

FahrRad!

Das Info-Magazin zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans 2002–2012

Ausgabe 06 April 08



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die sechste Ausgabe des Magazins „FahrRad!“ zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans 2002 – 2012 widmet sich dem Schwerpunktthema „Gesundheit und Bewegung“ – einem Thema, dem aufgrund steigender Gesundheitskosten und zunehmenden Bewegungsmangels in unserer Gesellschaft eine immer größere Bedeutung zukommt.

Wir zeigen eindrucksvoll auf, welche Auswirkungen die regelmäßige Bewegung auf unsere Gesundheit haben kann – und das ganz unabhängig vom Alter – und welchen Beitrag eine fußgänger- und fahrradfreundlich gestaltete Infrastruktur zur Senkung der Kosten im Gesundheitssystem leisten könnte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre Redaktion

In dieser Ausgabe der „FahrRad!“ finden Sie folgende Themen:

- **Bewegung – Schlüsselfaktor der Gesundheit**
Fahrradförderung zur Mobilisierung der Gesellschaft
- **Best for bike – der deutsche Fahrradpreis 2008**
Bewerbungen für die fahrradfreundlichste Entscheidung des Jahres gesucht
- **Von anderen lernen: Praxisbeispiele im Fahrradportal**
Und vieles mehr unter www.nationaler-radverkehrsplan.de
- **Fahrradakademie – Vernetzung, Fortbildung, Information für Kommunen**
Positive Bilanz nach den ersten fünf Monaten

Bewegung – Schlüsselfaktor der Gesundheit

Fahrradförderung zur Mobilisierung einer Gesellschaft



↳ Wir werden zu dick. Wir bewegen uns zu wenig. Wir ernähren uns nicht ausgewogen genug. 2008 sind in Deutschland – so die aktuelle Verzehrstudie – bereits 66% der Männer und über 50% der Frauen übergewichtig bzw. fettleibig. Die Folgen sind fatal – nicht nur für die persönliche Gesundheit, die zunehmend von zivilisationsbedingten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, des Immunsystems, des Bewegungsapparates oder einem erhöhtem 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 über 18% bzw. 16%, Tendenz weiterhin steigend.

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 Schulkinder 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 sogar nur noch ein Zehntel der 15- bis 18-Jährigen eine Stunde am Tag aktiv.

Bewegungsmangel – auch ein volkswirtschaftliches Problem

Krankheiten, die durch Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht verur-

sacht werden, führen seit Jahren in Deutschland zu steigenden Krankenkassenausgaben. So schätzt die Burda-Stiftung in einer Studie, dass rund ein Drittel der gesamten jährlichen Krankenkassenausgaben auf das Konto von „Volksleiden“ wie Bluthochdruck, Allergien, Rückenschmerzen etc. zurückzuführen sind.

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

Regelmäßige Aktivität stärkt die Gesundheit

Unser Leben ist an Bewegung geknüpft. Die Atmung, der Stoffwechsel, der Herzschlag, die Zellbildung – ständig ist der Körper aktiv, um unser Leben zu erhalten. Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität können wir ihn dabei wirkungsvoll unterstützen. Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt um das 20-fache, das Immunsystem wird nachhaltig stabilisiert. Die Gefahr eines Schlaganfalls reduziert sich signifikant, dazu werden Blutfette, Bluthochdruck und Krebsrisiko vermindert – ganz abgesehen von der Stärkung und gleichzeitigen 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.

Keine Frage des Alters

Viele Krankheiten, die bislang dem Alterungsprozess zugeschrieben wurden, beruhen in Wirklichkeit auf Bewegungsmangel. Dabei kann, neueren Forschungen zufolge, eine regelmäßige Bewegung wahre Wunder bewirken:

- Verzögerung des Alterungsprozesses, der „Anti-Aging-Effekt“
- Unterstützung der Neubildung von Nervenzellen im Gehirn und Steigerung der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter hinein
- Umkehrung der Verkalkung der Gefäße und Aufbau neuer Blutgefäße
- Verbesserung der Pumpkraft des Herzens
- Verringerung des Brustkrebsrisikos um 30–40% (Brustkrebszentrum Charité, Berlin).

Doch nicht nur in der Prophylaxe, auch in der Nachbehandlung von Krankheiten (speziell bei Osteoporose, Gelenkverschleiß und chronischen Rückenschmerzen) hat körperliche 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.

