



 **AGFS**

# DAS BEWEGUNGS MAGAZIN

Heft 02 | Mai 2014



## **Den inneren Schweinehund überwinden**

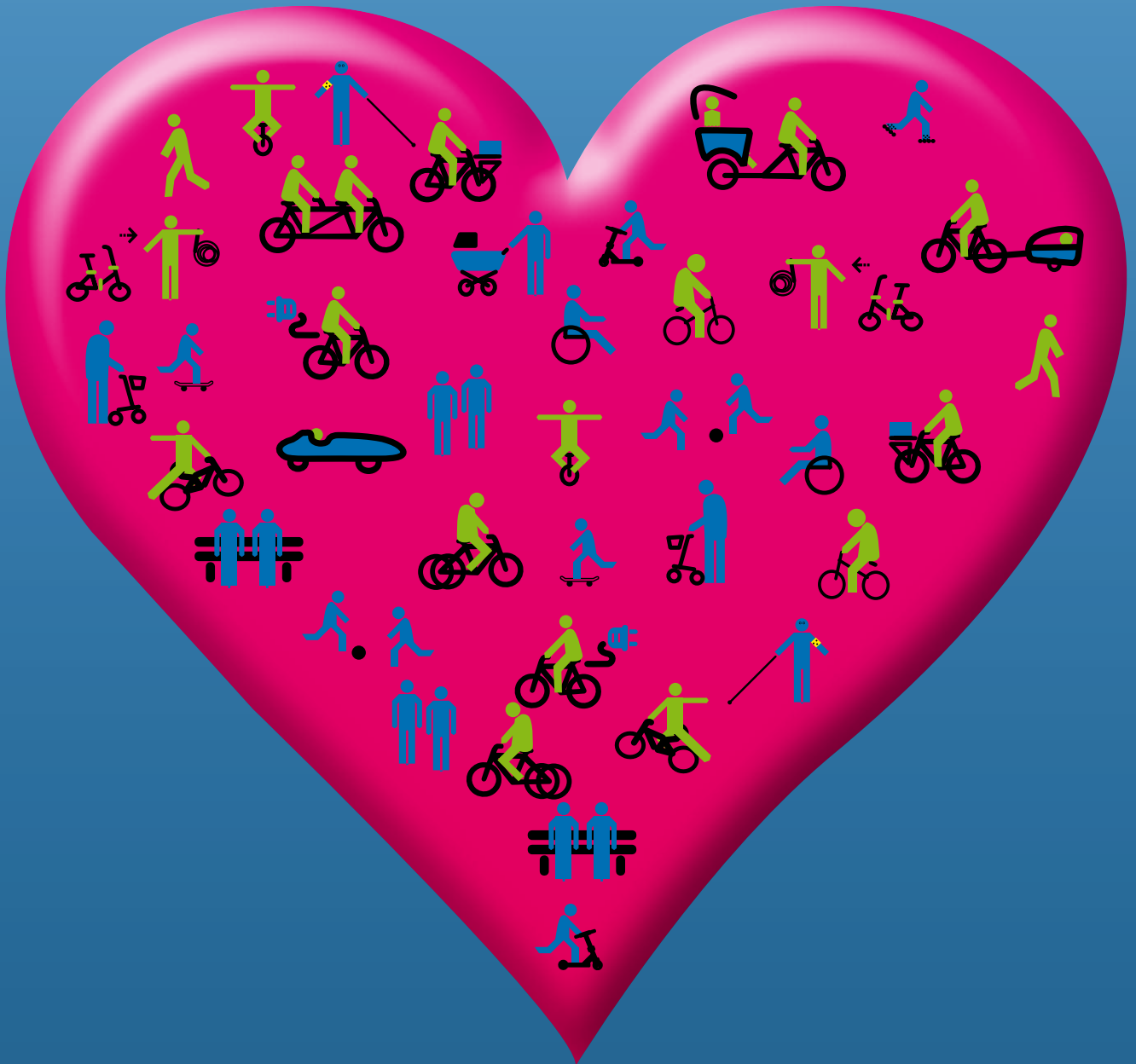
So gelingt's wirklich

S\_11

## **Die beste Diät ist – keine Diät!**

S\_16

# WIR SIND DIE ENERGIE



Eine Kampagne der



Gefördert durch

Ministerium für Bauen, Wohnen,  
Stadtentwicklung und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Editorial

# Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts\*



### „Wir werden immer fatter und fauler“

So lautet das Fazit vieler aktueller Studien über den Gesundheitszustand westlicher Industrienationen. Die zwei wesentlichen volksgesundheitlichen Risikofaktoren unserer Zeit sind zum einen Fehl- und Überernährung, zum anderen ausgeprägter Bewegungsmangel. Forscher sind sich einig, dass die Lebenserwartung eines Menschen nur zu 20 bis 30 % von seinen Genen abhängt. Den Rest haben wir selbst in der Hand. Das Risiko von Krankheiten wie Diabetes, Demenz, Bluthochdruck, Krebs, Stoffwechselerkrankungen, Herzkrankheiten und Erkrankungen des Bewegungsapparates wird nachweislich durch den zunehmenden Mangel an Bewegung drastisch erhöht. Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse, die mehr als 1.000 Deutsche zu ihren Bewegungsgewohnheiten befragte, ergab alarmierende Ergebnisse: „Bewegung wird bei den Deutschen immer mehr zum Fremdwort.“ Die kleineren Bewegungen im Alltag werden zunehmend gemieden.

### Bewegung verschwindet aus dem Familienalltag

Besonders bewegungsmüde zeigen sich

die 36- bis 45-Jährigen, auch als die „Sandwich-Generation“ bezeichnet, eingeklemmt zwischen Job und Familie. Das „Elterntaxi“ ersetzt in der Tagesroutine den Weg mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Bewegungslose „Bildschirmzeiten“ vor Tablet, Smartphone oder PC vertreiben die Bewegung aus dem Alltag von Kindern und Erwachsenen. Dabei sind Kleinkinder, Kinder und Jugendliche die wichtigste Zielgruppe, das Verhalten und das damit verbundene Wertegefüge langfristig und nachhaltig zu verändern.

### Und doch könnte alles so einfach sein

Sie müssen nicht gleich zum Profisportler avancieren. Alltagsbewegung, wie Radfahren oder Zufußgehen, hält genauso gesund wie Sport – und lässt Kranke schneller genesen.

### Fünf mal die Woche 30 Minuten Bewegung

So lautet die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verordnete „Gesundheitsformel“. Das kann entweder der Weg zur Arbeit im schnellen Gehen oder auf dem Rad sein, der Tanzkurs oder das Fußballspiel mit den Kindern. Das ist vor

allem für Ältere eine gute Nachricht. Der entscheidende Unterschied liegt nämlich zwischen dem Nichtstun und dem Schritt, überhaupt etwas zu tun.

### Bewegung muss ohne viel Mehraufwand wieder in den Alltag aller Altersgruppen zurückkehren

Dieser Aufgabe hat sich die AGFS angenommen und setzt sich mit immer größerem Erfolg dafür ein, die infrastrukturellen Grundbedingungen dafür zu schaffen, dass sich Gemeinden, Städte und Stadtteile in vitale Lebens- und Bewegungsräume verwandeln. Leitziel der AGFS ist es, eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegungsaktivierende Infrastruktur zu realisieren, in der Bewegung selbstverständlich ist und Freude macht.

### „Freude an der Bewegung“ – in diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Christine Fuchs  
Vorstand der AGFS

# Inhalt

- 1 Editorial
- 2 Inhaltsverzeichnis
- 3 Ich bin die Energie –  
Bewegung macht schlau
- 5 Die Kurzstrecke
- 6 „Ist Sitzen das neue Rauchen?“
- 7 Mensch, beweg dich!
- 8 Test: Wie fit  
sind Sie  
wirklich?
- 9 Heilmittel Bewegung
- 10 Die Gesundheitsformel:  
5 x 30 Minuten
- 11 Den inneren Schweinehund  
überwinden
- 12 Darauf können Sie zählen
- 13 Top-Bewegungs-Apps
- 14 Gesundheit – eine Frage  
des Geschlechts?
- 16 Die beste Diät ist –  
keine Diät
- 18 Kraftwerk Mensch
- 19 Primärnutzen  
der Bewegung
- 20 Think big!
- 22 Die Stadt als Lebens-  
und Bewegungsraum
- 24 Laufkundschaft
- 26 Nebenbei  
die Welt retten
- 27 Kreative Ideen  
im Klimaschutz
- 28 Das E-Bike als  
Alibi für Faule und  
Untrainierte?
- 30 Fahrraddiebstahl
- 31 Alltagstipps
- 32 Das Kurzstrecken-  
Horoskop
- 34 Eine Auswahl  
zum Weiterlesen
- 35 Vier Buchstaben  
für mehr Bewegung:  
AGFS
- 36 Impressum,  
Quellennachweis,  
Bildnachweis

Mobilität aus eigener Kraft:

# Ich bin die Energie – Bewegung macht schlau

## Intelligenz kommt mit Bewegung

Nie zuvor war es möglich, den eigenen Aktionsradius mithilfe der technischen Mobilität so auszudehnen. Alles, was wir heute motorisiert zurücklegen, mussten unsere Vorfahren zu Fuß bewältigen. Da kamen schnell 20 bis 30 km täglich zusammen. Dieses beharrliche Gehen – so vermuten Evolutionsforscher –, das viele Tausend Jahre zwingend notwendig war, ist ein Grund, warum die Menschheit sich so enorm entwickelt hat.

Heute schaffen wir es von A nach B zu kommen, ohne uns selbst bewegen zu müssen. Von zu Hause ins Auto oder in den Bus, ein paar Schritte zum Aufzug und dann ab an den Schreibtisch – Tagesfazit des durchschnittlichen Deutschen: 500 m pro Tag.

Unterschiedliche Studien belegen: Körperliche Betätigung ist gut für unsere Gesundheit und steht im engen Zusammenhang mit Intelligenz. Die traurige Erkenntnis: Je weniger wir uns bewegen, also körperlich immobil sind, desto träger wird auch unser Geist. Denn die Schaltzentrale im Kraftwerk Mensch ermüdet, wenn es kaum etwas zu koordinieren gibt. Immer nur sitzen ist den grauen Zellen schlicht zu langweilig.

Bei Bewegung dagegen kommt auch das Gehirn voll auf Touren. Es passt sich sehr schnell an komplexe Anforderungen an und sorgt für die richtige Vernetzung. Schon bei leichter körperlicher Anstrengung, dazu gehören insbesondere das Gehen und Radfahren, werden beide Gehirnhälften in Schwung gebracht und der „Arbeitsspeicher“ ist aufnahmefähiger.

Erwiesen ist: Grundschulkinder, die täglichen Sportunterricht hatten und dafür ihr Pensum in anderen Fächern etwas verringerten, erbrachten bessere schulische Leistungen als eine Vergleichsgruppe. Erstaunlich: Besonders profitierten die Kinder im Fach Mathe!

## Bewegung ist Kraftstoff für Körper und Geist

Tanken Sie also Ihre Energiereserven für Körper und Geist auf:

Nehmen Sie das Fahrrad, die Inliner, das Kickboard oder gehen Sie zu Fuß.

Ein kurzes Stück – bis zu 5 km, die sogenannte Kurzstrecke – legen Sie spielend zurück. Auch Ihr Terminkalender wird es Ihnen danken: In der Stadt zeigt sich nämlich, wie flott Sie aus eigener Kraft unterwegs sind. Entgegen der gängigen Annahme schneidet im Stadtverkehr am besten ab, wer auf zwei Rädern unterwegs ist.

Wenn Sie Ihre körperlichen Kräfte auf den kürzeren Strecken mobilisieren und die Freiheit der eigenen Bewegung genießen, handeln sie mit Köpfchen. Denn sie sind unabhängig von externen Energieträgern, das schont auch Ihr Portemonnaie. Und ganz nebenbei tun Sie auch etwas für Ihre Umwelt. „Ich bin die Energie“ zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren und davon profitieren können – ohne Zeitaufwand.

Denn Bewegung ist in jeder Hinsicht der Kraftstoff für Ihren Körper. Die tägliche Kurzstrecke wird zur persönlichen Trainingsstrecke und aktiviert Ihre grauen Zellen.


## Wir kümmern uns um die nötige Infrastruktur

Die besten Vorsätze scheitern jedoch, wenn das Wohnviertel ein Hindernisparcours für Radfahrer und Fußgänger ist. Beispiele gibt es leider genug. Ziel der AGFS ist es, zukunftsfähige, belebte und wohnliche Städte zu gestalten. Mit Aufenthaltsqualität, Lebens- und Bewegungsräumen.

Räumen, die zur gesunden Bewegung einladen und in denen körperliche Aktivität wieder Freude macht.

Die Kampagne „Ich bin die Energie“ versteht sich als Programm und Appell zugleich. „Ich bin die Energie“ steht für die Kraft und Ausdauer des menschlichen Körpers, wenn es darum geht, möglichst viele Wege und Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu absolvieren. „Ich bin die Energie“ ist gleichzeitig Ausdruck einer selbstbewußten, gesunden und autonomen Mobilität und Lebenshaltung.

**fahr**

**rad!** 

# Die Kurzstrecke

Kurzstrecke ist ein Begriff, der Ihnen in unserem Magazin häufig begegnen wird. Wir stellen Ihnen die vielseitige Strecke einmal genauer vor.

Die Kurzstrecke ist ein Meister der Variabilität. Das beweisen schon die unterschiedlichen Definitionen. Umfasst die Kurzstrecke für Auto- und Zweiradfahrer oder Fußgänger Strecken, die bis zu 5 km lang sind, so versteht der Bus- und Straßenbahnverkehr darunter einen Abschnitt von vier bis fünf Stationen, was im Schnitt knapp 2 km entspricht. Zur besseren Orientierung verwenden wir in diesem Magazin ausschließlich die erste Variante. Unsere Kurzstrecke ist also bis max. 5 km lang.

## Was ist so spannend an der Kurzstrecke?

Statistisch gesehen finden etwa 50% aller Autofahrten auf der Kurzstrecke statt. Die Wahl des Fortbewegungsmittels unterliegt hier besonders extrem dem steten Kampf zwischen Notwendigkeit und Bequemlichkeit – meistens zugunsten motorisierter Varianten. Mit spürbaren Konsequenzen für die Gesundheit, den Geldbeutel, das Klima, das innere und äußere Wohlbefinden, den Zeitaufwand, die sozialen Kontakte, den Stresslevel und letztlich auch für das Auto selbst.

Um optimale Funktionswerte zu erreichen, braucht ein Pkw-Motor eine gewisse Zeit, in der er einem stark erhöhten Verschleiß und extrem hohem Kraftstoffverbrauch ausgesetzt ist. Selbst bei einem Mittelklassewagen kann Letzterer hochgerechnet bis zu 20 l auf 100 km betragen. Und wenn er seine Betriebstemperatur endlich erreicht hat, ist die Kurzstrecke längst bewältigt.

Noch teurer kommt die Kurzstrecke so manchen Dieselfahrer zu stehen. Der kostspielige Dieselpartikelfilter kann das

Auto sogar außer Gefecht setzen, denn um die angesammelten Rußpartikel zu verbrennen, braucht er eine gewisse Temperatur, also Fahrstrecke. Wird diese nicht erreicht, verstopft er und im Extremfall bleibt das Auto liegen.

