

# 8 GUTE GRÜNDE FÜRS RADFAHREN

## DAS BRINGT (DIR) RADFAHREN

Radfahren macht jede Menge Spaß – aber nebenbei hat es noch viele weitere positive Effekte, die dir vielleicht gar nicht bewusst sind. Die Ritzelbande erklärt, was Radfahren alles mit dir, deinem Körper und der Umwelt macht.

Deine Ritzelbande



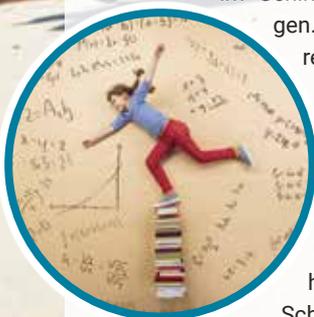
### Radfahren macht fit und gesund

Beim Radfahren machst du ganz nebenbei ein richtiges Fitnesstraining: Du trainierst nicht nur Ausdauer und Muskeln in Beinen, Schultern, Armen, Po, Bauch und Rücken. Du bringst auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung und kräftigst die Atemmuskulatur. Radfahren stärkt das Immunsystem und sorgt dafür, dass du weniger krank wirst. Außerdem macht es dich morgens wach und ist ein guter Ausgleich zum Sitzen in der Schule.



### Radfahren macht schlau

Radfahren verbessert die Durchblutung in deinem Gehirn. Dadurch verändern sich die Botenstoffe im Gehirn und Wachstumsfaktoren werden ausgeschüttet. So entstehen im Gehirn neue Verknüpfungen. Das kann dazu führen, dass deine Wahrnehmung besser wird, du besser lernen und nachdenken kannst und du dir einfacher Sachen merkst – das hilft dir auch in der Schule.



### Radfahren lässt dich wachsen

Radfahren sorgt dafür, dass du dich geistig und körperlich gesund entwickelst. Du lernst, mehrere Handlungen aufeinander abzustimmen und zur selben Zeit auszuführen: mit den Beinen treten, Gleichgewicht halten und lenken. Gleichzeitig behältst du auch den Straßenverkehr im Blick und reagierst, wenn eine Ampel auf Rot schaltet oder plötzlich ein Auto vor dir auftaucht. Radfahren schärft also auch die Sinne und die Wahrnehmung.





### Radfahren macht glücklich

Radfahren trägt dazu bei, dass du dich gut fühlst, Stress abbaust und dadurch entspannter bist. Und wenn du länger in die Pedale trittst, werden nach 30 bis 40 Minuten die Glückshormone Endorphin und Adrenalin ausgeschüttet. Forscherinnen und Forscher haben außerdem gezeigt, dass sich Menschen, die das ganze Jahr über Rad fahren, deutlich wohler fühlen, als die, die morgens ins Auto oder in Bus und Bahn steigen.



### Radfahren macht mutig

Während du am Anfang vielleicht noch zögerlich in die Pedale trittst und auch mal hinfällst, wirst du mit der Zeit und etwas Übung immer besser – und selbstbewusster. Je öfter du mit dem Rad fährst, desto sicherer bist du auch im Straßenverkehr. Dann sind der Weg zur Schule, über die große Kreuzung oder sogar eine längere Fahrradtour zum See plötzlich kein Problem mehr. Jetzt hält dich nichts mehr auf!



### Radfahren macht frei

Fahrrad zu fahren, bedeutet frei und unabhängig zu sein. Mit dem Fahrrad kannst du zum ersten Mal alleine weitere Strecken fahren und deine Umgebung auf eigene Faust erkunden – unabhängig vom Auto deiner Eltern.



### Radfahren hilft dem Klima

Das Fahrrad ist ein umwelt- und klimafreundliches Verkehrsmittel. Du bewegst es mit deiner Muskelkraft und verursachst keine Abgase. Wenn du viel Fahrrad fährst und euer Auto deshalb öfter stehen bleibt, ist das gut für Umwelt und Klima.

Sind weniger Autos auf den Straßen, passieren weniger schwere Unfälle. Außerdem wird es leiser und die Luft wird besser. So macht es auch wieder mehr Spaß, mit Freunden und Freundinnen draußen zu spielen.



### Radfahren macht reich

Radfahren spart Zeit, Geld und Nerven, macht also quasi reich. Autos, Busse und Straßenbahnen können im Stau stehen – vor allem morgens, wenn alle zur Schule oder zur Arbeit wollen. Auf dein Fahrrad kannst du dich verlassen. Es bringt dich auf vielen Strecken schneller ans Ziel. Dein Fahrrad fährt ohne Benzin und Fahrkarte, nur durch Muskelkraft – das spart Geld.