

DAS FAHRRAD IM ALLTAG

Tag 5

Tipp 1

Nutzen Sie das Fahrrad für die Kurzstrecke!

Was ist die „Kurzstrecke“?

Als Kurzstrecke bezeichnet man eine Strecke, die bis max. 5 km lang ist.

Wussten Sie, dass 50% aller mit dem Auto gefahrenen Strecken heute unter 5 km lang sind?

Dabei hat bei Kurzstrecken das **Fahrrad** beim Tür-zu-Tür-Vergleich die Nase vorn und erst ab dem sechsten Kilometer setzt sich das Auto an die Spitze. Strecken bis 600 m werden innerstädtisch sogar zu Fuß am schnellsten überwunden.



Im Februar 2008 ermittelte die „AutoBild“ in einem Kurzstreckentest unglaubliche Verbrauchswerte für den Brötchenkauf via PKW:

20 l pro 100 Km
extrem hoher Verschleiß beim Motor
übermäßiger CO₂-Ausstoß

Neben dem hohen Spritverbrauch ist vor allem der Verschleiß des Motors ein Problem. Die Gefahr eines Motorschadens wird erhöht, da erst ab einer Motoröltemperatur von 80°C eine optimale Schmierung erreicht wird. Des Weiteren nimmt die Ölqualität schneller ab, wodurch ein früherer Ölwechsel nötig ist.

Tipp 2

Radeln Sie dem Bewegungsmangel davon!

Den beruflichen Alltag verbringen wir meist mit sitzenden Tätigkeiten. Unser Körper ist aber auf Bewegung vorprogrammiert. Durch den Bewegungsmangel entstehen Rückenprobleme; das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an Krebs zu erkranken, steigt.

Wussten Sie schon, dass das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bei regelmäßiger körperlicher Bewegung wie z.B. Fahrradfahren um das 20-fache sinkt?

Trainingseffekte beim Radfahren: Motorische Fähigkeiten und ihr Alltagsnutzen

Fähigkeiten	Alltagsnutzen
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserte allgemeine Leistungsfähigkeit - Prävention cardiovaskulärer Risikofaktoren - Stärkung des Immunsystems - Positiveffekt auf die Psyche (Ausgeglichenheit)
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgeprägtes Muskelkorsett schützt vor Dysbalancen - Ausgeprägte Muskulatur erhöht den Energieumsatz unter Ruhebedingungen > Folge: Man nimmt nicht so schnell zu
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Es kommt zu einer verbesserten Reaktionsfähigkeit und dadurch zu einer Sturzprophylaxe, weil angemessener in den jeweiligen Situationen gehandelt werden kann
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Radfahren schult die Koordination und dadurch das Körpergefühl. Im Alltag kann besser auf unvorhersehbare Situationen reagiert und der Körper besser im Gleichgewicht gehalten werden (z. B.: beim Ausweichen vor einem Objekt)
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Es kommt zu einer Mobilisation der großen Hauptgelenke, wie Knie-, Hüft- und Schultergelenk - Dies ist gerade bei Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben als Ausgleich von großer Bedeutung

Quelle: Froböse 2006.

Tipp 3

Radeln Sie mit dem Fahrrad entspannt zur Arbeit!

Wer kennt nicht die Schattenseiten unseres motorisierten Alltags? Verstopfte Innenstädte und genervte Pendler, die in vollen Bussen oder im Stau stehenden Autos ihr Ziel erreichen wollen.

Sie wissen jetzt, dass das Fahrrad bei Kurzstrecken unschlagbar ist und Sie durch Radfahren richtig fit werden. Wenn Sie in Dormagen wohnen, überlegen Sie es sich doch einmal mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen?!

Routen durch Neben- und Wohnstraßen oder durch freigegebene Grünanlagen bieten Ihnen mehr Entspannung als die Fahrt auf den Hauptverkehrsadern. Manchmal sind die „ruhigeren Umwege“ sogar schneller, wenn sie etwa Ampelkreuzungen umgehen.

Im Parkhaus Nettergasse stehen ehemalige Autoparkplätze zum Abstellen Ihres Fahrrads zur Verfügung.

Tipp 4

Finden Sie das passende Fahrrad!



Fahrräder sind langweilig und sehen alle gleich aus?

Von wegen! Werfen Sie doch mal einen Blick auf das humorvolle „Kurzstrecken-Horoskop“.



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 liebenswerter Zeitgenosse.

Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: selbst zusammengeschaubtes Bike mit Plakatfläche

So individuell wie der Wassermann selbst!
CHARAKTER Erfinderisch, originell, aufrührerisch, witzig, unkonventionell, wahrhaftig



Fische

20. Februar bis 20. März

Jein, jein und nochmals jein!

Weißer 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



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 Leckerer essen – und dann sehen wir weiter.

Nahrungsmittel sind grundsätzlich ein gutes Argument, um den Stier vor die Tür zu locken. Obwohl die Schwarzwälder Kirsch im Zweifel den Brötchen den Rang abläuft. 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



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