## Füße, Fahrrad, Auto – das ist hier die Frage!

Welches Verkehrsmittel ist auf der Kurzstrecke also das schnellste, sinnvollste, günstigste und gesündeste? Ganz einfach: das Fahrrad oder sogar ein flotter Spaziergang.

Hätten Sie's gewusst? Strecken bis 600 m werden innerstädtisch am schnellsten zu Fuß überwunden. Bis zu 6 km hat das Fahrrad beim Tür-zu-Tür-Vergleich die Nase vorn und erst ab dem sechsten Kilometer setzt sich das Auto an die Spitze.

Vielleicht begegnet Ihnen auf dem Weg zum Bäcker zu Fuß oder mit dem Rad ja auch der eine oder andere nette Nachbar. Das verbraucht im Zweifel zwar die eingesparte Zeit, fördert aber das nachbarschaftliche Miteinander – und so ein Schwätzchen zwischendurch hat ja noch nie geschadet.

## Alleskönner Kurzstrecke

Neben den zeitlichen und sozialen Vorteilen einer nicht motorisierten Verkehrsmittelwahl gibt es viele weitere Gründe, das Auto ab und zu stehen zu lassen. Zunehmender Bewegungsmangel ist weltweit ein Problem. Immer mehr Krankheiten werden auf zu wenig Bewegung zurückgeführt. Wird auch nur eine einzige Kurzstrecke am Tag mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt, kommt das der Gesundheit, dem Klima und der Haushaltskasse zugute.



# „Ist Sitzen das neue Rauchen?“ \*

Körperliche Inaktivität rückt auf Platz vier der weltweit häufigsten Todesursachen – vor dem Rauchen und dem Unfalltod.



**Ich will mit dem Rauchen aufhören!**  
**Ich will abnehmen!**  
**Ich will mehr Sport treiben!**

Wie oft haben wir diese Sätze schon gehört? Unzählige Male. Niemand käme jedoch auf die Idee, „mit dem Sitzen aufhören“ zu wollen. Und doch ist die Bewegungslosigkeit statistisch gesehen in Deutschland ein größeres Gesundheitsrisiko als das Rauchen. In unserem Alltag sind wir es gewohnt, dass Technik uns jegliche Art von Bewegung abnimmt und uns Zeit für vermeintlich Wichtigeres einräumt. Anstatt sich morgens auf das Fahrrad zu schwingen oder den iPod einzuschalten und den Weg zur Arbeit zu Fuß zurückzulegen, setzen wir uns ins Auto. Keine

Zeit! Kein Parkplatz direkt vor dem Büro? Wir riskieren lieber einen Strafzettel als einen längeren Fußweg. Es folgen mindestens acht Stunden – gern auch mal mehr – auf dem Bürostuhl. Kurz mal rüber zur Kollegin? Meist greifen wir schnell zum Hörer. Spart ja Zeit. Abends zu Hause angekommen das Gleiche: Jetzt noch Sport? Der innere Schweinehund streikt – und wir machen es uns mit ihm auf dem Sofa gemütlich.

**Die Bewegungsbilanz?**  
**Ein Desaster!**

Dieses Szenario dürfte den meisten Berufstätigen bekannt vorkommen. Aber wie kommt's, dass wir auf dem Weg ins

Erwachsenenleben scheinbar unseren angeborenen Bewegungsdrang komplett verlieren?

**Ein Erwachsener sitzt durchschnittlich 11,5 Stunden am Tag auf Stühlen, Autositzen oder Sesseln.**

Der Mediziner James Levine von der Mayo-Klinik in Rochester warnt: „Sitzen ist eine geradezu tödliche Aktivität.“ Es beeinträchtigt auf vielfache Weise unsere Gesundheit. Abgesehen von einem quasi nicht vorhandenen Kalorienverbrauch, schwächt es Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, während es zudem eine Verkürzung der Rückenmuskeln zur Folge hat. Das Problem liegt laut Levine darin, dass



die Evolution Computer, Fernseher und Co. nicht im Blick hatte und nun Probleme hat, nachzurüsten. Der Homo sapiens der Steinzeit saß – wenn überhaupt – im sogenannten Fersensitz, in dem er es nur einige Minuten aushielt. Erst im Zuge der Zivilisation wurden spezielle Sitzmöbel eingeführt, die es dem Menschen ermöglichen, extrem lange und extrem passiv zu sitzen.

#### Aber was ist die Alternative?

Da heutzutage die wenigsten von uns die Möglichkeit haben, ihren Lebensunterhalt durch das Erlegen von Bisons und das Sammeln von Früchten zu bestreiten, sind andere Methoden gefragt. Levine sieht eine Lösung des Problems in der „Wieder-Infizierung“ des Alltags durch „Bewegungspausen“. Stehe man vor der Wahl, entweder ein regelmäßiges Sporttraining zu absolvieren oder sein Alltagsmobilitätsverhalten zu optimieren, rät er zu Letzterem.

**!** Die Sterblichkeitsrate ist bei „unbewegten“ Menschen um ein Drittel höher als bei Hobby-Sportlern.

In der Summe habe eine über den Tag stetig verteilte Bewegungsbilanz höhere Auswirkungen auf den Stoffwechsel als kurze Phasen intensiven Trainings. In einer australischen Studie mit 4.700 Probanden zeigte sich, dass Probanden, die gar keinen Sport machten, sich aber im Alltag viel bewegten, ebenso günstige Insulin- und Blutfettwerte und auch eine genauso schlanke Taille wie regelmäßige Sportler hatten.

#### Die einfache Lösung des Problems lautet also: Aufstehen!

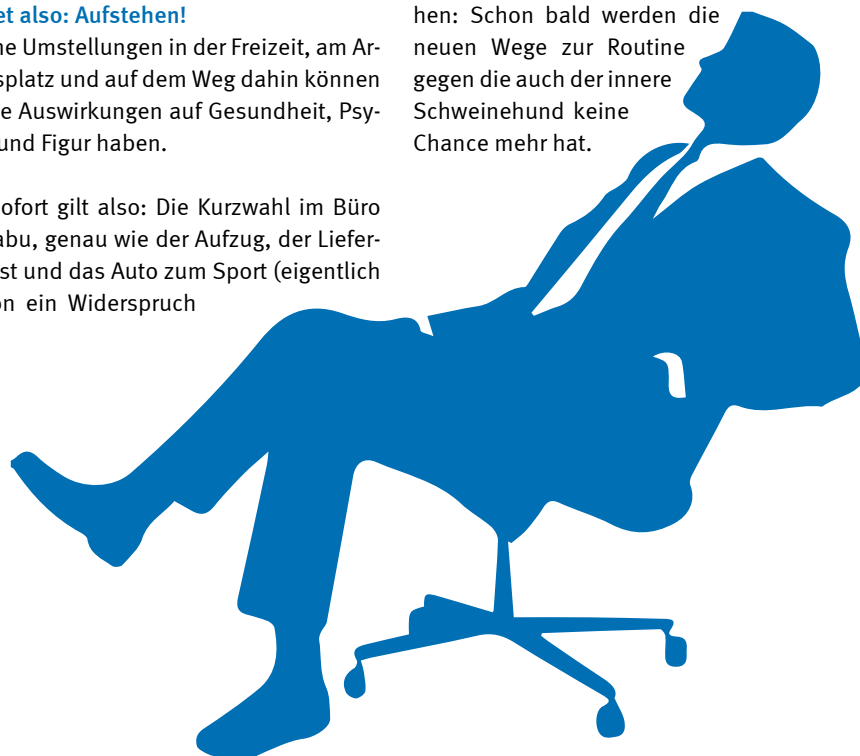
Kleine Umstellungen in der Freizeit, am Arbeitsplatz und auf dem Weg dahin können große Auswirkungen auf Gesundheit, Psyche und Figur haben.

Ab sofort gilt also: Die Kurzwahl im Büro ist tabu, genau wie der Aufzug, der Lieferdienst und das Auto zum Sport (eigentlich schon ein Widerspruch

in sich), zum Bäcker, zum Arzt oder zum Frisör – eben alles wohin Ihre Beine Sie tragen können.

#### Der Vorteil der Alltagsmobilität

Anders als beim Sport sind die alltäglichen Wege immer schon vorgegeben. Es müssen keine Verabredungen zugunsten schweißtreibender Work-outs getroffen werden oder der ohnehin schon überfüllte Terminkalender zum Platzen gebracht werden, solange Sie alle kurzen Wege aus eigener Kraft zurücklegen. Sie werden sehen: Schon bald werden die neuen Wege zur Routine gegen die auch der innere Schweinehund keine Chance mehr hat.



# Mensch, beweg dich!

#### „Nach dem Essen sollst Du ruhen, oder 1.000 Schritte tun!“

Das wussten schon unsere Großeltern. Doch wie viele Schritte machen wir täglich tatsächlich? Am besten ordnen Sie sich selbst in eine Kategorie ein:

- Weniger als 5.000 Schritte täglich:  
Dauersitzer
- 5.000–7.500 täglich:  
Faulenzer
- 7.500–10.000 täglich:  
Sparflamme
- 10.000–12.500 täglich:  
Gesundheitssportler

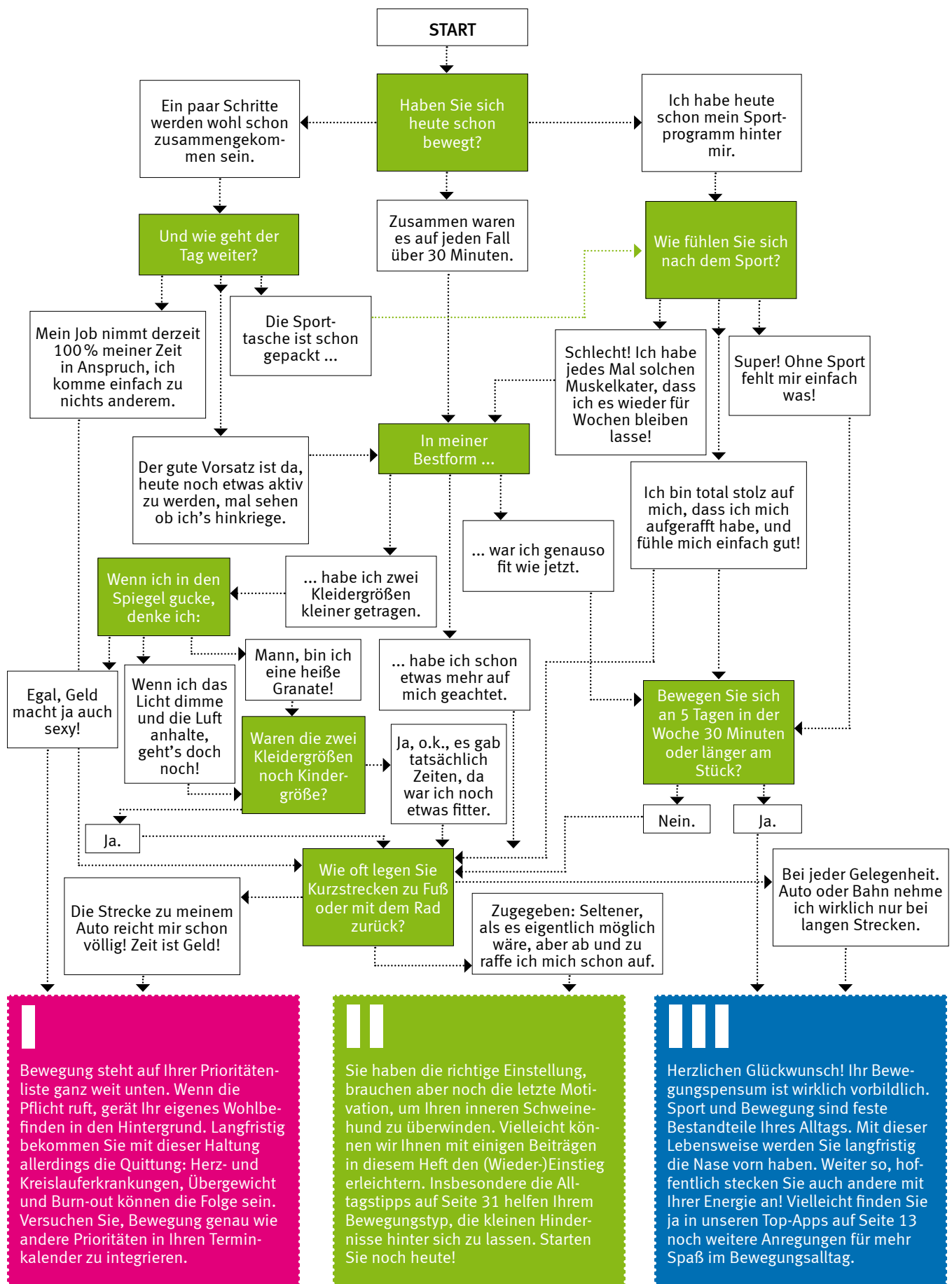
Am Einfachsten ist das Zählen mit einem „Fitness-Tracker“ (siehe Seite 12). Und hier vorab schon einmal ein paar Maßeinheiten, mithilfe derer Sie sich selbst einschätzen können:

- Tischdecken:  
100 Schritte
- 5 Minuten bis zur Bushaltestelle:  
500 Schritte
- 10 Minuten spazieren gehen:  
1.000 Schritte
- 30 Minuten stramm gehen:  
5.000–6.000 Schritte
- 60 Minuten joggen:  
8.000 Schritte

Viele Menschen suchen nach Ausreden, warum sie keinen Ausgleichssport treiben. Dabei ist es für die Gesundheit unerheblich, ob man intensiven Sport oder Alltagsbewegungen ausführt. Ausschlaggebend dabei ist die Regelmäßigkeit.

Das Herz gewöhnt sich sehr rasch an Belastung und bringt mehr Leistung. Dann sinken der Blutdruck und der Ruhepuls. Ihr Stoffwechsel wird angekurbelt und schon bei schnellerem Gehen verbrennen Sie 200 Kalorien mehr. Auch die Lunge sagt Danke und verbessert ihre Kapazität.

# Test: Wie fit sind Sie wirklich?



# Heilmittel Bewegung

Bewegung fördert die Gesundheit und als Präventionsmaßnahme nimmt sie die Poleposition ein. Neue Forschungen zeigen nun, dass sie sogar bereits Erkrankte heilen kann.



Ausnahmsweise herrscht hierbei interdisziplinäre Einigkeit: Psychiater, Onkologen, Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen erkennen an, dass Bewegung nicht nur gesund machende Zellen im Körper entstehen lässt, sondern auch Krankheitsverläufe umkehren kann. 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. Hier gilt: Je früher damit begonnen wird, desto besser und desto wirksamer.

