

Radfahren und Gesundheit

Radfahren ist gesundheitsfördernd!

½ Stunde tägliche Bewegung, z.B. Radfahren zur Arbeit bedeutet:

- eine Verringerung des Herzinfarkttrisikos um 50%
- Halbierung des Risikos für die Entwicklung eines Diabetes
- Halbierung des Risikos für Fettstoffwechselstörungen
- Halbierung des Risikos für Übergewicht
- 30%ige Reduktion des Risikos für zu hohen Blutdruck
- Verringerung des Dickdarm- und Brustkrebsrisikos
- Bessere motorische Geschicklichkeit
- Weniger Krankenstandstage

Bei einer Verdoppelung des Radverkehrsanteils in Österreich könnten pro Jahr etwas 840 Todesfälle und mindestens 12.000 Krankheitsfälle vermieden werden.

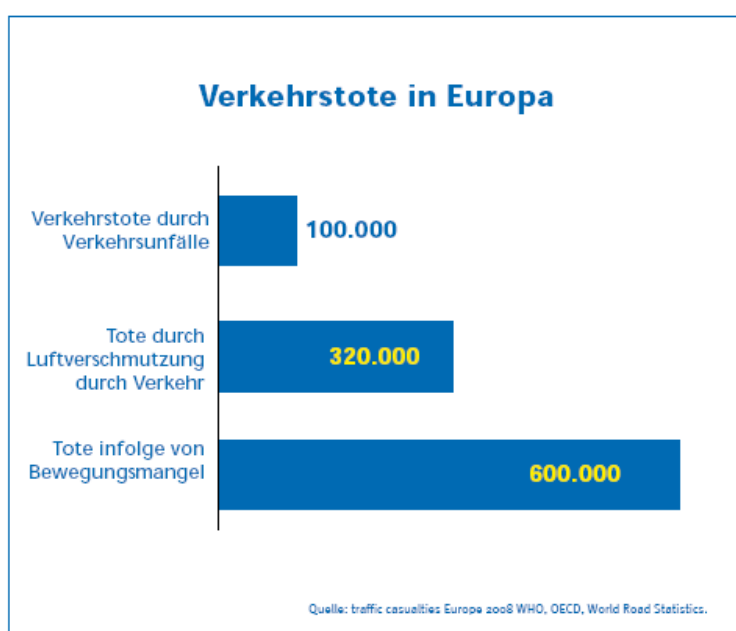
Radfahren fördert die Gesundheit der Kinder

In Österreich hat sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Fast 30% der unter 18jährigen in Österreich wiegen zu viel. Etwa 10% leiden unter krankhafter Fettsucht. Bewegungsmangel ist die Hauptursache. Statt eigenständigem Unterwegs Sein, werden immer mehr Kinder mit dem Auto chauffiert.

Radfahren fördert längere Lebenserwartung und Gesundheit im Alter

Regelmäßiges Radfahren bewirkt durch größere Fitness mehr Jahre selbstständigen Lebens für ältere Personen.

Das Lebensministerium stellt auf www.klimaaktiv.at einen Kalkulator bereit, mit dem die volkswirtschaftlichen Kosten/ Nutzen von Verkehrsinfrastrukturinvestitionen für den Radverkehr ausgewiesen werden können. So beträgt der volkswirtschaftliche Nutzen einer Verdoppelung des Radverkehrsanteils in Österreich ca. 810 Mio. Euro.



Aus: FGM (2010) trendy cycling, 20 gute Gründe, Rad zu fahren