Dabei reichen überraschend geringe Anstrengungen aus, um ein deutliches Plus für unsere Gesundheit zu erreichen. Zahlreiche Studien belegen, dass bereits ein Mehrverbrauch von 1000 kcal pro Woche genügt, um positive Effekte zu erzielen. Ziel ist es nicht, rekordverdächtige Höchstleistungen zu vollbringen, sondern ein intelligent abgestimmtes Training zu absolvieren. Dazu zählen nicht nur ein langsamer Aufbau und ein moderates Tempo, sondern auch eine regelmäßige und sanfte Dosierung der Trainingszeiten. Schnelles Gehen, leichtes Joggen oder zügiges Radfahren einige Male pro Woche sind hierbei ideale Trainingsformen, um die Konstitution kontinuierlich zu stärken.

Radfahren – rundum vorteilhaft

Radfahren besitzt gegenüber anderen Sportarten und Bewegungsformen einen außerordentlichen Vorteil: Man kann körperliches Training wunderbar mit anderen täglichen Aufgaben verbinden. Mit dem Rad gelangt man ins Büro, zum Einkaufen, zu Verabredungen. Ohne Stau, Parkplatznot und Parkgebühr und mit dem guten Gefühl,

etwas für seinen Körper getan zu haben. Doch damit nicht genug: Durch die gleichmäßige zyklische Bewegungsform erfährt auch die stressgeplagte Psyche wohltuende Entspannung.

Die schonende Bewegung macht Radfahren besonders für Übergewichtige zu einer idealen Bewegungsform. So zeigte Prof. Dr. Ingo Froböse, Sporthochschule Köln, in einer Studie auf, dass das Körpergewicht fast zu 70% auf Sattel, Lenker und Pedalen verteilt wird und dadurch Knie und Gelenke entlastet werden. Damit wird ein kontinuierliches und lang andauerndes Training ermöglicht, das das Herz-Kreislauf-System sanft stärkt und gleichzeitig die Verbrennung des körpereigenen Fettes deutlich begünstigt. Im Vergleich dazu muss das Hüftgelenk eines übergewichtigen Joggers das 2- bis 3-Fache des Körpergewichtes aushalten. Eine massive Überbelastung, die bei längerem und intensiverem Training in kürzester Zeit gesundheitliche Probleme nach sich zieht.

Die positiven Auswirkungen des Radfahrens sind für Menschen jeden Alters spürbar. Doch insbesondere ältere Menschen, die sich in den letzten Jahren wieder vermehrt einer sportlichen Bewegung zuwenden, profitieren. Radfahren bietet ihnen die Möglichkeit,

trotz ihrer altersbedingten Einschränkungen leichte körperliche Aktivitäten zu absolvieren, was oftmals auch ein Schritt aus der Isolation hin zu einem Aufleben sozialer Kontakte ist.

Der Bewegung Wege bereiten

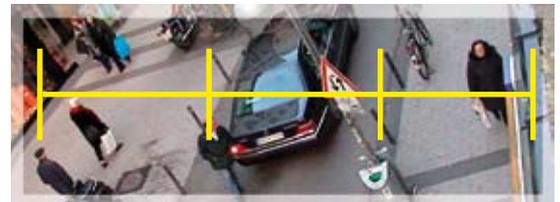
Die Kommunen können die Beweglichkeit unserer Gesellschaft mit der Schaffung von Rahmenbedingungen für bewegungsfördernde Wohn- und Lebensumgebungen nachhaltig unterstützen. Wichtigstes Ziel der kommunalen Verkehrsplanung muss es sein, die Wohnumgebungen so zu bauen oder zu gestalten, dass die Verkehrsmittel der Nahmobilität – zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad, Kickboard, Skateboard oder mit den Inlinern fahren – zu der einfachsten Variante für die alltägliche Mobilität werden.

Ein entscheidender Faktor ist dabei, dass zukünftig bei der Flächenaufteilung für Fußgänger und Radfahrer ein neuer Maßstab angelegt wird. Wirkliche Chancengleichheit für alle Verkehrsteilnehmer, optimale Sicherheit und Spaß an der Bewegung sind nur dann möglich, wenn der Paradigmenwechsel von Minimalnetz mit Minimalbreite zum Komfortnetz mit

großzügiger, bewegungsadäquater Dimensionierung gelingt.