## **Körperlicher Bewegung wird aktive „Heilkraft“ zugesprochen.**

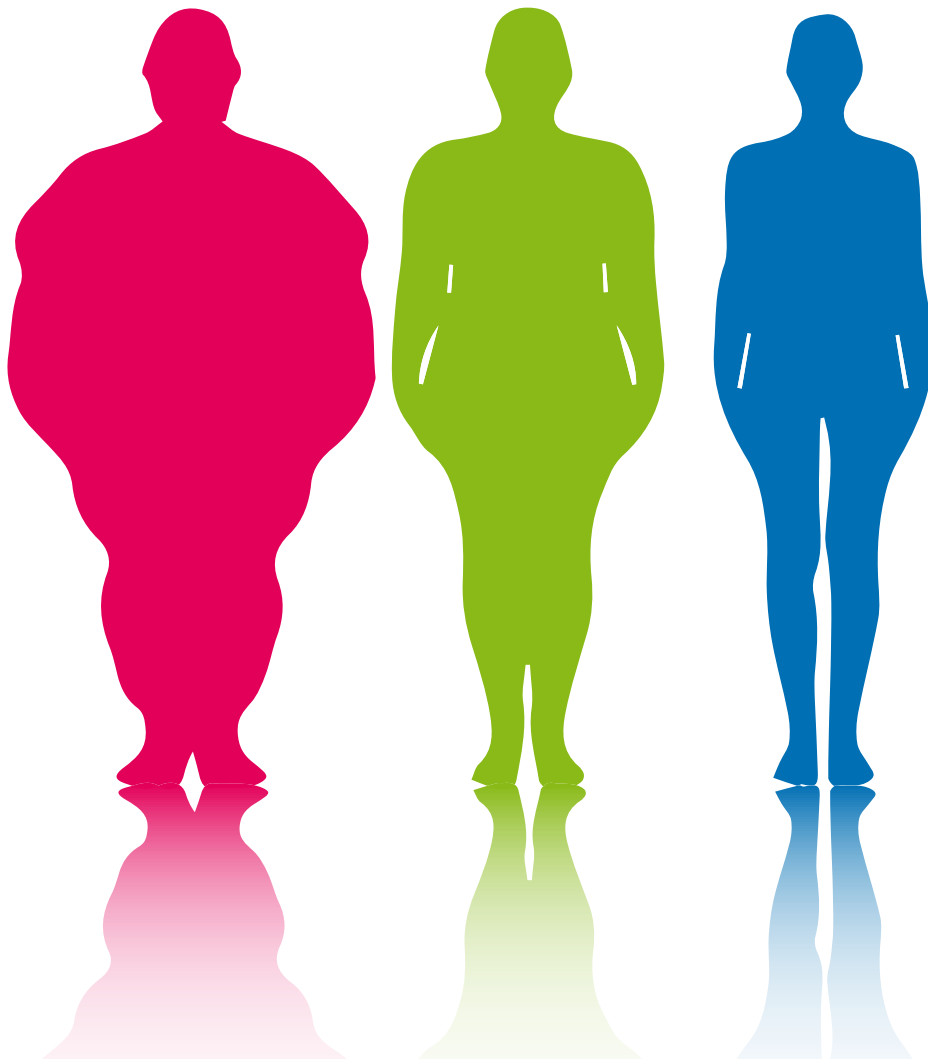
Auch wenn es keine Garantie gibt, lassen sich Erfolge nicht wegdiskutieren: Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt um das 20-Fache, das Immunsystem wird nachhaltig stabilisiert und gestärkt, beginnende Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) kann umgekehrt und neue Blutgefäße können aufgebaut werden. 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.

## **Wir klären auf**

Einer der größten Irrtümer lautet, dass nur mit sportlichen Höchstleistungen Effekte zu erzielen sind. Dabei reichen überraschend geringe Anstrengungen aus, um ein deutliches Plus für unsere Gesundheit zu erreichen. Zahlreiche Studien belegen, dass bereits ein Mehrverbrauch von 1.000 kcal pro Woche genügt, um positive Effekte zu erzielen. Ziel ist es nicht, rekordverdächtige Höchstleistungen zu vollbringen, sondern ein intelligent abgestimmtes Bewegungsprogramm zu absolvieren. Dabei reicht schon schnelles Gehen oder zügiges Radfahren einige Male pro Woche, um die Mindestanforderungen zu erreichen und die Konstitution kontinuierlich zu stärken.

# Die Gesundheitsformel:

# 5 x 30 Minuten



Jedes Jahr verspricht ein neuer Fitness-Trend ewige Jugend und Gesundheit. Fast monatlich werden in Frauenzeitschriften noch nie da gewesene „Fatburner“-Programme veröffentlicht und seit einiger Zeit schwappen „Personal Trainer von Heidi Klum und Co.“ aus Amerika über den großen Teich, um das einzig wahre Ernährungs- und Fitnessgeheimnis für immerwährende Schönheit und Schlankheit zu enthüllen. Dabei lautet die Formel für

Gesundheit und Wohlbefinden ganz schlicht:

**An 5 Tagen in der Woche je 30 Minuten Bewegung – 5 x 30!**

Gewählt werden sollte eine moderate Bewegungsform aus dem Ausdauerbereich wie Radfahren, Joggen oder schnelles Gehen. Außerdem muss gewährleistet sein, dass die **30 Minuten ohne Pause ausge-**

**führt** werden. Übersetzt in Schritte heißt das: 5 x 3.000 Schritte in 30 Minuten, verteilt auf **100 Schritte pro Minute**. In Kombination mit guter Ernährung dürfen optimale Ergebnisse erwartet werden.

Wer sich an diesen einfachen Gesundheitsplan hält, wird schon bald davon profitieren können: „Schlank, schön und vor allem gesund“ rückt in greifbare Nähe!

# Den inneren Schweinehund überwinden – so gelingt's wirklich!

## Sie bestehen aus 60 Millionen Körperzellen!

Eine unglaubliche Zahl, oder? Wie also gelingt es Ihnen, Ihr persönliches Heer an Zellen in den Griff zu kriegen? So, dass jede Zelle mit Ihnen singt: „Jede Zelle meines Körpers ist glücklich. Jede Körperzelle fühlt sich wohl.“ und Sie sich in Ihrem Körper pudelwohl fühlen?

## Diese Geschichte beginnt in Ihrem Kopf

Der Gedanke im Kopf führt alle Zellen an, denn darauf folgen Emotionen und Gefühle: Es geht mir gut. Oder aber: Heute geht gar nichts. Das sind Gedanken, die wir fühlen können, und zwar in unserem Körper. Wenn wir die Fähigkeit nutzen, uns zu konzentrieren, dann haben wir auch den Schlüssel für aktives Handeln und Umsetzen. Denn worauf wir uns konzentrieren, bestimmt, wie es uns geht. Damit verbunden sind die berühmten Knöpfe, die gedrückt werden müssen, um zu entscheiden, ob wir ein Ziel erreichen können oder ob der innere Schweinehund uns dazwischengrätscht und er der wirkliche Herr über unsere Zellen ist.

Aus der Motivationsforschung ist bekannt: Je näher man einem Ziel kommt, desto motivierter ist man, es zu erreichen, weil man schon sehr gut einschätzen und vorfühlen kann, wie es sich anfühlen wird, wenn das Ziel erreicht wird. Es ist zum Greifen nah.

## Ich will mich verändern – geht das überhaupt?

Natürlich wird man nicht über Nacht ein anderer Mensch. Je besser wir uns aber selbst kennen und einschätzen können, desto besser wissen wir, welche Strategie uns persönlich unterstützen kann, ein gesetztes Ziel auch wirklich zu erreichen. Dabei gibt es bestimmte Grundregeln, die Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg helfen:

## Konsequenzerwartung

Zunächst einmal sollte Ihr Ziel einen wirklichen Sinn ergeben und Ihr Einsatz muss sich lohnen: Sie wollen z.B. Ihre persönliche Situation verändern und erwarten dafür eine Verbesserung ihres jetzigen Zustandes. Psychologen nennen das Konsequenzerwartung.

## Kleinere Etappenziele

Dafür brauchen Sie einen Plan, der so konkret wie möglich auch kleinere Etappenziele festlegt und Alternativen berücksichtigt, wenn einmal etwas nicht klappt. Ein Plan im Kopf ist jedoch nur die halbe Miete.

## Teilen Sie sich anderen mit

Formulieren Sie schriftlich Ihr Ziel und schreiben Sie auf, wann wie und wo Sie aktiv sein wollen. Teilen Sie sich anderen mit. Das wirkt wie ein Versprechen an sich selbst und bietet mehr Sicherheit bei der Umsetzung, denn dann können sich nicht mehr austricksen!

Zum Beispiel: Morgen fahre ich mit dem Rad zur Arbeit. Wenn es regnen sollte, nehme ich zwar das Auto, dafür packe ich aber meine Schwimmsachen ein und erreiche eben auf diesem Wege mein Tagesziel.



(Fortsetzung von Seite 11)

Der Trick bei Etappenzielen ist, dass sich schnell kleine Erfolge einstellen und das Ziel greifbarer wird. Das motiviert Sie, weiterzumachen. Sie haben an Ihrem Erfolg sozusagen schon die Nase dran.

Zudem fällt uns alles leichter, wenn wir einen Rhythmus und Gewohnheiten haben. Bewegung gehört zum Leben, wie das tägliche Zähneputzen. Darüber denken wir nicht nach – wir machen es einfach. Daraus entwickelt sich ein Ritual. Rituale rufen weniger Widerstand in uns hervor, denn sie gehören zu uns.

### Wie haben Sie das letzte Mal ein Tief überwunden?

Aber selbst der Motivierteste von uns kennt Höhen und Tiefen. Deshalb ist es so wichtig, auch seine Schwachstellen zu kennen und sich an die eigene Strategie zu erinnern, wie man das letzte Mal ein Tief überwunden hat und zum Ziel gekommen ist. Sportpsychologen nennen das die Lücke zwischen Absicht und Verhalten. Genau in diese Lücke passt Ihr persönlicher Schweinehund. Die Größe des Hundes ist entsprechend variabel. Deshalb sind ein detaillierter Plan und Gleichgesinnte wichtig. Sie helfen dabei, die Lücke möglichst klein zu halten.

Was außerdem hilft, ist, Geduld mit sich selbst zu haben. Niemand ist perfekt. Bestrafen Sie sich nicht, und kämpfen Sie nicht gegen Schwächephasen. Akzeptieren Sie die Phasen als zu ihrem Leben dazugehörend. Und dann machen Sie da weiter, wo Sie aufgehört haben, Sie haben ja in der Zwischenzeit Routine und Rituale entwickelt, die Sie gerade jetzt weiterbringen. Damit bauen Sie Frustrationstoleranz auf und regulieren Ihre negativen Gefühle. Alles andere ist schlicht Energieverschwendung.

### Greifen Sie auf Ihren persönlichen Erlebnisschatz zurück

Sie wissen einfach, wie gut sich Bewegung anfühlt. Das ist pure Emotion und die intelligente Form der Selbstmotivation. Konzentrieren Sie sich einfach wieder auf Ihr Ziel. Sie wissen ja, alles beginnt in Ihrem Kopf. Viel Spaß dabei!

# Darauf können Sie zählen: Ein Band, das Sie bewegt



LG LifeBand

### Mal ganz ehrlich, wie viel haben Sie sich heute schon bewegt?

Haben Sie Ihren Bewegungsplan im Griff? Wissen Sie nicht genau? Das wird ab sofort ganz anders. Denn im Trend liegen die sogenannten „Fitness-Tracker“, die Sie durch sanfte Vibration regelmäßig daran erinnern, dass Sie Bewegung brauchen. Diese Plastikbänder mit eingebautem Chip zählen und kontrollieren Ihre täglichen Schritte und bei Wunsch noch viel mehr. Das Armband ist eine regelrechte Motivationsmaschine mit exakten Ergebnissen am Ende des Tages.

### Weiß auf schwarz – was Sie an einem Tag leisten und wie es Ihnen dabei geht

Die Krankenkassen sind angetan und sehen darin den Start in das sogenannte „Digital-Health-Zeitalter“, das unser Gesundheitssystem revolutionieren könnte. Denn mit diesem smarten Band führen Sie eine gesundheitsrelevante Selbstmessung durch: Neben der täglichen Ausbeute an Bewegung kann das Band, je nach Modell, genau auswerten, wie viele Kalorien Sie zu sich genommen haben und ob das in Ihren individuellen Ernährungsplan passt; ob neben einer ausreichenden Schlafmenge auch die Qualität der unterschiedlichen Phasen ausreichend war; wie hoch Ihr

Blutdruck ist und was Sie heute noch tun sollten, damit Sie Ihr persönliches Tagespensum erreichen.

Über eine entsprechende App erhalten Sie die Datenauswertung auf Ihr Smartphone. Das Band ist sozusagen Ihr persönlicher Fitness-Coach im Kampf gegen Übergewicht, Diabetes, Arthritis und den inneren Schweinehund, exakt angepasst auf Ihre Bedürfnisse. Nicht nur für Sie, sondern auch für die Krankenkassen ist das interessant, weil sich die Selbstkontrolle der Mitglieder positiv auf das Gesundheitssystem auswirken und damit die Kassen finanziell entlasten könnte. Denn: Wer regelmäßig auf sich achtet, wird weniger krank, verzeichnet weniger Fehlzeiten und bleibt einfach länger fit.

Auch die Smartphone-Anbieter wollen den Trend der Selbstmessung nicht verschlafen. So bietet Samsung zum Beispiel ein Smartphone an, das an der Rückwand einen Pulssensor integriert hat. Wenn man seinen Finger für einige Sekunden auf diese Stelle legt, zeigt das Samsung S5 den Herzschlag an. Auch Smartphones entwickeln sich damit weiter zur persönlichen Fitness- und Gesundheitszentrale.

# Top-Bewegungs-Apps

## **RunKeeper**

Das Sport-Tagebuch für die Hosentasche. Läufe, Walking-Runden, Radtouren und Wanderungen werden gespeichert.

## **Geocaching**

Für Entdecker: In dem GPS-Spiel müssen User verborgene Schatzkisten in der Nähe entdecken. (gratis bzw. 8,99 Euro)

## **Runtastic**

Für Angeber. Joggingstrecke und Geschwindigkeit per GPS aufzeichnen und Freunden mitteilen. (gratis bzw. 4,99 Euro)

## **Nike + Running**

Für Sammler: Die App speichert die Laufleistung, führt sie tabellarisch auf und zeigt verbrauchte Kalorien an.

## **Runtastic Heart Rate**

Ihr Smartphone als persönlicher Pulsmesser. Egal ob nach dem Sport oder vor der Prüfung. Wir zeigen Ihnen, in welcher Frequenz ihr Herz gerade schlägt.

## **Endomondo Sports**

Mit der App wird das Handy zum Fitness-coach: Mitschnitt von Bewegung, Geschwindigkeit und Distanz samt Audiokommentar.

## **Runtastic Road Bike**

Der alte Fahrradtacho kann in Rente gehen. Die App zeichnet Geschwindigkeit und Strecke des Radlers per GPS auf.

## **Bauchmuskeltraining**

Jetzt können Sie zu Hause mit nur 10 Minuten täglich Ihr Sixpack erhalten – ohne Geräte, Gewichte oder teure Abos im Fitnesscenter. Leicht oder schwer, Anfänger oder Profi – das Trainingsvideo zeigt Ihnen Schritt für Schritt das ganze Work-out.

## **Runtastic Mountain Bike**

Auch Fans des Radkletterns können ein Programm des Linzer Entwicklerteams als Fahrtenschreiber nutzen.

