

Lebe bewegt – Radeln ist g´ sund!

Radfahren reduziert nicht nur den Autoverkehr, es ist auch gut für unsere Gesundheit. Wie gesund Pedalritter unterwegs sind, erklärt Dr. Bernd Haditsch, Vorsorge- & Umweltmediziner aus Hart bei Graz.

Lebensstilmaßnahmen, wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gewichtsbewusstsein sind ausgesprochen wertvoll, um gesund älter zu werden. Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung wirkt vorbeugend gegen unzählige Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Krebs. Bewegung lindert Schmerzen, stärkt das Immunsystem und hilft der Psyche.

Gerade Radfahren ist hier ideal – es ist gelenksschonend und belastet, ohne zu überlasten. Schon kurzes, tägliches Radfahren fördert die Durchblutung und stärkt die Muskulatur, 30 – 60 Minuten täglich steigert die Ausdauerleistungsfähigkeit, die Herzfunktion und die Stoffwechselaktivität. Radfahren ist von jung bis alt möglich und hat – richtig eingesetzt – keine Nebenwirkungen. Es gibt für jeden Bedarf das passende Rad zu einem erschwinglichen

Preis, mit dem neuen Segment der Elektrofahrräder hat sich sowohl die Gruppe der Radfahrer wie auch die Verwendungsmöglichkeiten deutlich erweitert.

Eine Frage des Lebensstils?

Wir sollten uns bewusst machen, dass knapp 50% aller Autofahrten kürzer als fünf Kilometer sind – eine Distanz, die sich „locker“ mit dem Fahrrad bewältigen lässt. Radfahren ist aber nicht ausschließlich ein wertvolles Freizeitvergnügen: Im Vergleich zu inaktiven Pendlern reduzieren Radfahrer ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenso wie für Krebserkrankungen jeweils um rund 45 %.

Gerade in der heutigen Zeit der Diskussion um den Klimawandel wundert mich als Vorsorge- und Umweltmediziner unser Lebensstil – eigentlich ist es einfach: was gut ist für den Planeten ist auch gut für uns... regional/saisonal ein-



Radsternfahrt zum KEM Mobilitätstag in Gössendorf (Quelle:)

© Gemeinde Hart bei Graz

kaufen und kochen, gemüsebetonte Ernährung und wenig Fleisch, aktive Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung tut unserer Gesundheit gut und ist auch gut für die Gesundheit des Planeten.

„Alles soll besser werden, aber nichts soll sich ändern“ – mir ist bewusst: Lebensstiländerung ist eine der schwierigsten Sachen. Also: Viel

Erfolg und viel Spaß – ja, Gesundheit darf Spaß machen!

Bernd Haditsch,
Facharzt für Innere Medizin,
Vorsorge- & Umweltmediziner,
Doctor4future, 4-Jahreszeiten-
Autofaster. Ärztezentrum
Prophy Docs Graz
(www.prophy-docs.at)

Radfahrer*innen und ihre alltäglichen Erfahrungen

Interview mit Bernd Haditsch

Warum fahre ich Rad?

Es ist für mich die beste und einfachste Form der Fortbewegung. Zudem: Bewegung



Bernd Haditsch (50), 4-Jahreszeiten-Radfahrer auf dem Weg zur Arbeit

ist die beste Medizin: Sie hält fit, schützt vor zahlreichen Krankheiten und stärkt das Immunsystem. Der alltägliche Weg zur Arbeit mit dem Rad hilft sich gedanklich auf den Tag vorzubereiten und ebenso den Arbeitstag abzuschließen – wertvolles und einfaches Stressmanagement.

Was sind für mich die Vorteile/ Nachteile?

Ich bin frei und ungebunden und bin – im städtischen Umfeld – von Tür zu Tür gerechnet im Vergleich zu Auto, aber auch Öffis nahezu immer am schnellsten. Ich fahre das

ganze Jahr hindurch – ein paar Mal werde ich schon nass – aber: ich kann ja Wechselwäsche mitnehmen. Und: es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung.

Für welche Wege nehme ich das Rad?

Für alle Wege in Beruf und Freizeit im städtischen Umfeld.

Wofür nutze ich andere Verkehrsmittel?

Beim Bergwandern, um mit der Familie auf Urlaub zu fahren und um etwas Großes/Schweres zu transportieren.

Verbesserungsvorschläge/ Empfehlungen für meine häufigsten Wege (Arbeit, Beschaffungen, Freizeit)?

Mehr und sichere Infrastruktur, schnelle Radverbindungen, Bevorzugung der Fußgänger und des Radverkehrs gegenüber dem motorisierten Individualverkehr. Aber auch mehr gegenseitigen Respekt und Rücksichtnahme bei allen Beteiligten – Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger.

Wünsche ans Radverkehrskonzept?

Möge die Übung gelingen!