

Darum macht Fahrradfahren im Winter glücklich und fit

Mehr Tageslicht gegen die Winterdepression – Schadstoffbelastung auf dem Fahrrad geringer als im Auto

Jasmin Altrock

Das nasskalte Wetter im Winter lädt nicht gerade dazu ein, sich auf den Fahrradsattel zu schwingen. Zu verlockend scheint es, auf Auto, Bus oder die U-Bahn zu wechseln. Dabei bringt Fahrradfahren im Winter viel für die Gesundheit – es macht fitter und verbessert die Laune.

Psychologin und Sportwissenschaftlerin Theresa Wolf erklärt: „Viele Menschen radeln vor allem im Frühling, Sommer und Herbst zur Arbeit. Im Winter geben sie diese Routine auf und ersetzen die Bewegung auch nicht durch andere Sportarten.“ Die Folge: Der Körper gewöhnt sich an die Bewegungspause und braucht im Frühling länger, bis er die verlorene Kondition wieder aufgebaut hat.

Dabei gibt es mehr Gründe als nur die Fitness fürs Radeln. Man tankt dabei etwa Tageslicht. Gerade wer den ganzen Tag im Büro verbringt, bekommt häufig zu wenig davon, das kann sogar zu Winterdepression führen. Nur mit genügend Tageslicht kann man nämlich aus-

reichend Serotonin bilden, das wiederum benötigt wird, um Angstzuständen und depressiven Verstimmungen vorzubeugen.

Glücklichere Pendler

Generell kann man beim täglichen Radeln in die Arbeit seine Zufriedenheit steigern. Eine Studie aus dem Jahr 2019, die bei Science Direct erschienen ist, hat untersucht, warum Fahrradfahrerinnen und -fahrer die glücklicheren Pendler sind. Als wichtigsten Faktor gaben die Forschenden an, dass es zu weniger Frust durch Verspätungen der öffentlichen Verkehrsmittel komme. Sprich: Wer mit dem Fahrrad fährt, kann seine Ankunftszeit deutlich besser selbst bestimmen als jemand, der auf Bus oder Bahn angewiesen ist.

Wer täglich eine halbe Stunde zur Arbeit und wieder zurück radelt, kann sich außerdem das Fitnessstudio sparen, zumindest wenn man sich an die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO hält. 150 bis 300 Minuten Bewegung in moderater bis hoher Intensität werden demnach für alle zwischen

18 und 64 Jahren empfohlen. Wolf sagt: „Selbst wenn man gemütlich fährt, zählt das zur moderaten Aktivität, und man stärkt seine Grundlagenausdauer.“ Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und der Stoffwechsel angekurbelt. Ideal ist es, wenn man sich – theoretisch – beim Radeln noch gut unterhalten kann. „Dann befinde ich mich im aeroben Bereich.“

Die frische Luft sorgt außerdem dafür, dass man über den Tag weniger schnell ermüdet. Doch gerade in der Großstadt denken manche, dass man durch den Stoßverkehr besonders viele Abgase abbekommt. Doch das stimmt so nicht. Mehrere Studien haben in den vergangenen 20 Jahren untersucht, ob die Schadstoffbelastung auf dem Rad oder im Auto höher ist. Faktoren wie Größe

der Stadt, Wetter und Tageszeit beeinflussen das Ergebnis, doch sie zeigen den Trend, dass die Luft im Auto oft schlechter ist als auf dem Fahrrad. Denn die Konzentration der Abgase von außen nimmt im Auto während der Fahrt immer weiter zu, während sie im Freien verdünnt wird. Weicht man in Stoßzeiten auf Nebenfahrbahnen aus, bekommt man noch weniger ab.

Fitter als mit 35

Das Radeln bringt noch einen weiteren Vorteil. Sowohl Ausdauer als auch Muskelmasse nehmen nämlich mit dem Älterwerden kontinuierlich ab – wenn man nichts dagegen tut. Langfristig wirkt sich das massiv auf die Gesundheit aus, die Beweglichkeit wird immer weniger, die Sturzgefahr erhöht sich vor allem für Ältere stark. Ohne regelmäßiges Training ist es fast nicht möglich, den Fitnessstand auch nur zu erhalten. Das Radeln im Winter ist eine gute Möglichkeit, die Fitness aufrechtzuerhalten. Und man kann sie sogar steigern. „Dann ist man mit 45 womöglich sogar körperlich fitter als mit 35“, motiviert Wolf.



Foto: Getty Images / iStock

Radfahrer können ihre Ankunftszeit deutlich besser bestimmen als Auto- oder Bahnfahrer. Das führt zu weniger Frust beim Arbeitsweg.