## **Runtastic Pedometer**

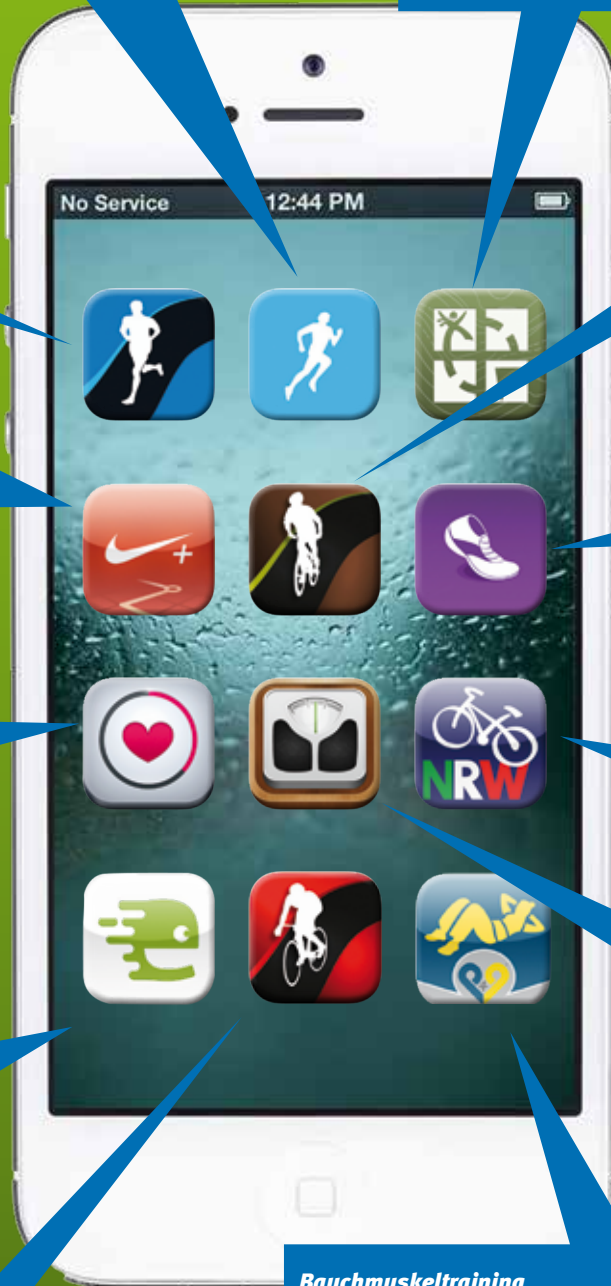
Jeder Mensch soll am Tag 10.000 Schritte zurücklegen. Dieses Programm zeigt, wie nah Sie diesem Ziel bereits sind.

## **Radroutenplaner NRW**

Diese mobile Anwendung bietet die Grundfunktionen des Radroutenplaners, erweitert um die Möglichkeiten der Positionsbestimmung durch GPS.

## **Dein Idealgewicht und BMI**

Diese App berechnet Ihnen in wenigen Schritten, ob Sie sich im idealen Gewichtsbereich befinden oder nicht. Zusätzlich gibt es die BMI-Berechnung und nützliche Tipps über Gewicht, Abnehmen, Fitness und Ernährung.



# Gesundheit – eine Frage des Geschlechts?

## Männer und Frauen: der kleine Unterschied

Zu den wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören neben dem Rauchen ungesunde Ernährung, Diabetes, Bluthochdruck, vor allem aber eine sitzende Lebensweise. Diese Faktoren wirken sich jedoch bei Frauen und Männern unterschiedlich aus. Ein hoher Blutzucker gefährdet Frauen mehr als Männer. Rauchen wirkt sich vor allem bei Frauen mit Hormonstörungen fatal aus. Aber: Regelmäßige körperliche Bewegung scheint für Frauen ein noch größerer Schutzfaktor zu sein.

### Herzinfarkt

Kaum zu glauben! Seit 2002 sind auch bei Frauen in Deutschland Herzinfarkte und Schlaganfälle die führende Todesursache. Die Symptome sind jedoch oft unterschied-

lich. Druck und Schmerz im linken Brustraum treten vorrangig bei Männern auf; bei den Frauen sind es Atemnot, Übelkeit, Schmerzen in den Kiefern oder im Rücken. Unterschiede gibt es auch bei Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen: Frauen sind häufiger von Störungen der Dehnbarkeit des Herzens betroffen, Männer von einer Störung der Pumpfunktion.

### Die gute Nachricht

Besonders geeignet für die Herzgesundheit beider Geschlechter sind Ausdauersportarten. Dazu zählen zum Beispiel Laufen, Radfahren, Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen. Dabei kann eine positive Einstellung die Motivation stärken. Also, machen Sie Bewegung zu Ihrer persönlichen „Herzensangelegenheit“.

### „DIESE VIER WERTE SOLLTEN SIE KENNEN UND REGELMÄSSIG ÜBERPRÜFEN LASSEN – FÜR IHRE HERZGESUNDHEIT“

- Blutdruck: ideal bei 120/80 mm Hg
- Blutzucker: nüchtern unter 100 mg/dl, 2 h nach dem Essen unter 140 mg/dl
- Cholesterin: bei gesunden Menschen Gesamtcholesterin unter 240 mg/dl, „schlechtes“ LDL-Cholesterin maximal 160 mg/dl
- Body-Mass-Index (BMI): Ab 25 spricht man von Übergewicht, der Wert sollte deshalb ideal zwischen 20 und 25 liegen.

Sollte einer dieser Werte bei Ihnen über den genannten Richtwerten liegen, sollten Sie etwas daran ändern! Über gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung haben Sie viel selbst in der Hand – bereits kleine Veränderungen können einen Schritt in Richtung Herzgesundheit sein.

Weitere Informationen unter:  
[www.hoeraufdeinherz.com](http://www.hoeraufdeinherz.com)

DER  
DURCHSCHNITTS  
MANN

Heißt Thomas oder Michael  
**Ist 82 Kilo schwer**  
**Ist 1,79 Meter groß**  
HAT EINEN BMI VON 26,9  
Isst pro Jahr 60 Kilo Fleisch  
Arbeitet 34 Minuten täglich im Haushalt  
Sein Lieblingssport ist das Radfahren

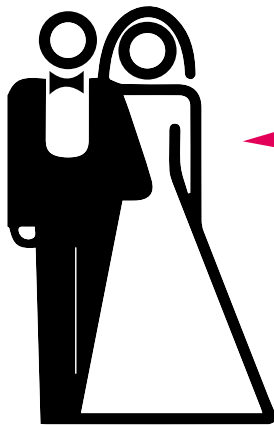
Seine Figur: Der Apfelpfyp  
Dicker Bauch und dünne Hüften. Körperfett wird in der Körpermitte, also im Bauch- und Brustbereich gespeichert.





## Gesundheitsrisiko: Altersunterschied von Ehepartnern

**MÄNNER**  
Ist ein Mann sieben bis neun Jahre älter als seine Partnerin, ist sein **Sterberisiko um 11 % geringer** als das eines Mannes mit einer gleichaltrigen Frau.



**FRAUEN**  
Ist eine Frau sieben bis neun Jahre älter als ihr Partner, ist ihr **Sterberisiko um 20 % höher** als das einer Frau mit einem gleichaltrigen Mann.

## Die Geschlechter beim Sport:

„Frauen machen mehr, Männer machen extrem.“

So lautet das Fazit der TK-Studie „Beweg Dich, Deutschland!“. Demnach unterscheiden sich Frauen und Männer erheblich. Unter Männern gibt es mit 55% weitaus mehr Sportvermeider als bei den Frauen. Dabei ist der Anteil der Frauen mit 48% immer noch hoch. Der größte Unterschied besteht jedoch darin, wie Männer und Frauen sich sportlich betätigen. Frauen lieben es gemäßigt. Jede dritte ist ein bis drei Stunden pro Woche sportlich aktiv, während bei den Männern nur jeder fünfte auf dieses Pensum kommt. Wenn Männer aber Sport machen, geben sie

Gas. Doppelt so viele Männer wie Frauen geben an, intensiv Sport zu treiben und auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

### Frauen haben einen höheren Fettanteil und Männer mehr Muskeln

Mangelnde Bewegung macht sich beim Gewicht bemerkbar: In Deutschland sind zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen zu dick. Dabei hat jede zweite Frau und jeder vierte Mann schon einmal versucht, mit einer kurzfristigen Diät abzunehmen. Zwischen Männern und Frauen bestehen hinsichtlich des Stoffwechsels

relativ geringe Unterschiede. Der Gesamtenergieumsatz von Frauen, d.h. die Anzahl der Kalorien, die verbrannt werden, um den Stoffwechsel in Gang zu halten, ist durchschnittlich ungefähr 5 bis 10 % geringer als bei Männern. Unterschiedlich ist auch der Fettanteil. Bei Frauen liegt er bei 20 bis 30 % während er bei Männern zwischen 12 und 20 % liegt. Männer haben im Vergleich einfach mehr Muskelmasse und verbrennen daher auch mehr Kalorien, ganz gleich, ob sie sich sportlich betätigen oder nichts tun.

**DIE DURCHSCHNITTS FRAU**



Heißt Sabine oder Petra

**Ist 68 Kilo schwer**

**Ist 1,65 Meter groß**

**HAT EINEN BMI VON 26,6**

**Hat die Körbchengröße 75C**

Arbeitet 62 Minuten täglich im Haushalt

**Ihr Lieblingssport ist das Training im Fitnessstudio**

Ihre Figur: Der Birnentyp: Schlanke Taille, breite Hüften und Oberschenkel. Körperfett wird hier besonders an Hüften, Beinen und Armen gespeichert.

# Die beste Diät ist – keine Diät!



Es gibt ein Thema, an dem in unserer modernen Medienlandschaft niemand vorbeikommt: Diät. Ankündigungen mit Titeln wie „Ich kämpfe gegen ihre Kilos“ oder „Die Fastfoodlüge“ lassen Publikumszahlen in die Höhe schnellen. Lockt am Kiosk ein Magazin mit den Diätgeheimnissen der Stars, verkauft es sich sprichwörtlich wie geschnittenes Brot. 75 % aller deutschen Frauen haben schon einmal eine Diät gemacht, 15 % sind sogar auf Dauerdiät. Es gibt über 500 Diäten, darunter auch viele ärztlich verordnete. Doch das Ergebnis ist alles andere als ermutigend:

## Neun von zehn Diäten scheitern

Selbst unter den von Medizinern betreuten Fällen haben zwei Drittel der Diätenden nach sieben Monaten ihr altes Gewicht oder mehr wieder auf den Hüften. Insbesondere der wachsende Diättrend bei

Kindern und Jugendlichen lässt bei Medizinern die Alarmglocken schrillen: „Wer in der Wachstumsphase die Nährstoffzufuhr einschränkt, wird später immer Probleme haben, sein Gewicht zu kontrollieren“, sagt Reinhard Mann von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln. Nach unzähligen Misserfolgen in der Vergangenheit denken heute viele Mediziner um. Die neue Botschaft lautet: Die beste Diät ist – keine Diät.

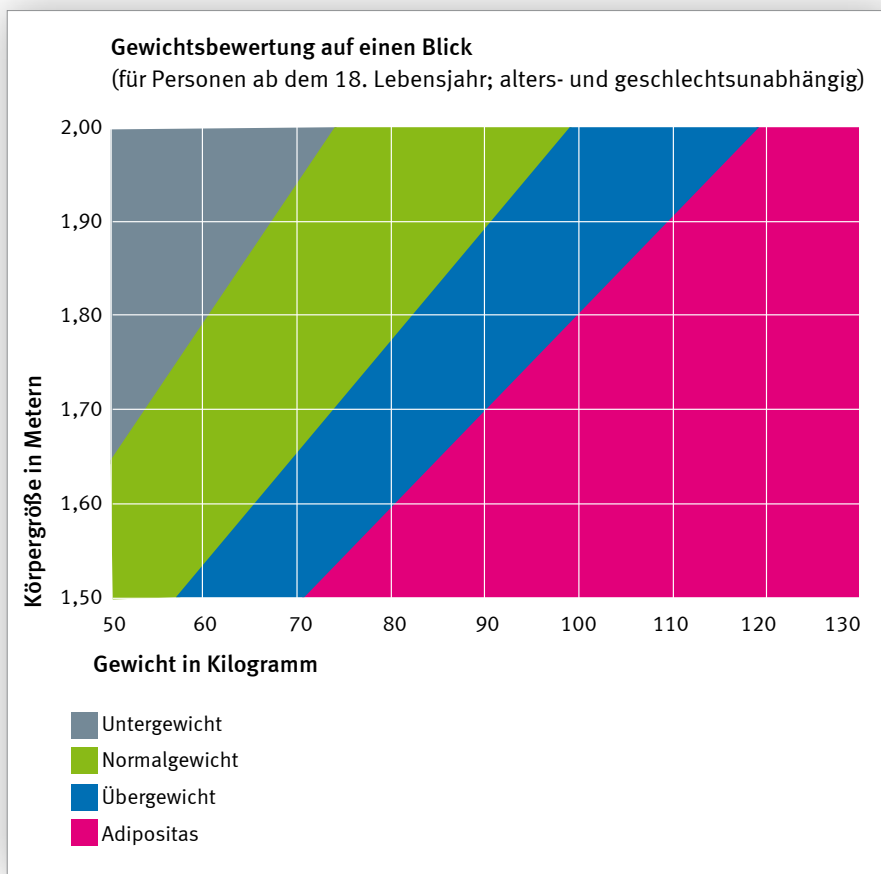
Dr. Vivien Faustin von der Adipositas-Ambulanz der Uni Göttingen weiß, dass jedes strikte Verbot das Verlangen aufs Verbotene nur noch mehr steigert. Essen dürfe nicht stigmatisiert werden. Mit jedem Verbot von Schokolade erscheint wie durch Magie eine Tafel Schokolade vor unserem geistigen Auge – und daraufhin nicht selten auch ihr Pendant auf unseren Hüften.

**Exakt berechnen lässt sich der eigene BMI mit dieser Formel:**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m zum Quadrat}}$$

Beispiel BMI =  $\frac{68 \text{ kg}}{1,72 \text{ m}^2} = 22,97 \text{ kg/m}^2 = 23$

Ziel soll nicht mehr das unerreichbare Traumgewicht sein, sondern das viel leichter zu erreichende „Gesundgewicht“. Auch ein BMI, der leicht über dem sogenannten „Normalgewicht“ liegt, sei noch nicht besorgniserregend, solange das Gewicht nicht stetig steige, so Mediziner der Universitätskliniken Kiel und München. Im Bereich der Normalgewichtigen sind Diäten eher kontraproduktiv für die Gesundheit. Studien zeigen, dass ein stark schwankendes Körpergewicht den Insulinstoffwechsel nachhaltiger stört als Übergewicht. Von den depressiven Verstimmungen häufiger Jo-Jo-Effekte ganz zu schweigen. Eine leichte Form des Übergewichts, ein BMI zwischen 25 und 30 (siehe Grafik blauer Bereich), ist eine Art Gelbphase für die Gesundheit. Eine Studie des US-amerikanischen Centers for Disease Control ergab sogar, dass genau diese Gruppe länger lebt als die Vergleichsgruppe der Normalgewichtigen. Auch das Deutsche Institut für Ernährungsforschung fand bei einer Studie mit 360.000 Europäern heraus, dass diejenigen mit einem BMI von 25,3, also leicht über dem Normalgewicht, die höchste Lebenserwartung haben.



**Die Alternative zum Diätwahn lautet, sich gesund satt zu essen und ein aktives Leben zu führen, statt schlapp und hungrig Kalorien zu zählen.**

Wie funktioniert das konkret? Anstatt sich ununterbrochen Gedanken darüber zu machen, was man alles nicht essen darf, ist es viel sinnvoller, sich Gedanken darüber zu machen, welche gesunden Nahrungsmittel schmecken und welche Bewegung Spaß macht. Sprich: Sie mögen keine Äpfel? Dann essen sie keine Äpfel. Vielleicht schmecken ihnen aber Erdbeeren oder Weintrauben? Sie haben keine Lust ins Fitnessstudio zu gehen? Dann machen Sie doch was anderes. Und was? Denken Sie mal nach, wann Sie in den letzten Wochen oder Monaten am glücklichsten waren. Ein Spaziergang am Strand? Eine Radtour, bei der Ihnen die frische Luft ins Gesicht wehte? Ein Ausflug mit den Kindern? Egal was es ist, bestimmt kommt Ihnen nicht als Erstes ein Abend vor dem Fernseher mit einer Tüte Chips in den Sinn. Also, machen Sie, was Ihnen Spaß macht und guttut.

