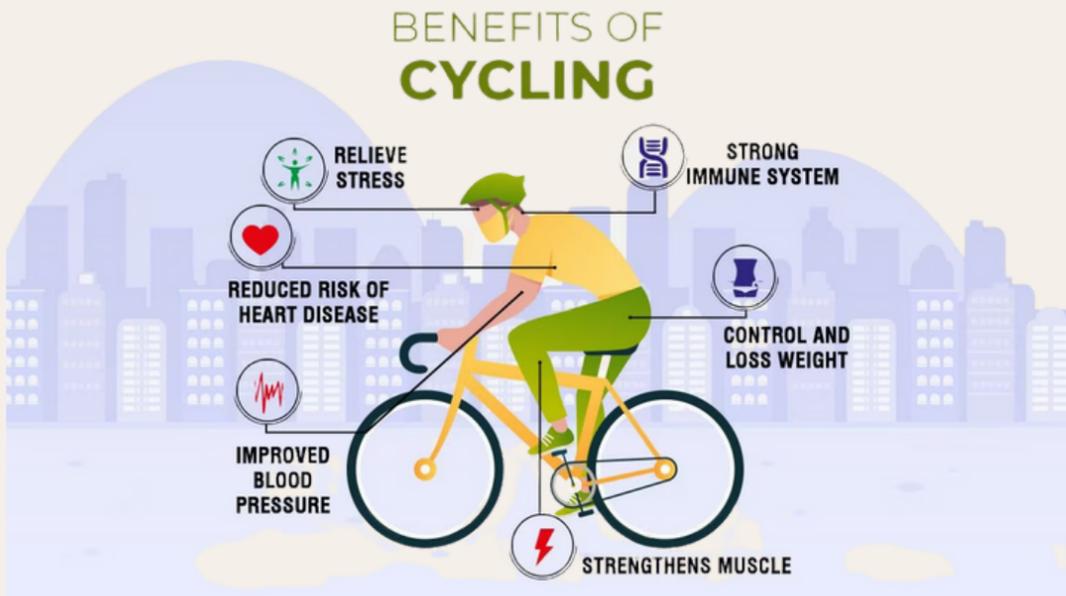


# WARUM SOLLTE MAN EIN FAHRRAD BENUTZEN?

Die gesundheitlichen Vorteile des Fahrradfahrens



Wenn man mit dem Fahrrad fährt, erhöht sich die Herzfrequenz, weil das Herz mehr arbeitet, um die Energie bereitzustellen, welche die Muskeln benötigen, und mehr Blut pumpt. Die Muskeln erhalten die Energie, die sie benötigen, und die Herzmuskeln werden stärker. Die Durchblutung des Gehirns beschleunigt sich, sodass man schneller Entscheidungen treffen kann. Die effizient arbeitende Lunge speichert mit jedem Atemzug mehr Sauerstoff, um das Herz mit dem sauberen Blut zu versorgen, das es benötigt.



## VORTEILE DES FAHRRADFAHRENS FÜR DIE UMWELT

- ✓ Ein Fahrrad ist ein „umweltfreundliches“ Fortbewegungsmittel. Es verursacht keine Emissionen und trägt weder zur Luftverschmutzung noch zur globalen Erwärmung bei.
- ✓ Bei einer 11 km langen Autofahrt entstehen 90 % der Gasemissionen innerhalb der ersten 1,5 km, bevor der Motor warmläuft, und über 40 % der Autofahrten sind kürzer als 3 km. Fahrradfahren dem Auto für Kurzstrecken vorzuziehen, ist eine hervorragende Möglichkeit, die zur globalen Erwärmung beitragenden Treibhausgase zu reduzieren.
- ✓ Fahrradfahren reduziert den Ölbedarf.
- ✓ Fahrräder benötigen viel weniger Platz auf der Straße als Autos, Lastwagen usw.
- ✓ Durch die zunehmende Nutzung von Fahrrädern wird der Bedarf an Straßen und Autobahnen verringert, wodurch die Zerstörung von Freiflächen und Lebensräumen für Wildtiere gemindert wird.
- ✓ Jedes Jahr töten oder verletzen Autos Zehntausende Menschen und Tiere. Fahrräder sind harmlos.



Mehr Infos!

