend



Steinbock
22. Dezember bis 20. Januar

Ärmel hoch und los – mit Plan!

Der Weg zum Bäcker ist für den Steinbock nur ein Weg von vielen. Wenn der Steinbock sich einmal für etwas entschieden hat, wird dieses Ziel mit Tatkraft und Konsequenz umgesetzt. Die Nachbarschaftsinitiative war auch schnell gegründet, der Vorsitz eingenommen und jetzt gibt es einen Kurzstrecken-Wegweiser fürs ganze Viertel.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: Tourenrad mit Anhänger

Gesellschaftlich anerkannt, durchdacht und genauso solide wie sein Besitzer.

CHARAKTER Pflichtbewusst, vernünftig, zuverlässig, gründlich, unermüdlich, strebsam



Wassermann
21. Januar bis 19. Februar

Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit – und: Abwechslung!

Jawohl, der Wassermann liebt die Revolution. Doch all sein uranisches Temperament täuscht nicht darüber hinweg: Auch er hat seine Traditionen. Nur das sie grundsätzlich anders sind als die anderer Leute. Und gerne mal wechseln. Heute Vollkorn, morgen Croissant, übermorgen Laugen, überübermorgen nix. Eine Herausforderung für jeden Bäcker, aber ein steter Quell der Inspiration. Und ein lebenswerter Zeitgenosse.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: selbst zusammengeschaubtes Bike mit Plakatfläche

So individuell wie der Wassermann selbst!

CHARAKTER Erfindertisch, originell, aufrührerisch, witzig, unkonventionell, wahrhaftig



Fische
20. Februar bis 20. März

Jein, jein und nochmals jein!

Weißes Brötchen oder Körnerbrötchen oder doch lieber Roggen? Was würde wohl zur Erdbeermarmelade von Tante Margit am besten passen? Oder zu dem Käse, der nach Allgäu und frischen Wiesen duftet ... mit dem kleinen Bachlauf an dem wir dieses romantische Picknick gemacht haben ...

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: zu Fuß gehen

Beim Gehen träumt es sich am besten, ohne eine Gefahr für andere oder sich selbst darzustellen. Und vielleicht kommt ja noch ein tatkräftiger Entscheidungshelfer vorbei.

CHARAKTER Fantasievoll, uneigennützig, feinfühlig, schwärmerisch, unpraktisch, unkonkret

Happy End

Wie immer finden Sie an dieser Stelle die ultimative Checkliste zum aktuellen Magazin-Thema.
So steht der Kurzstrecke nichts mehr im Weg!

- Broschüre gelesen?
- Gesundheitsformel verinnerlicht?
- Anzahl der nicht motorisierten Kurzstrecken pro Woche festgelegt?
- Vorsatz realistisch?
- Was spricht dagegen?
- Und was wirklich?
- Kurz(e)-Strecken ausgewählt?
Treppe statt Aufzug, Bäcker, Arbeit, Friseur, Fitness-Studio, Apotheke, Schule, beste Freundin/bester Freund, Stammtisch (Achtung, nur zu Fuß, denn auch beim Fahrrad gilt: null Promille im Sinne aller Verkehrsteilnehmer!) etc.
- Eine Bahn-Haltestelle früher ausgeguckt, von der aus man auch zu Fuß weitergehen kann?
- Kurzstreckenkompatible Schuhe vorhanden?
(Nein, die Damen, Highheels gehören nicht in diese Kategorie!)
- Schleichwege abseits der Hauptstraßen entdeckt?
(Da machts definitiv mehr Spaß, zu radeln oder zu laufen!)
- „Mitläufer“ gewonnen? (Zusammen geht sich's nämlich leichter!)
- Motivation geklärt?
- Fahrrad fit:
Luft in den Reifen,
Kette geölt,
Bremsen funktionstüchtig,
Licht leuchtet,
Reflektoren befestigt?
- Fahrradkorb oder -taschen angebracht und gesichert?
- Garderobe der Fahrradhelmfarbe angepasst?
- Plan B für verregnete Zeiten ausgearbeitet?
- Notfall-Regenschutz dabei?
- Sonnenbrille und Sonnencreme parat?
- Schrittzähler resettet?
- Neues Timing einkalkuliert?
- Belohnung für neues Verhalten ausgedacht?

Impressum

Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.
Geschäftsführerin Christine Fuchs

Konrad-Adenauer-Platz 17
47803 Krefeld
www.fahrradfreundlich.nrw.de
info@fahrradfreundlich.nrw.de



Mit freundlicher Unterstützung:

Ministerium für
Bauen und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



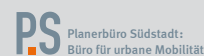
www.mbv.nrw.de

Konzeption, Text und Gestaltung:



www.p3-agentur.de

Fachliche Begleitung:



www.planerbuero-suedstadt.de

1. Auflage
Juni 2010

»» Mit Bewegung im Alltag
halte ich mich fit – für
die schönste Nebensache
der Welt ... Fußball!

«« Leszek K., 26 Jahre