**Und denken Sie immer daran:  
Sie sind die Energie!**

**Geschlechtsabhängige BMI-Einteilung**

Klassifikation	BMI Männer	BMI Frauen
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20–25	19–24
Übergewicht	25–30	24–30
Adipositas (krankhaftes Übergewicht)	30–40	30–40
massive Adipositas	> 40	> 40

**Altersabhängige BMI-Einteilung**

Altersgruppe (Jahre)	wünschenswerter BMI
19 bis 24	19–24
25 bis 34	20–25
35 bis 44	21–26
45 bis 54	22–27
55 bis 64	23–28
ab 65	24–29

Zahlen, die zählen

# Kraftwerk Mensch

Die Welt ist voller wunderbarer Schöpfungen. Einer der großartigsten begegnen wir jeden Morgen im Spiegel: dem menschlichen Körper. Seine Leistung, seine komplexen Strukturen und Abläufe bewegen sich in Dimensionen, die nur eines erlauben – staunende Bewunderung.

Ein Triathlet verbraucht mehr als **10.000 kcal** pro Wettkampf | Der älteste Mensch, der Marathon läuft, ist **100 Jahre** alt, kommt aus Indien und heißt Fauja Singh | Der **40-jährige** Biathlet Ole-Einar Bjørndalen holt Gold im Sprintwettbewerb der olympischen Winterspiele 2014 | Extremsportler Ryan Sanders läuft **220 km** in weniger als zwei Tagen | **5.300.000** Menschen sterben schätzungsweise pro Jahr an Bewegungsmangel | Ein erwachsener Mensch atmet pro Tag bis zu **200.000 l** Luft ein. Damit könnte man einen Heißluftballon füllen | Täglich werden **2 l** Speichel produziert | Unser Körper besitzt **100 Milliarden** Nervenzellen | Im Laufe des Lebens wachsen Fingernägel **28m** | Würde man alle roten Blutkörperchen des Körpers nebeneinanderlegen, könnte man damit **5-mal** den Äquator umrunden | Unser Auge verarbeitet bis zu **35.000** Eindrücke pro Stunde | Zum Stirnrunzeln benötigt man **40** Muskeln | Der kleinste Knochen befindet sich im Ohr. Er ist dünner als ein Baumwollfaden und hat die Größe eines Reiskorns | Ein Mensch nimmt pro Jahr **500 kg** Nahrung zu sich | Die Oberfläche der Lunge beträgt ca. **70 m<sup>2</sup>**. Das entspricht der Größe eines Tennisplatzes | **98 %** unserer Gene stimmen mit denen der Schimpansen überein | Unsere Haut wiegt im Durchschnitt **10 kg** | Unsere Leber hat **500** Funktionen | Der längste Niesanfall dauerte **978** Tage | **1.095** Tage verbringen wir auf der Toilette | Eine Frau hat **500** Gene mehr als ein Mann | Der Mensch hat **100.000.000.000.000** Zellen im Körper. Aneinandergereiht ergibt sich eine Strecke von **6-mal** bis zum Mond und zurück | Ein Mensch lacht **15-mal** am Tag | Beim Husten wird die Luft in der Lunge auf **100 km/h** beschleunigt | Die Zunge hat **9.000** Geschmacksnerven

# Primärnutzen der Bewegung

Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität lässt sich der **Alterungsprozess** um **15–20 Jahre** nach hinten verschieben.

Ein Mindestmaß an Bewegung ab der Lebensmitte senkt das Risiko, an **Alzheimer** zu erkranken, um **60 %**.

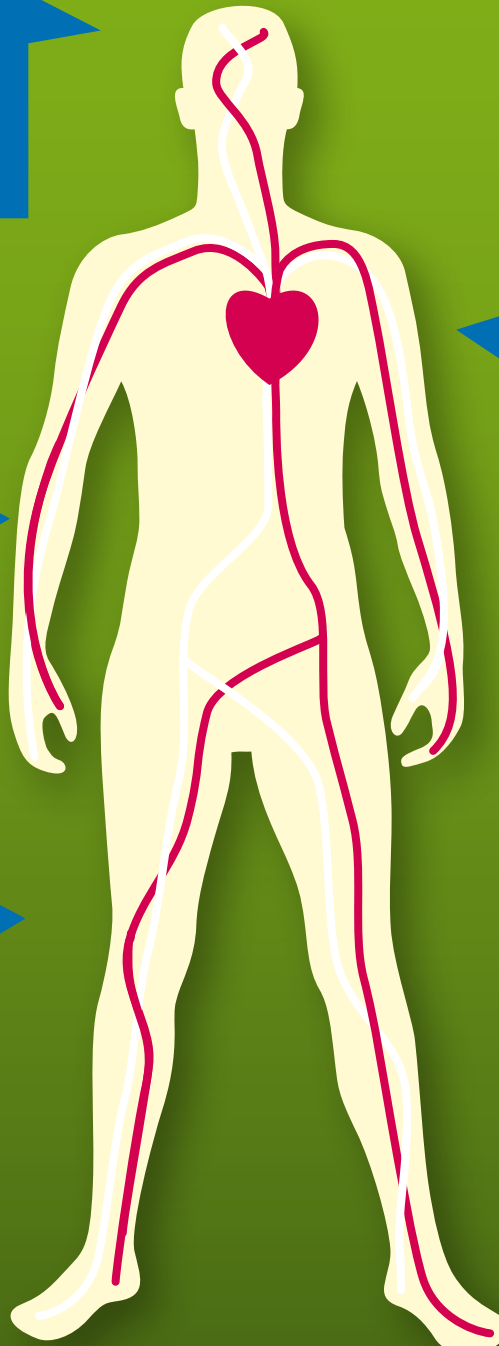
Wer sich an die Empfehlung der WHO hält (5 x 30 Minuten Bewegung pro Woche), mindert das Herzinfarktrisiko um **50 %** und das Risiko, einen **Schlaganfall** zu erleiden, um **60 %**.

Bereits nach kurzer Zeit senken zwei Stunden moderater Sport pro Woche das **Herzinfarktrisiko** durchschnittlich um ein Viertel.

Sportliche Betätigung in Kombination mit gesunder Ernährung kann **Diabetes (Typ 2)** aufhalten und sogar umkehren.

Das **Darmkrebsrisiko** sinkt mit Bewegung um **50 %**, bei **Brustkrebs** sind es immerhin **30–40 %**.

Wer moderat körperlich aktiv ist, wird insgesamt um **20–40 %** weniger krank.



# Think big!

London wagt einen visionären Aufschlag für eine zukunftsweisende Stadtentwicklung: den Highway für Fahrradfahrer.





# Die Stadt als Lebens- und Bewegungsraum

## Das Zukunftsbild der AGFS

### Das Megaprojekt „SkyCycle“

wurde von dem Stararchitekten Norman Foster geplant und sieht 220 km autofreie Radwege auf Stelzen vor. Könnte das ein zukunftsweisendes Mobilitätskonzept für die nächsten 20 Jahre sein?

Wow, denken engagierte Radfahrer, wenn sie den mutigen und atemberaubenden Entwurf sehen. Dabei sind die Ideen nur die Fortsetzung der bekannten Fakten:

Unser Leben unterzieht sich einem dramatischen Wandel. Bereits 2015 werden mehr als 60 % der Weltbevölkerung in Städten leben. Lebten 2010 insgesamt 3,5 Milliarden Menschen in Städten, werden es dann voraussichtlich 4,5 Milliarden sein. Damit wird sich die Verkehrs- und Lebensproblematik aufgrund der überbordenden Nutzung des Autos drastisch verschärfen.

Städte müssen reagieren, wenn Wohnraum knapper wird, die Kosten für Energie und Mobilität enorm steigen und sich Menschen jeden Tag fragen, wie sie von A nach B kommen, wie viel Zeit das in Anspruch nimmt und mit welchen Verkehrsmitteln eine leistungsfähige, bezahlbare und umweltgerechte Mobilität überhaupt möglich ist.

Wie sehr die soziale Schere dabei aufgeht, zeigt sich aktuell in Rio: Die Stadt erfährt sich täglich einen Verkehrsinfarkt, weil sie boomt und jeder mobil sein will und muss. Diesem Gestank und Lärm entgehen nur die Megareichen, die auch auf Kurzstrecken – zum Unmut der übrigen Verkehrsteilnehmer – einfach den Hubschrauber nehmen.

### Die Gegenwart:

#### bewegungsunfreundliche Städte

Selbst dem motivierten Fußgänger und Radfahrer vergeht so manches Mal die Lust: keine oder schlecht erhaltene Wege, zugeparkte Bürgersteige, von Lieferfahrzeugen blockierte Radfahrstreifen, Verkehrsschilder, Parkuhren, Poller, Abfallimer, die oft buchstäblich im Wege stehen. Hinzu kommen Radfahrer, die sich in ständiger Flächenkonkurrenz mit dem Auto auf schmalen Straßen quälen, und Fußgänger, die sich ohnehin mit Restflächen zufrieden geben müssen. Beide werden auf Dauer wenig Freude am Gehen und nur limitierten Fahrspaß beim Radeln erleben.

Lust auf gesunde Bewegung und eine wachsende Bereitschaft, kurze bis mittlere Wege fußläufig oder per Rad zu absolvieren? Nein, danke!

Schade? Eher tragisch! Denn: Lebensqualität korreliert in erheblichem Maße mit Bewegungsqualität. Und mit jeder Einschränkung sinkt ebendiese.

### Die Zukunft: Die Stadt als Lebens- und Bewegungsraum

Der Übergang in ein neues Mobilitätszeitalter mit einer gesunden, vielseitigen und klimafreundlichen Mobilitätskultur wird bereits eingeleitet. Die Stadt der Zukunft ist kompakt, urban, grün und in besonderem Maße nahmobil. Und genau hier kommt die AGFS ins Spiel. Die Mitglieder der kommunalen Arbeitsgemeinschaft sind nicht nur auf die Förderung

der Nahmobilität, also insbesondere des Fuß- und Radverkehrs, fokussiert, sondern plädieren für eine Vision, die sich mit „Stadt als Lebens- und Bewegungsraum“ umschreiben lässt. Wenn Bewegung ein zentraler Parameter für Gesundheit ist, dann muss regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag die Basis individueller und gesundheitsfördernder Mobilität bilden. Nahmobilität, Fuß- und Radverkehr werden zur gesunden Basismobilität. Dies bedeutet: Gemeinde, Städte und Stadtteile wandeln sich zu vitalen Lebens- und Bewegungsräumen, in denen Bewegung nicht erzwungen ist, sondern aus einem Gesundheitsbewusstsein sowie einem ökologischen Selbstverständnis erwächst und deshalb Spaß macht.

### Urbanität richtig verstanden

Die Stadt ist ein Bewegungsraum. Nur wenn Stadtraum, Wohnumfeld und Verkehrsinfrastruktur die entsprechenden Bedingungen bieten, kann Nahmobilität wie Zufußgehen, Radfahren, Inlinern, Kickboarden, Skateboarden etc. zur einfachsten und nächstliegenden Variante für die Alltagsmobilität werden. Das kommt nicht nur Kurzstrecklern, sondern vor allem Kindern und Senioren entgegen, die ein Höchstmaß an Funktionalität und Sicherheit im Straßenverkehr benötigen. Während die Jüngsten endlich unabhängig vom gegenwärtigen Elterntaxi eine eigenständige Mobilität entwickeln können, bleibt der Aktionsradius der Älteren auch nach dem Erwerbsleben nicht allein auf das unmittelbare Wohnumfeld bzw. das





Stadtviertel reduziert. Die Ausgestaltung und Dimensionierung der Infrastruktur wird maßgeblich über die Nutzungshäufigkeit und den Aktionsradius entscheiden.

### Neuer Status für Fußgänger und Radfahrer

Es muss gelingen, Bewegung ohne Mehraufwand in den Alltag zu integrieren. Das geht aber nur, wenn für die Dimensionierung der Fuß- und Radverkehrsflächen ein neuer Maßstab angelegt wird. Raus aus dem Nischendasein am Rand der Autostraße, hin zur Komfortzone mit einer bewegungsaktivierenden Infrastruktur mit Anreizcharakter. Erst dann macht Bewegung wirklich Spaß. Im Sinne von „Ich bin die Energie“ gilt es also, **durchgängige, Umwege vermeidende Netzstrukturen mit direkten, schnellen, komfortablen und sicheren Fuß- und Radwegen zu schaffen.** Eine Infrastruktur, die am besten vor der Haustüre anfängt, die zur Bewegung auffordert, also **eine echte Alternative zum Auto** auf der Kurzstrecke und mit Pedelecs sogar auf längeren Strecken anbietet. Als Folge entstehen wieder Freiräume für Grün und andere urbane Nutzungen. Gleichzeitig entspannt sich die Situation für den

KFZ-Verkehr, der für die Erreichbarkeit und wirtschaftliche Funktionsfähigkeit einer Stadt unabdingbar ist. Kopenhagen macht es vor, wie Stadtleben und urbane Mobilität ohne Luftverpestung und endlose Blechlawinen funktionieren.

### Saubere Luft ist kein Luxus der Landgemeinde, sondern auch Grundvoraussetzung für ein Leben in der Stadt.

„Stadt als Lebens- und Bewegungsraum“ erfordert einen Paradigmenwechsel in der Verkehrspolitik und ganz konkret in der kommunalen Verkehrsplanung, wenn es um die Aufteilung der Straßenräume geht. Auch unsere Nachbarn aus den Niederlanden machen es vor: Radschnellwege von 5 m Breite erweitern wesentlich den Aktionsradius. Eine großzügige Gestaltung und Dimensionierung sorgt dafür, dass Fußgänger und Radfahrer eben nicht miteinander konkurrieren müssen. Gut, in Holland hat Radfahren eine lange Tradition und es gibt keine Berge, was natürlich vorteilhafterweise die eigenständige Mobilität fördert. Aber in Zeiten der E-Mobilität können auch Bergisch Gladbach und Wuppertal fahrradfreundlich werden.

Wir müssen endlich begreifen, dass Technologie und Arzneimittel alleine nicht Fehlverhalten und Krankheitsverläufe entscheidend kompensieren können. Wir müssen begreifen, dass insbesondere vor dem Hintergrund von Altersgesellschaft, Klimawandel und galoppierenden Gesundheits- und Energiekosten eine betont bewegungsfördernde Infrastruktur nicht Luxus, sondern die elementare Grundlage für eine gesunde Gesellschaft, für gesunde Menschen, für gesunde Umwelt und für ein bezahlbares Gemeinwesen ist.

Mehr Bewegung, zu Fuß und mit dem Rad – das ist die entscheidende Veränderung einer Stadt mit Zukunft und der Mobilität einer modernen postfossilen Gesellschaft. „Ich bin die Energie“ ist der neue Ausdruck und möglicherweise der neue „ökologische Fußabdruck“ eines selbstbewussten und selbstverantwortlich handelnden Menschen. Einer, der weiß, dass er mit seinem Mobilitätsverhalten Entscheidendes für seine Gesundheit und seine Umwelt erreichen kann.