Die Auswirkungen einer solchermaßen gestalteten fußgänger- und fahrradfreundlichen Infrastruktur auf die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden würde den Effekt so manchen öffentlichen Gesundheitsprogramms signifikant übertreffen. Damit kann eine bewegungsfreundliche Stadt- und Verkehrsplanung einen möglichen Ausweg aus der Spirale der steigenden Gesundheitskosten darstellen.

In keinem anderen Handlungsfeld der Verkehrsplanung lassen sich persönlicher (Gesundheit, Fitness, soziale Kontakte) und gesellschaftlicher Nutzen (Verkehrsentlastung, Klimaschutz, Folgekosten) so vorteilhaft verbinden, wie bei einer konsequenten Radverkehrsförderung. Eine Chance, die es zu nutzen gilt.



Straße als Lebensraum begreifen:
Dreiteilung des Straßenraums etwa im Verhältnis 3:4:3

Anforderungen an eine bewegungsfördernde Infrastruktur

Straße als Lebensraum begreifen

- Großzügig dimensionierte, barrierefreie Aufenthalts- und Bewegungsflächen schaffen
- Dreiteilung des Straßenraums etwa im Verhältnis 3:4:3 (Seitenraum – Fahrbahn – Seitenraum)
- Zahlreiche Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder anbieten
- Ausgewogene Mischung der Funktionen Wohnen/Arbeiten/Freizeit
- Hochwertige wohnungsbezogene Naherholungsangebote gestalten
- Kurze vernetzte Wege zwischen Wohnung und anderen Funktionsbereichen

Komfortnetz für Fuß- und Fahrradverkehr

- Ausreichend breite Gehwege mit Ruhe- und Verweilzonen anbieten ($\geq 2,5$ m)
- Genügend Querungsstellen, wie z.B. Mittelseln, Fußgängerüberwege oder Lichtsignalanlagen, einbauen
- Geh- und Radwege von parkenden Autos frei halten
- Eigenständige Radverkehrsführung, wie bauliche Radwege, Radfahrstreifen, Schutzstreifen, Abbiegespuren an Knotenpunkten, im übergeordneten Netz; Fahrradstraßen, geöffnete Einbahnstraßen und Tempo-30-Zonen im Nebennetz umsetzen
- Ausreichend und qualitativ hochwertige Abstellanlagen schaffen
- Infrastruktur pflegen

Barrierefreie Stadt

- Barrierefreie und nutzeradäquate Wegeinfrastruktur einrichten
- Vorhandene Barrieren abbauen
- Nutzeradäquate Dimensionierung von Verkehrsflächen durchführen
- Ein durchgängig vernetztes Wege- und Verkehrssystem schaffen
- Optische und taktile Begrenzungen errichten

Platz schaffen – Flächenangebot für ruhenden Verkehr reduzieren

- Zumindest Teilverlagerungen des Parkens vom öffentlichen Straßenraum in andere (private) Parkgelegenheiten, um Raum für Nahmobilität, Nahversorgung und Naherholung zu schaffen
- Landesbauordnungen hinsichtlich realistischer Stellplatzzahlen novellieren
- Stellplätze-Ablösepraxis differenziert gebrauchen
- Statt konventioneller Großgaragen mehr dezentrale kleinere Parkeinheiten als Parksafes, Flurparker oder Quartiersgaragen realisieren

Best for bike – der deutsche Fahrradpreis 2008

Bewerber für die fahrradfreundlichste Entscheidung des Jahres gesucht

➤ Mit innovativen und kreativen Projekten, Maßnahmen und Entscheidungen, die das Fahrradfahren noch attraktiver machen, können sich jetzt wieder private und öffentliche Projektträger bewerben. Dabei können Projekte ganz unterschiedlicher Art eingereicht werden: von Baumaßnahmen

über Servicemaßnahmen fürs Fahrrad bis hin zu „Promotionaktionen“ rund ums Fahrrad sind Einsendungen willkommen. Aus allen Bewerbungen wählt eine Fach-Jury die „fahrrad-



radfreundlichste Entscheidung 2008“ aus. Die mit 5.000 Euro dotierte Auszeichnung wird auf dem größten deutschen Radverkehrskongress, im Rahmen der IFMA-Cologne, am 18. September 2008 in Köln, überreicht.

