



# Spass haben und die Gesundheit stärken

Wer den Weg zur Arbeit auf dem Velo zurücklegt, ist oft schneller unterwegs als mit dem Auto und tut seiner Gesundheit einen Gefallen.

Etwa 70 Prozent der in Liechtenstein Arbeitenden wohnen maximal 15 Kilometer von ihrem Arbeitsplatz entfernt. Dennoch entscheiden sich rund 75 Prozent von ihnen beim Arbeitsweg für das Auto, obwohl sie mit dem Fahrrad nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes tun könnten. Es gibt viele Gründe, öfter auf das Velo umzusatteln, hier kommen einige davon.

## 1 Krankheiten durch das Radeln verhindern.

Regelmässiges Velofahren kann das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern. Zudem gibt es Studien, die einen Zusammenhang zwischen Fahrradfahren und einem verminderten Krebsrisiko herstellen und Bikern eine höhere Lebenserwartung bescheinigen.

## 2 Nachts besser schlafen dank Velofahren.

Wer Sport treibt, kann abends besser einschlafen – das ist bekannt. Ausserdem wird die Umstellung des Tag-Nacht-Rhythmus durch die Zeit draussen am Sonnenlicht unterstützt.

## 3 Vorwärtkommen und gleichzeitig abnehmen.

Beim Velofahren verbrennt man Kalorien. Wer das Fahrradfahren in den Alltag integriert, kann also beim Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Freunden ganz nebenbei an seinen überflüssigen Pfunden arbeiten.

## 4 In die Pedale treten und Stress abbauen.

Abschalten, die Ruhe geniessen und durchatmen – wer viel Stress hat, kann diesen beim



Das Velo ist nicht nur ein Freizeitgerät, sondern kann auch ideal in den Alltag eingebaut werden.

Bild: iStock

Velofahren leicht vergessen.

## 5 Muskeln aufbauen und Körper trainieren.

Nicht nur die Beine und Füsse werden beim Fahrradfahren trainiert, sondern auch die Arme, Schultern, der Rücken und das Gleichgewicht. Ein ideales Training für jedermann.

## 6 Fast immer und fast überall möglich.

Velofahren geht immer und

überall – im Alltag, in den Ferien und wenn das Wetter ganz schlecht ist, auch im Fitnessstudio.

## 7 Frische Luft atmen und die Region entdecken.

Mit dem Fahrrad durch die Landschaft zu düsen, macht Spass. Die frische Luft regt den Appetit an und gleichzeitig entdeckt man vielleicht den einen oder anderen Ort, den man noch nicht kannte – das macht

das Velo zum idealen Fortbewegungsmittel im Urlaub.

## 8 Günstiger als Auto- oder Busfahren.

Keine Benzinkosten, kein Service, kein Busabo, keine Kosten ausser für die Anschaffung. Wer auf das Velo setzt, spart Geld und Nerven.

## 9 Zu Stosszeiten schneller als mit dem Auto.

Der Arbeitsweg ist für die meis-

ten kurz und bei freier Fahrt sind viele mit dem Fahrrad nur unwesentlich länger unterwegs als mit dem Auto. Freie Fahrt gibt es mit dem Pkw aber nicht immer und sobald der Verkehr etwas dichter ist, kann man mit dem Velo auch schneller ans Ziel kommen.

## 10 Kein Problem, einen Parkplatz zu finden.

Parkplatzprobleme haben Fahrradfahrer nicht. Das Velo

braucht nicht viel Platz und vielerorts sind Fahrradständer vorhanden.

## 11 Umweltschonend und nachhaltig.

Jeder Kilometer, den jemand mit dem Velo statt dem Auto zurücklegt, spart CO<sub>2</sub>. Das Fahrradfahren ist also nicht nur gut für einen selbst, sondern ebenso für die Umwelt und ein Beitrag dafür, die Luftqualität zu verbessern. (lat)