# Laufkundschaft

Die Renaissance der Zentren und Innenstädte hat bereits vor einigen Jahren begonnen.

Stadtzentren gewinnen seit einigen Jahren als Wirtschaftsstandort wieder deutlich an Attraktivität. Es zieht den Einzelhandel von der Peripherie der Shoppingcenter und Industriegebiete auf der „grünen Wiese“ wieder verstärkt in Citylagen. Mit Blick auf die kurzen Wege u. a. zu den Versorgungseinrichtungen ist die zentrale Lage auch als Wohnstandort nicht nur für Ältere eine attraktive Alternative geworden. Dieser Trend wird sich, so die einschlägigen Prognosen, weiter verstärken. Dabei soll der Rad- und Fußverkehr künftig eine größere, entlastende Rolle im innerstädtischen Verkehr spielen.

## Einen großen Kofferraum zu füllen und nicht eine kleine Satteltasche, das ist bis heute die Idealvorstellung vieler Einzelhändler.

Diese Denkweise hat lange dazu beigetragen, dass die Planung von Innenstädten hauptsächlich auf den Kfz-Verkehr ausgerichtet war. Studien verschiedener europäischer Länder belegen jedoch nun, dass die Fußgänger und Radfahrer völlig zu Unrecht in ihrer Kaufkraft unterschätzt wurden. Denn auch wenn Fußgänger und Radfahrer bei einem Besuch weniger Kilogramm nach Hause bringen, besuchen sie den lokalen Einzelhandel insgesamt häufiger als Kunden, die mit dem Pkw unterwegs sind, und machen in der Summe mehr Umsatz. Speziell Radfahrer zeichnen sich durch eine sehr hohe Kundentreue aus. Die insgesamt längere Verweildauer ermöglicht gesteigerte Umsätze, wie Studien aus den Niederlanden und Frankreich zeigen. Radfahrer und Fußgänger sind schon lange keine weniger wohlhabenden Kunden mehr, die sich keinen Pkw leisten können.

Den Ergebnissen einer deutschen Studie zufolge besitzen zwei Drittel der mit dem Rad einkaufenden Kunden ein Auto und entscheiden sich bewusst für die Mobilität auf zwei Rädern. Nur 18 % der deutschen Haushalte haben kein Fahrrad. Radfahrer tätigen prozentual häufiger Einkäufe mit einem Warenwert ab 100 Euro und kaufen vielfach hochwertigere Produkte als andere Kundengruppen.

## Kundengruppe Fußgänger

Ein Viertel aller täglichen Wege in Deutschland werden als reine Fußwege zurückgelegt, drei Viertel aller Wege sind mit einem Fußweg verbunden. Der Fußgängerfreundlichkeit von Innenstädten kommt somit eine bedeutende Rolle zu. Kunden, die zu Fuß von zu Hause zum Einkaufsort gehen, geben im Schnitt 31 Euro bei jedem Einkauf aus. Somit bergen Fußgänger ein hohes Grundpotenzial für den Einzelhandel in Städten und Gemeinden. Eine Befragung deutscher städtischer Einzelhändler ergab, dass die Erreichbarkeit der Läden für Fußgänger eines der wichtigsten Kriterien für die Attraktivität eines innerstädtischen Einzelhandelsstandortes sei. Gleichzeitig erreichte dieser Aspekt bei der Bewertung des aktuellen Zustands eine der schlechtesten Bewertungen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.

Diese Ergebnisse sollten zu einem Umdenken und einer offensiveren Berücksichtigung der Belange des Fuß- und Radverkehrs bei der Modernisierung von Innenstädten führen.

## Kundengruppe Radfahrer

Eine Sensibilisierung des Einzelhandels für den Radverkehr würde die Diskussion

um Radverkehrskonzepte wesentlich erleichtern, die Rolle des Fahrrades im Einkauf erheblich verbessern und schließlich dazu führen, dass Umsteigeeffekte vom Pkw auf das Rad zu erzielen wären. Dies könnte in hochverdichteten City-Lagen und Stadtteilzentren zu einer spürbaren Entlastung des Kfz-Verkehrs führen.

Eine solche Entwicklung ist im Hinblick auf zwei weitere Aspekte von besonderer Bedeutung. Durch den demografischen Wandel werden ältere Menschen zu einer immer wichtigeren Kundengruppe des Einzelhandels. Eine gute nahmobile Anbindung von Geschäften leistet einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der selbstständigen Mobilität bei älteren Menschen. In Verbindung mit der sich stark ausweitenden Verbreitung von Pedelecs und E-Bikes wird auch für ältere Menschen eine selbstständige (Nah-)Versorgung ohne Auto deutlich erleichtert.



## Infos für Planer und Entscheider

Die AGFS und das Verkehrsministerium NRW bieten eine Reihe von Fachpublikationen zu Themen der fahrrad- und fußgängerfreundlichen Stadtplanung an:

- City Marketing
- Autoparken
- Nahmobilität 2.0
- Fahrradstationen
- Querungsstellen

Download unter: [agfs-nrw.de](http://agfs-nrw.de)



Warum gesunde Bewegung doppelt wertvoll ist

# Nebenbei die Welt retten

Neben ihren persönlichen Vorteilen profitieren auch Klima und Umwelt, wenn sie Kurzstrecken ohne Auto zurücklegen.



Sieht man von der Herstellung ihres Fahrrades und ihrer Schuhe ab, produzieren sie als Fußgänger oder Radfahrer kein CO<sub>2</sub>. Natürlich atmen sie CO<sub>2</sub> aus, aber das tut ein Autofahrer auch. Auch den durch die Einführung von Umweltzonen bekannt gewordenen Feinstaub versprühen sie nicht, genauso wenig wie Stickoxide und andere schädliche Bestandteile von Abgasen. Im von Umweltschützern gerne verwendeten Jargon könnte man sagen: Sie bewegen sich „nachhaltig“.

Folgen viele Leute ihrem Beispiel, sinkt das Verkehrsaufkommen drastisch. Es wird deutlich weniger CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Gut zu wissen. Aber was bedeutet das jetzt genau? Natürlich haben wir alle schon vom Klimawandel gehört, dem Treibhauseffekt, der globalen Erwärmung und was nicht sonst noch alles im Zusammenhang mit CO<sub>2</sub> erwähnt wird.

Forschungsergebnisse belegen, dass eine verstärkte Radverkehrsförderung ein wirksames Instrument darstellt, um eine deutliche CO<sub>2</sub>-Minderung und Verbesserung der Luftreinhaltung zu erreichen. Je nach Ausgangslage ist mit Einspareffekten zwischen 3 und 13 % zu rechnen. Werden neben der reinen Verlagerung vom Autofahren auch zusätzliche Maßnahmen zur Verkehrsvermeidung realisiert, so sind sogar CO<sub>2</sub>-Minderungen von 13 bis 17 % möglich.

Das brächte handfeste Vorteile mit sich:

## Es stinkt einfach weniger!

Wenn das Verkehrsaufkommen sinkt, sind logischerweise weniger Autos unterwegs. Fassen wir die Abgase plakativ als „Gestank“ zusammen, ergibt sich daraus eine weitaus greifbarere Verbesserung der Luft als dies ein Rückgang des Treibhauseffekts oder eine CO<sub>2</sub>-Einsparung in Tonnen pro Jahr besagt.

## Es wird spürbar leiser!

Weniger Autos bedeuten eine Abnahme des Lärmpegels. Gut so, denn Lärm erzeugt Stress: 30 % aller Tinnitus-Fälle sind durch Lärm verursacht.

## Mehr gute Luft!

Wenn weniger Autos in der Stadt sind, können Flächen, die bisher als Parkplätze gebraucht wurden, anderweitig genutzt werden, z.B. als begrünte „Oasen“ in der Stadt, die zu Pausen und zur Erholung einladen. Durch zusätzliche Begrünung wird wiederum zusätzlich CO<sub>2</sub> gebunden und in Sauerstoff umgewandelt.

## Mehr Bewegungsfreiraum!

Wenn weniger Verkehr herrscht, wird das Radfahren und Spazieren an sich entspannter. Man wird nicht so stark vom fließenden Autoverkehr unter Druck gesetzt. Es bewegt sich einfach freier. Auch für Kinder wird sich die Selbstständigkeit erhöhen, da man sie dann auch mal alleine

losschicken kann, ohne immer befürchten zu müssen, dass sie überfahren werden.

## Schließlich:

Sie verbrauchen keine fossilen Brennstoffe. Sie verbrennen nur Ihr eigenes Fett.

## Werte, die zählen

Kommen wir noch einmal auf das Klima zurück: Befragt man Menschen, was ihnen wichtig ist, steht ein gutes Leben in einer lebenswerten Umgebung hoch im Kurs. Geht man dem ein wenig weiter auf den Grund, wird schnell deutlich: Sicherheit, Stabilität und Vorhersehbarkeit sind elementare Bestandteile eines guten Lebens, während Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Tsunamis, Waldbrände oder Wetterextreme natürlich nicht ins Wunschpaket gehören. Momentan sind in Deutschland noch relativ wenig direkte Auswirkung zu spüren und andere Länder sind weitaus stärker betroffen. Doch bereits unsere Kinder und Enkelkinder werden sich mit einer anderen Realität konfrontiert finden. Und das könnte doch ein gutes Argument sein, sich hin und wieder daran zu erinnern, dass man zu Fuß oder mit dem Rad nicht nur sein eigenes Gesundheitskonto auflädt, sondern auch noch dem Planeten etwas Gutes tut – quasi ganz nebenbei!

# Kreative Ideen im Klimaschutz

## Nachhaltige Tanzfläche



Bereits kleine Bewegungen erzeugen Energie. Durch die sensible Oberflächentechnologie der Dancefloor-Fliesen wird pro Schritt eine Energie von 5 Watt erzeugt. Die Tanzfläche erzeugt durch die selbst gewonnene Energie Lichteffekte und Musik. Es können auch zusätzliche Nutzungsquellen angedockt werden. Die nachhaltige Tanzfläche ist eine niederländische Erfindung, die ihren Ursprung 2008 im Rotterdamer Club WATT hatte. Inzwischen ist das Unternehmen Energy Floors daraus entstanden, das den nachhaltigen Dancefloor zur Miete und zum Kauf anbietet. Museen, Fitnessstudios, Festivals und nachhaltig denkende Unternehmen auf der ganzen Welt zählen inzwischen zu den Kunden.

[www.energy-floors.com](http://www.energy-floors.com)

## Mehr Lastenräder



Einfache Ideen sind manchmal die besten: In Städten werden fast alle Güter mit Lkws und Autos geliefert. Das verursacht Unmengen an Abgasen und Schadstoffen ... und ist völlig unnötig: In Breda (NL) wurde festgestellt, dass 40 % der Lieferungen nur einen Karton umfassen und weniger als 10 % der Lieferungen wirklich einen Lkw benötigen. Tatsächlich fährt jeder vierte Lkw leer durch Deutschland! Bis zu 50 % aller Transportfahrten in unseren Städten könnten mit Lastenrädern erledigt werden. Dadurch würden nicht nur die verstopften Innenstädte und das Klima entlastet, sondern auch bares Geld gespart: Das Logistikunternehmen DHL hat in den Niederlanden 33 Lkw durch 33 Lastenräder ersetzt und konnte damit 152 Tonnen CO<sub>2</sub> und 430.000 Euro Betriebskosten pro Jahr einsparen.

## Muskelkraftwerk



Muskelkraft in Strom zu verwandeln ist ein Ereignis für alle. Auf acht Pedelecs erzeugen Eventteilnehmer konstante 2.400 Watt allein durch ihre Muskelkraft. Damit können DJs, Musiker oder Poetry Slammer bis zu 1.000 Menschen unterhalten. Neben Musik-events lassen sich aber auch andere Stromverbraucher mit dem Muskelkraftwerk antreiben – vom Massagestuhl bis zur Saftpresse.

[www.ebike-muskelkraftwerk.de](http://www.ebike-muskelkraftwerk.de)

# Das E-Bike als Alibi für Faule und Untrainierte?

Wir räumen mit Vorurteilen auf und zeigen E-Bikes für jeden Typ.

Radfahren ist bei allen Altersklassen beliebt und eine der gesündesten Freizeitsportarten, die man betreiben kann. Es mobilisiert und schont die Gelenke, stärkt Muskeln und das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Fettverbrennung. Aber gilt das auch für Elektroräder, von denen laut Zweirad-Industrie-Verband inzwischen bereits rund 1,4 Millionen auf deutschen Straßen unterwegs sind? Experten wie der Sportwissenschaftler und Radfachmann Dr. Achim Schmidt von der Deutschen Sporthochschule Köln wenden sich ganz entschieden gegen bestehende Vorurteile, dass E-Bikes, so der Oberbegriff im allgemeinen Sprachgebrauch, nur Hilfsmittel für Untrainierte, Faule oder Gebrechliche seien. „Aus sportmedizinischer Sicht kann ganz klar gesagt werden, dass E-Bikes und hier Pedelects im engeren Sinne, bei denen man ja ständig mittreten muss, eine gesunde und auch für ein Work-out durchaus effiziente Alternative sind.“

## Mehr Spaß an der Bewegung

Generell macht mit E-Bikes Bewegung wieder Spaß wie selten. Freunde und Paare mit unterschiedlicher Leistungsstärke können wieder entspannt gemeinsam

radeln und die Natur genießen. Selbst bei starkem Gegenwind und in hügeligen oder bergigen Gegenden kann man mit der Unterstützung durch den Motor zudem immer im persönlichen Wohlfühlbereich bleiben. Ein Vorteil, der laut Dr. Achim Schmidt auch aus medizinischer Hinsicht nicht zu unterschätzen ist: „Wöchentlich vier bis fünf Stunden entspanntes Radeln genügen völlig für eine solide Grundfitness. Diesen positiven Effekt hat man auch beim Radeln mit dem E-Bike.“ Denn wesentlich für einen positiven gesundheitlichen Nutzen ist nach neueren Erkenntnissen nicht die Höhe der Belastung, sondern vielmehr die Regelmäßigkeit und die Dauer. „Eine hohe Intensität ist für den Durchschnittsmenschen gar nicht so entscheidend. Bei einer zu hohen Belastung kann es bei entsprechenden Vorschädigungen sogar zu ernstesten gesundheitlichen Problemen kommen“, betont der Experte.

## E-Bikes sind gesund und halten fit

Daneben eignen sich E-Bikes aus sportmedizinischer Sicht auch für Wiedereinsteiger und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Zum Beispiel zur gezielten Prävention und Rekonvaleszenz. „Zu empfehlen ist moderate Bewegung,

wie sie E-Bikes bieten, unter anderem bei Gelenkproblemen, Gefäß-, Kreislauf- oder Lungenerkrankungen – natürlich nach individueller Rücksprache mit einem Arzt.“

Im Gegensatz zum Joggen werden zum Beispiel die Gelenke entlastet und zusammen mit den Muskeln schonend aktiviert und gestärkt. Ein Vorteil, den inzwischen auch Sportler zu schätzen wissen, die sich nach Problemen wieder gezielt an ihre Leistungsgrenzen herantasten. Hier hilft bei E-Bikes die Funktion, den Grad der Unterstützung in verschiedenen Stufen zu wählen oder, wie es an einigen Rä-



*TIPP: Als Firmen-E-Bike sind die Räder eine gesunde und klimaschonende Alternative zum Firmenwagen.*

*Seit 2012 genießen sie steuerlich die gleichen Vergünstigungen wie Dienstwagen.*

## MANUFAKTUR

### P-1000 VSF FAHRRAD-MANUFAKTUR

Langstrecken und ausgedehnte Bergetappen sind die Domäne des P-1000. Mit 45 km/h ist dieses Bike eines der schnellsten auf dem Markt.