Die Ausschreibungsunterlagen und weitere Informationen zum Wettbewerb sind auf der Internetseite www.best-for-bike.de abrufbar. Dort sind auch die Bewerbungen und Preisträger aus den Vorjahren dokumentiert. Im wöchentlichen Wechsel werden

dieses Jahr wieder zehn besonders spannende Bewerbungen aus dem Vorjahr und aus den ersten Einsendungen aus 2008 als „Projekt der Woche“ vorgestellt.

Der bundesweite Wettbewerb „best for bike“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung (BMVBS) und der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in NRW e.V. (AGFS) in Zusammenarbeit mit dem Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans (NRVP).

Von anderen lernen: Praxisbeispiele im Fahrradportal

Und vieles mehr unter www.nationaler-radverkehrsplan.de

➤ Worauf muss bei der Einrichtung von bewachten Fahrradparkplätzen geachtet werden? Wie kann ein komplexer Knotenpunkt radfahrgerecht umgebaut werden? Oder was ist bei der Durchführung einer erfolgreichen Werbekampagne fürs Radfahren zu berücksichtigen?

Antworten auf diese Fragen finden sich in der großen Praxisdatenbank im Fahrradportal des Nationalen Radverkehrsplans unter www.nationaler-radverkehrsplan.de. Mittler-

weile stehen knapp 100 nationale und internationale Praxisbeispiele aus den verschiedensten Handlungsfeldern der Radverkehrsförderung den Nutzern zur Verfügung. Angefangen von Infrastrukturmaßnahmen, über Projekte aus den Bereichen Service, Finanzierung, Tourismus, Politik und Verwaltung bis hin zu Kampagnen und Veröffentlichungen.

Die Praxisdatenbank bietet damit allen Interessierten viele Anregungen, Ideen und

Hilfestellungen für eine erfolgreiche Radverkehrsförderung. Weitere gute Praxisbeispiele sind sehr gerne willkommen.

Neben der Praxisdatenbank bietet das Fahrradportal eine umfangreiche Literaturdatenbank, Hinweise auf aktuelle Termine, einen Newsletter, Neuigkeiten aus den Bundesländern sowie die „Förderfibel Radverkehr“, mit einer Übersicht zu den Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten in den einzelnen Bundesländern.

Fahrradakademie – Vernetzung, Fortbildung, Information für Kommunen

Positive Bilanz nach den ersten fünf Monaten

➤ Zur Förderung des Radverkehrs stehen zahlreiche technische, planerische, organisatorische und finanzielle Möglichkeiten zur Verfügung, deren Instrumente sich ständig weiterentwickeln. Um die Kommunen dabei zu unterstützen, immer auf dem neusten Stand zu bleiben, hat das Deutsche Institut für Urbanistik mit Förderung des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung und mit Unterstützung der kommunalen Spitzenverbände seit dem 01.06.2007 eine Fahrradakademie aufgebaut.

Die Fahrradakademie bietet ein umfassendes Fortbildungsangebot mit ein- und mehrtägigen Seminaren an unterschiedlichen Standorten sowie nationale und internationale Fachexkursionen. Kompetente Referenten mit starkem Praxisbezug vermitteln kompakt und anschaulich Lösungen für

die wichtigsten Alltagsprobleme und helfen so, die Radverkehrsförderung auf ein neues Niveau zu heben.

Nach den ersten fünf Monaten zieht die Fahrradakademie ein erfreuliches Resümee: Die Angebote werden von Kommunen aus dem gesamten Bundesgebiet intensiv genutzt. Insgesamt gab es zu den Seminaren deutlich mehr Anmeldungen als erwartet.

Das Angebot der Fahrradakademie richtet sich an alle kommunalen Akteure, die in ihren Aufgabenfeldern mit dem Radverkehr zu tun haben (z.B. Verkehrsplanung, Straßenverkehrsrecht, Hoch-/Tiefbau oder als ÖPNV-Aufgabenträger).

Weitere Informationen zu der Fahrradakademie und dem aktuellen Seminarprogramm unter www.fahrradakademie.de.

Herausgeber



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung

Bundesministerium für Verkehr,
Bau und Stadtentwicklung
Referat SW 24
Invalidenstraße 44
D-10115 Berlin
E-Mail: info-nrvp@bmvbs.bund.de
www.bmvbs.de

Redaktion, Gestaltung und Realisation



P3 Agentur für Kommunikation
und Mobilität, Köln
E-Mail: info@p3-agentur.de
www.p3-agentur.de