Das Modell ist mit einer Shimano XT 10-Gang-Schaltung ausgestattet und wiegt 23,4 kg.

3.299,90 Euro  
Händlersuche über  
[www.fahrradmanufaktur.de](http://www.fahrradmanufaktur.de)\*



*\* Stand 05/14  
Aktuelle E-Bike-Modelle  
finden Sie auf den  
angegebenen  
Herstellerseiten.*

dem möglich ist, mit einem einstellbaren Widerstand zur Energierückgewinnung zusätzliche Trainingsreize zu setzen. Nicht vergessen sollte man laut Dr. Achim Schmidt auch, dass Radfahren durch die Motorunterstützung nicht nur attraktiver, sondern je nach gesundheitlicher Verfassung und Topografie für viele überhaupt erst möglich wird. So eignen sich E-Bikes nach Rücksprache mit dem Arzt selbst für Herzinfarkt-Patienten, denn leichte, ausgewogene körperliche Belastung ist auch hier zu empfehlen und kann das Risiko, noch einmal einen Infarkt zu erleiden, deutlich reduzieren.



**Fazit:**

Bei niedrigen laufenden Kosten und geringem Energiebedarf (einmal Laden kostet weniger als 10 Cent) bieten E-Bikes längere Touren, genussvolle Steigungen, mehr Erlebnisse, mehr Spaß, deutlich weniger Anstrengung und einen hohen individuellen und gesellschaftlichen Nutzen.

**FRAUEN ♥ TECHNIK**

**„PRETTY BIKE“  
PRETTY BALLERINAS  
BY YAMIMOTO**

Elegant am Ziel ankommen, das war die Stilmission für den Designer David Bell des Schuh-Labels Pretty Ballerinas. Der geschwungene Rahmen, der Gepäckträger und die passende Shoppingtasche verleihen dem E-Bike Vintage-Charme. Es wiegt 26 kg, erreicht eine Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h und hat eine Reichweite von bis zu 70 km. Partner in der Produktion ist die Firma Yamimoto. In beiden Unternehmen wird das Thema Umweltschutz großgeschrieben.

1.490 Euro  
Limitierte Auflage über  
[www.prettyballerinas.com](http://www.prettyballerinas.com)\*



**PREMIUM STRASSENFEGER**

**ELECTROLYTE 36V  
STRASSENFEGER II**

Ein klassisches Rad der Premiumklasse. Motor, Akku und Controller sind komplett in einer innovativen Einarmschwinge integriert. Das Rad wiegt nur 17 kg und ist damit eins der leichtesten auf dem Markt. Es erreicht eine Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h und hat eine Reichweite von bis zu 100 km.

3.999,00 Euro  
Händlersuche über  
[www.electrolyte.cc](http://www.electrolyte.cc)\*



**APP-TIPP**

**Kosten:**

★ ★ ★ ★ ★ (kostenlos)

**Nutzen:**

★ ★ ★ ★ ★

**Alltagstauglichkeit:**

★ ★ ★ ★ ★

**Bedienung:**

★ ★ ★ ★ ★

**DER E-BIKE-FINDER**

Sie spielen mit dem Gedanken, sich ein E-Bike zuzulegen? Die Website [www.e-bike-finder.com](http://www.e-bike-finder.com) erleichtert die Suche nach dem perfekten Modell für Sie. Unter „Detail-suche“ gibt es die Möglichkeit, die Suche einzuschränken sowie bestimmte Kriterien auszuschließen oder eben genau nach solchen zu suchen. Für E-Bike-Neulinge eignet sich besonders der Button „Kaufberatung“, durch den die Suchergebnisse Schritt für Schritt eingegrenzt werden. Sobald alles ausgefüllt ist, können die Ergebnisse in aller Ruhe unter die Lupe genommen werden. Meistens sind Links zu den Herstellern gegeben, sodass man direkt auf deren Seite gelangen kann und dem Kauf nichts mehr im Wege steht.

# Fahrraddiebstahl

## Welches Schloss ist für meine Bedürfnisse das richtige?

### Schon gewusst?

326.159 Fahrräder wurden 2012 in Deutschland gestohlen. Das heißt: Etwa alle 90 Sekunden verschwindet ein Fahrrad. Nur jeder zehnte Diebstahl wird aufgeklärt.

### Grundsätzlich gilt:

Investieren Sie ca. 10 % des Fahrradwertes in ein Schloss. Mit dieser Faustformel lässt sich anhand des ABUS-Schlosskonfigurators Ihr persönlicher Sicherheitsbedarf verfeinern und individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Als Indikatoren dienen dabei der Wert Ihres Fahrrades, der Abstellplatz und der Zeitraum, in dem das Rad unbeaufsichtigt ist. Wägen Sie anhand Ihrer persönlichen Bedürfnisse die entsprechende Sicherheitsstufe ab. Für jede Produktgattung, egal ob Bügel-, Ketten- oder Faltschloss, gibt es die richtige Lösung.

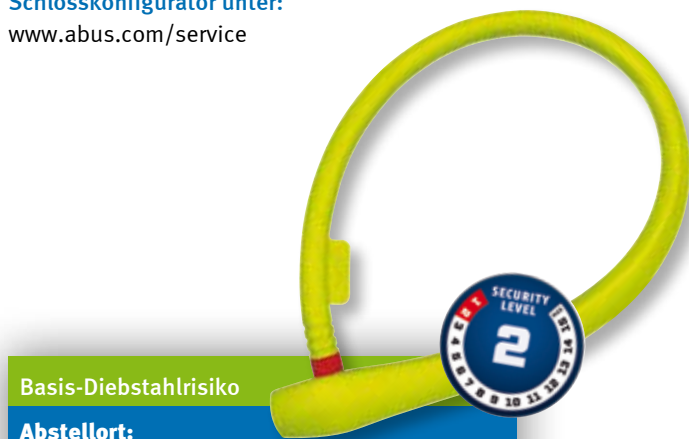
### Schlosskonfigurator unter:

[www.abus.com/service](http://www.abus.com/service)

<b>Hohes Diebstahlrisiko</b>
<b>Abstellort:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innenstadt</li> <li>• Stark frequentierte Plätze</li> <li>• Unbewachte Parkplätze</li> <li>• Unbeleuchtete Gemeinschaftskeller</li> <li>• Hotelkeller</li> <li>• Bike-Events</li> </ul>
<b>Abstellzeitraum:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langzeitparker</li> <li>• Evtl. auch über Nacht</li> </ul>
<b>Fahrradtyp:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrräder der höheren Preisklasse</li> </ul>
<b>Empfohlene ABUS-Sicherheitslevel:</b>
<b>10-15</b>



<b>Mittleres Diebstahlrisiko</b>
<b>Abstellort:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stadt und ländliche Gebiete</li> <li>• Bewachte Parkplätze</li> <li>• Abgeschlossene Keller</li> <li>• Fahrrad in Sichtkontakt</li> </ul>
<b>Abstellzeitraum:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenige Stunden</li> </ul>
<b>Fahrradtyp:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrräder der mittleren Preisklasse</li> </ul>
<b>Empfohlene ABUS-Sicherheitslevel:</b>
<b>5-9</b>



<b>Basis-Diebstahlrisiko</b>
<b>Abstellort:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrrad in unmittelbarer Nähe</li> </ul>
<b>Fahrradtyp:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrräder der unteren Preisklasse</li> <li>• Kinderfahrräder</li> </ul>
Auch zur Sicherung von Komponenten (Sattel, Laufräder, Helm etc.) geeignet.
<b>Empfohlene ABUS-Sicherheitslevel:</b>
<b>1-4</b>



# Alltagstipps

# B

## Bus & Bahn

Auch wenn Sie mit der Bahn fahren, können Sie Ihre Bewegungsbilanz erhöhen: Steigen Sie doch einfach bei regelmäßigen Strecken immer eine Station früher aus!

# E

## Elterntaxi

Lassen Sie das Auto stehen, wenn Sie Ihre Kinder in die Schule bringen. Nehmen Sie das Rad oder gehen Sie gemeinsam zu Fuß. So lernen die Kleinen, selbstständig als Verkehrsteilnehmer unterwegs zu sein und bekommen die notwendige Bewegungseinheit.

# K

## Kleidung

Keine Ausrede: Sowohl im Anzug als auch im Kostüm kann man zu Fuß gehen und Rad fahren. Wenn nötig, einfach Büro-Schuhe und frisches Hemd/Bluse einpacken/ in der Schublade deponieren.

# M

## Musik

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Musik beim Sport sorgt dafür, dass man die Bewegung als weniger anstrengend empfindet und so länger trainiert. Also: iPod an!

# P

## Parken

Rad vor der Tür parken! Lieber ein aktives Leben als ein sicher verstau(b)tes Rad im Keller! Siehe auch unsere Tipps zur Fahrradsicherheit auf der Seite nebenan.

## Pausen

Nutzen Sie Ihre Pausen für Bewegung! Stehen Sie vom Schreibtisch auf und gehen Sie ins Freie, nutzen Sie die Zeit für einen Spaziergang. Am besten Sie suchen sich einen regelmäßigen Begleiter.

# R

## Realitäts-Check

Sind Ihre guten Vorsätze auch realistisch? Ziele, die im Alltag nicht funktionieren, können leicht in Frust umschlagen.

# S

## Streckenplanung

Wählen Sie sich ganz bestimmte Strecken aus, z. B. zum Bäcker, zur Arbeit, zum Frisör, zum Sport, zu Freunden etc., die Sie ab heute immer mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Am besten alle genannten!

## Senioren

Erweitern Sie Ihren Radius und leisten Sie sich ein flottes E-Bike. Die Mischung aus eigener Aktivität und technischer Unterstützung hält Sie fit!

# A

## Aktenordner

So anordnen, dass sie nicht im Sitzen erreichbar sind.

## Aufzug

Erst ab vier Etagen erlaubt. Alles andere ist auch ohne anschließendes Sauerstoffzelt erreichbar.

# F

## Freunde

Zu zweit ist die Motivation immer höher. Suchen Sie sich einen Trainingspartner.

## Fahrrad-Check

Einmal beim Fahrradladen abgeben und dann gibt's keine Ausreden mehr: Licht funktioniert, Gepäckträger/Tasche/Korb ist funktionsfähig, sicheres Schloss ist vorhanden: Los geht's!

## Frühstück

Studien belegen, dass Menschen, die auf Dauer schlank bleiben, gut frühstücken. Ideal sind Obst, Müsli, Milch- und Vollkornprodukte.

# T

## Telefon

Im Büro und zu Hause: Zum Telefonieren immer aufstehen. Jede Veränderung der Haltung tut der Wirbelsäule gut.

## To go

Getränke und Snacks to go sind verlockend, weil zeitsparend, verführen aber dazu, mehr zu essen. Daher besser nur zu geregelten Zeiten und mit Ruhe und Genuss essen.

# W

## Wasser

Es füllt den Magen und vertreibt das Hungergefühl. Außerdem: Wer am Tag zwei Liter Wasser trinkt, verbrennt 200 Extrakalorien.

# Das Kurzstrecken- Horoskop



**Widder**  
21. März bis 20. April

**Es gibt keine Hindernisse, nur Herausforderungen.** Nach diesem Motto lebt der Widder. Durch Ihre zielstrebige Art bleiben Sie ständig in Bewegung und müssen sich manchmal selbst bremsen, um keine Türen einzurennen. Sobald Sie sich etwas in den Kopf gesetzt haben, bekommen Sie es. Durch Ehrgeiz und Durchsetzungsfähigkeit bahnen Sie sich den Weg zum Ziel.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Rennrad**

Sie lassen mit dem Rennrad alle Widerstände spielend hinter sich und kommen mit Stil ans Ziel.

**CHARAKTER** extrovertiert, kämpferisch, zielstrebig, dynamisch, spontan



**Stier**  
21. April bis 20. Mai

**„Das Leben ist so, wie du es siehst“** – das ist Ihr Motto. Für Ihre positive Grundeinstellung schätzen Sie viele Ihrer Mitmenschen. Im Leben gehen Sie systematisch vor und erreichen Ihre Ziele mit viel Ehrgeiz, Fleiß und Geduld. Trotz Ihres Erfolges bleiben Sie stets auf dem Boden und sind für Freunde und Familie ein Fels in der Brandung. Sie wissen die guten Dinge des Lebens zu schätzen und genießen sie in vollen Zügen.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Hollandrad**

Der zuverlässige Begleiter lässt sie alle Alltagswege spielend zurücklegen.

**CHARAKTER** stur, sinnlich, zuverlässig, loyal, genießerisch



**Zwillinge**  
21. Mai bis 21. Juni

**Viel entdecken, viel erleben und viel nachdenken.** Sie sprühen vor Eifer und Neugierde, mit der Sie die Welt um sich herum erkunden, und sind stets auf der Suche nach Unterhaltung und Abwechslung. Sie sind ein Kopfmensch, der analysiert, kombiniert und infrage stellt. Trotzdem gelingt es Ihnen, unbeschwert und mit Leichtigkeit den Tag, das Hier und Jetzt zu genießen.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: die Füße**

Bloß keine Routine. Zu Fuß entdecken Sie jeden Tag Neues und treffen immer wieder überraschend auf alte und neue Kontakte.

**CHARAKTER** neugierig, lebhaft, vielseitig, gewandt, nachdenklich



**Krebs**  
22. Juni bis 22. Juli

**Harte Schale, weicher Kern.** Um nicht verletzt zu werden, vermitteln Sie auf den ersten Blick einen eher kühlen Eindruck. Lernt man Sie besser kennen, wird klar: Sie wissen, zu wem Sie gehören, und zeigen es gerne. Mit kleinen Freuden verzaubern sie die Herzen Ihrer Liebsten. Sie strahlen Wärme und Geborgenheit aus, Ihre Mitmenschen fühlen sich bei Ihnen wohl.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Tandem**

Zu zweit ist man weniger allein – das ist auch hier Ihr Motto. Sie genießen die Bewegung am meisten in Gesellschaft.

**CHARAKTER** sensibel, häuslich, fürsorglich, mitfühlend, loyal



**Löwe**  
23. Juli bis 23. August

**Der Weg ist das Ziel.** Weder die Vergangenheit noch die Zukunft bestimmen Ihr Dasein. Sie leben in der Gegenwart und genießen es. Im Rampenlicht stehen und gefällt Ihnen besonders. Selbstsicher und motiviert erledigen Sie sorgfältig all Ihre Aufgaben. Doch nicht nur mit Ihrem zielstrebigem Verhalten können Sie punkten, sondern auch mit Ihrer humorvollen und lebenslustigen Art.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Mountainbike**

Der Fun-Faktor steht bei Ihnen im Vordergrund. Wenn Ihnen bergab der Fahrtwind entgegenweht, genießen Sie die Freiheit!

**CHARAKTER** selbstbewusst, zielstrebig, großzügig, herzlich, begeisterungsfähig



**Jungfrau**  
24. August bis 23. September

**„Ganz oder gar nicht“** – so lautet Ihr Lebensmotto. Sie wissen, was Sie wollen, und nehmen es sich. Realistisch, vernünftig – und natürlich nehmen Sie die Dinge in die Hand. Der Blick für das Wesentliche macht sich in jeder Lebenslage bemerkbar. Auf manche mögen Sie zunächst kühl wirken, doch auf den zweiten Blick merkt man, dass Sie ein treuer, verlässlicher und warmer Mensch sind.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Tourenrad**

Auf großer Tour fühlen Sie sich wohl. Mit Ihrer Ausdauer entdecken und genießen Sie Regionen, die vielen anderen verborgen bleiben.

**CHARAKTER** zuverlässig, sorgsam, fleißig, analytisch, verbessernd, gründlich, zukunftsorientiert



**Waage**  
24. September bis 23. Oktober

**Die Welt erkunden, neue Bekanntschaften schließen und sich bilden** gehört zu Ihrem Wesen. Sie gehen beschwingt durch den Alltag und lassen sich nicht so schnell aus der Fassung bringen. Sie lieben die schönen Dinge des Lebens und mögen es harmonisch um sich herum. Das spiegelt sich auch darin wider, dass sie versuchen, jeden gerecht zu behandeln und Konflikte zu vermeiden, wofür Sie sehr geschätzt werden.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das E-Bike**

Sie lieben schöne Dinge und erkunden auf Ihrem individuellen E-Bike-Modell die Welt – am liebsten in netter Begleitung.

**CHARAKTER** ausgeglichen, diplomatisch, harmoniebedürftig, gerecht, kompromissbereit



**Skorpion**  
24. Oktober bis 22. November

**Willensstark und ohne Kompromisse gehen Sie durch Ihr Leben.** Sie trennen konsequent Gegensätze, um klare Verhältnisse zu schaffen. Ihre Vorstellung davon, wie etwas sein muss, versuchen Sie mit allen Mitteln zu verfolgen und billigen nur wenige Abweichungen. Genauso willensstark wie Sie Ihre eigene Meinung vertreten, tun Sie dies auch für Ihre Liebsten. Wird jedoch Ihr Vertrauen enttäuscht, gibt es kaum Chancen, es wiederzugewinnen.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Kickboard**

Selbstbewusst flitzen Sie mit dem praktischen Begleiter durch die Stadt und lassen sich von niemandem bremsen.

**CHARAKTER** furchtlos, solidarisch, energisch, leidenschaftlich, neugierig



**Schütze**  
23. November bis 21. Dezember

**Immer mehr, immer weiter, immer ungewöhnlich.** Sie sprühen vor Energie und lieben das Abenteuer. Ständig den gleichen Alltag zu haben, das ist sicher nichts für Sie! Im Leben wollen Sie so viel wie möglich erleben und lassen sich daher gern auf neue Herausforderungen ein. Temperamentvoll und impulsiv stürzen Sie sich ins Abenteuer.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Leihrad**

Heute London, morgen Paris? Kein Problem. In der City angekommen, verleiht Ihnen ein Leihrad die ganz große Freiheit!

**CHARAKTER** optimistisch, aufgeschlossen, idealistisch, begeisterungsfähig, temperamentvoll



**Steinbock**  
22. Dezember bis 20. Januar

**Disziplin, Zuverlässigkeit, Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein zeichnen Sie in allen Lebenslagen aus.** Haben Sie sich ein Ziel gesetzt, erreichen Sie es auch. Sie sind kein Träumer, sondern ein Mensch der Tat. Es ist nicht einfach, sich einen Weg zu Ihrem Herzen zu bahnen, doch ist dies geschehen, kann man sich sicher sein, dass Sie bedingungslos verlässlich und loyal sind.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Citybike**

Zielgerichtet ziehen Sie an allen Staus vorbei und gelangen über clevere Schleichwege schnell ans Ziel.

**CHARAKTER** verantwortungsvoll, ehrgeizig, strategisch, geduldig, gerecht



**Wassermann**  
21. Januar bis 19. Februar

**Sie sind ein Denker und leben auch gerne mal mit dem Kopf in den Wolken.** Sie halten sich nicht unnötig mit der Vergangenheit auf, sondern schaffen lieber Platz für Neues. Am wichtigsten ist Ihnen Ihre Freiheit. Denn nur wenn Sie sich frei fühlen, können Sie sich richtig entfalten.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: das Faltrad**

Das Faltrad ist der ideale Begleiter für Freigeister, denen Flexibilität und Spontaneität wichtiger sind als Statussymbole.

**CHARAKTER** human, erfinderisch, lebenswürdig, gefühlsbetont, freiheitsliebend



**Fische**  
20. Februar bis 20. März

**Eine gute Tat am Tag ... oder zwei oder drei oder vier?** Anderen Menschen zu helfen und Gutes zu tun liegt in Ihrer Natur. Dass die Welt nicht perfekt ist, ist ein Gedanke, der Ihnen ganz und gar nicht gefällt, und oftmals verlieren Sie sich daher in Ihrer Traumwelt. Besonders stark ausgeprägt ist Ihre Empathie gegenüber Ihrem engen Umfeld, wofür Sie sehr geschätzt werden.

**Ideales Kurzstrecken-Fortbewegungsmittel: die Füße**

Mit Schallgeschwindigkeit durchs Leben rasen? Nichts für Sie! Zu Fuß gehen Sie mit offenen Augen durch Ihre Umwelt und genießen sie mit allen Sinnen.

**CHARAKTER** mitfühlend, sensibel, intuitiv, verständnisvoll, hilfsbereit

# Eine Auswahl zum Weiterlesen

## Im Netz:

[www.ich-bin-die-energie.de](http://www.ich-bin-die-energie.de)

[www.agfs-nrw.de](http://www.agfs-nrw.de)

**Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie  
den Körper dauerhaft auf „schlank“ um**

Ingo Froböse

ISBN-10: 3833834986

## Als Magazin:

### **TREND UPDATE**

Für Zukunftsdenker und innovative Gestalter

ISSN 2192-7758

[www.trend-update.de](http://www.trend-update.de)

## Fachbroschüren der AGFS und des Verkehrsministeriums:

*Alle Fachbroschüren als Download und kostenlos  
zu bestellen unter: [www.agfs-nrw.de](http://www.agfs-nrw.de)*

## Als Buch:

### **Zellen fahren gerne Fahrrad**

Prof. Dr. med. Martin Halle

ISBN 978-3-442-39225-4

### **Bewegt Euch!**

#### **Die Glücksphilosophie des Achim Achilles**

Hajo Schumacher

ISBN 978-3-453-28042-7

### **Die Methusalem-Strategie**

**Vermeiden, was uns daran hindert,  
gesund älter und weiser zu werden**

Dr. Michael Nehls

ISBN 978-3-981-4048-3-8

- **Nahmobilität im Lebensraum Stadt**
- **Nahmobilität 2.0**
- **City Marketing Fahrrad – Wie Sie das Fahrrad erfolgreich für Ihr Innenstadt-Marketing nutzen**
- **Aktionsplan der Landesregierung zur Förderung der Nahmobilität**
- **nahmobil – das Magazin der AGFS**
- **Parken ohne Ende?**
- **Querungsstellen**
- **Fahrradfreundlich und mehr**
- **Nina – wünscht sich RICHTIG-Parker**
- **Fahrradstationen**

# Vier Buchstaben für mehr Bewegung:



Die AGFS  
(Arbeitsgemeinschaft fuß-  
gänger- und fahrradfreundlicher Städte,  
Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.)  
bewegt Menschen – seit 1993 und mit wachsendem Zu-  
spruch.

Nachdem in der Gründungsphase des kommunalen Netzwerks die För-  
derung des Radverkehrs im Vordergrund stand, setzt sich die AGFS heute  
für eine bessere Nahmobilität ein. Nahmobil meint eine körperlich aktive,  
individuelle Mobilität: zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Pedelec oder anderen  
bewegungsaktivierenden Verkehrsmitteln. Wie zum Beispiel Inliner, Skate- und  
Kickboards, aber auch Rollatoren und Rollstühle.

Die Mitglieder der AGFS verstehen sich als Vorreiter für eine gesunde, ökologisch  
sinnvolle und urbane Mobilität, die das Auto mit einbezieht, aber nicht in den Vor-  
dergrund stellt.

Gemeinsames Ziel ist es, zukunftsfähige, belebte und wohnliche Städte zu ge-  
stalten. Mit Aufenthaltsqualität, Lebens- und Bewegungsräumen. Räumen,  
die zur gesunden Bewegung einladen und in denen körperliche Aktivität  
wieder Freude macht.

Über Nordrhein-Westfalen hinaus ist die AGFS im besten Sinne  
zum Synonym für eine gesunde, zukunftsweisende und  
urbane Mobilität geworden.

# Impressum

Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.  
Geschäftsführerin Christine Fuchs

Konrad-Adenauer-Platz 17  
47803 Krefeld  
www.agfs-nrw.de  
info@agfs-nrw.de

Mit freundlicher Unterstützung:

Ministerium für Bauen, Wohnen,  
Stadtentwicklung und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen



www.mbwsv.nrw.de

1. Auflage Mai 2014  
© AGFS

Konzeption, Text und Gestaltung:

**P3** Agentur für  
Kommunikation  
und Mobilität

www.p3-agentur.de

Fachliche Begleitung:

**PS** Planerbüro Südstadt:  
Büro für urbane Mobilität

www.planerbuero-suedstadt.de

## Quellennachweis

aid infodienst e.V.: Das richtige Körpergewicht  
AGFS, 2010: Verkehrssicherheit ist Lebensqualität, in: ffmobil Nr. 25  
AGFS, 2012: Nahmobilität 2.0  
Ars Medici, 12/2007: Macht Bewegungsmangel dümmert?  
BARMER GEK: Die Gesundheitsinitiative: Wie fit bin ich wirklich?  
Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie, 2011: Fußgänger: Die unterschätzten Kunden? In: Innerstädtischer Verkehr und Handel in bayerischen Klein- und Mittelstädten  
Brigitte Woman, Nr. 06/2011: Mit Musik fällt Sport leichter  
Bundesamt für Straßenwesen (Hrsg.), 2014: Radpotenziale im Stadtverkehr, in Forschung kompakt 01/2014  
Deutsches Institut für Urbanistik gGmbH, 2011: Forschung Radverkehr international – Mit dem Rad zum Einkaufen  
Die Welt, 05.05.2013: Wie faul sind E-Biker?  
Die Welt, 09.04.2013: Mit zügigem Gehen punkten  
Die Welt, 31.06.2013: Deutschland sitzt sich krank  
Die Welt, 12.10.2013: Elektronische Fit-Macher  
Die Welt, 17.02.2014: Wenn es das Fitnessstudio nicht mehr bringt  
European Cyclists Federation, 2014: Pressemitteilung – ECLF Konferenz und Gründung  
European Cyclists Federation, www.ecf.com/news/cycle-logistics-federation-a-fresh-take-onlobbying (Stand 23.07.2012)  
Focus, 5/2011: Der deutsche Durchschnittsmann  
Focus, 15/2011: Das ist verrückt!  
Focus, 15/2011: Gurken oder beides?  
Focus, 50/2013: Fitness-Tracker liegen im Trend  
Focus, 52/01, 2013/2014: 10 Gebote gegen überflüssige Pfunde  
Focus, 10/2014: Doktor Smartphone  
Forschungsgesellschaft Mobilität, 2010: trend cycling – 20 Gründe, Rad zu fahren  
Gehirn und Geist, Nr. 1-2/2009: Den inneren Schweinehund überwinden  
KStA Magazin, 01.05.2011: Zu viel Sitzen macht krank  
KStA Magazin, 25.06.2013: Jeder Schritt zählt  
KStA Magazin, 03.12.2013: Sport statt Quälen  
KStA Magazin, 03.01.2014: Langer Atem  
KStA Magazin, 03.01.2014: Rituale rufen weniger Widerstand hervor  
KStA Magazin, 13.01.2014: Auf Knopfdruck ins Bild eintauchen  
KStA, FIBO Sonderveröffentlichung 22.03.2014: Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts  
LandesSportBund NRW, 2006: Überwinde deinen inneren Schweinehund  
Mediaplanet, 12/2011: Initiative Hör auf dein Herz – Frauen-Herz-Gesundheit und Geschlechterunterschiede

Ministerium für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr des Landes NRW, 2012: Aktionsplan der Landesregierung zur Förderung der Nahmobilität  
Radwelt, 02/2013: Die Sitzfalle  
Schmidt, A., 2014: GesundBewegen  
Spiegel Online, 01.10.2013: Vorsorge – Sport könnte Medikamente überflüssig machen  
Spiegel Online, 03.10.2013: Diabetes – Sport hilft besser als Diät  
Spiegel Online, 10.12.2013: Pulsgesteuertes E-Bike, das Elektrorad, das Herzen schont  
Spiegel Online, 14.04.2014: EU-Studie: Jedfer fünfte LKW fährt unbeladen durch Europa  
Stern.de, 23.10.2013: Gute Vorsätze – Der Geist ist willig ...  
Techniker Krankenkasse, 2013: Beweg Dich, Deutschland! – TK-Studie zum Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland  
Umweltbundesamt, 2013: Potenziale des Radverkehrs für den Klimaschutz  
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., 2010: Klimabewusst unterwegs  
Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), 2008: Sicherheitsreport – Bewegung gegen Übergewicht  
Welt am Sonntag, 23.03.2014: Beweg Dich, aber richtig!  
Zeit Wissen, Nr. 04, 2011: Das Geheimnis ewiger Jugend

## Bildnachweis

ABUS: S. 30  
ebike-muskelkraftwerk.de: S. 27C  
Electrolyte, Gerg Light Vehicle GmbH: S. 29B  
Energy Floors: S. 27A  
Foster + Partners: S. 20, 21  
LG-One: S. 12  
lmulej | pixabay.com: S. 1, 25  
lockstockb | sxc.hu: S. 16  
Oeltjebruns, Jens: S. 4  
P.3 Agentur: S. 11, 13, 23  
Pretty Ballerinas: S. 29A  
Ridofranz | istockphoto.com: S. 37  
selleroyal.com | pd-f: S. 5  
theodore99 | sxc.hu: S. 14, 15  
tridzindia | sxc.hu: Cover  
urban-e.com | Kay Strasser: S. 27B  
vectorlib.free.fr: S. 26  
VSF Fahrradmanufaktur: S. 28  
zcool.com.cn: S. 1

# Rezept für Bewegung

Rezept ausgestellt durch:



**Praxisgemeinschaft  
Gesundheit & Bewegung**

Dr. Brigitte Laufenberg  
Dr. Helmut Radelbach  
Straße der Bewegung 1  
12345 Bad Laufstadt  
Tel.: 01 23 / 45 67 89 19

Vorname, Name Patient/-in:

**Rita Musterfrau**

## Wir empfehlen Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- Alltagsbewegung**
  - Mit dem Rad/zu Fuß zur Arbeit
  - Bewegung in Pausen
  - Aufstehen beim Telefonieren
  - Treppe statt Aufzug
  - Kurze Strecken zum Bäcker/Frisör/Apotheke mit dem Rad/zu Fuß zurücklegen

**Dosis: 5 Mal die Woche je 30 Minuten**

## Bei Bedarf zusätzlich:

- Freizeitbewegung**
  - Salsatanz
  - Tai-Chi
  - Schwimmen
  - Krafttraining
  - Pilates

**Dosis: 2 Mal die Woche je 30 Minuten**

Datum, Unterschrift behandelnde/-r Ärztin/Arzt:

14.03.14



Eine Kampagne der

