



## Warum Radfahren glücklich macht

Fahrradfahren ist umweltschonend, klimafreundlich und günstig. Laut Umweltbundesamt können in Ballungsgebieten **mindestens 30 % der Autofahrten durch das Rad ersetzt** werden.

Denn: **Zwischen 40 und 50 % der Autofahrten sind kürzer als 5 Kilometer!**

In der Praxis bedeutet das, dass ein\*e Berufspendler\*in, die oder der je **5 km mit dem Rad zur Arbeit** hin- und zurückfährt, durch Verzicht auf die Autonutzung **im Jahr rund 300 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen** kann.

Die **Nutzungskosten** eines Rads liegen bei nur **10 Cent je Fahr-Kilometer**, so das Umweltbundesamt. Darin sind die Kosten für Anschaffung, Reparaturen und Ausstattung enthalten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergänzt: Zudem erhöht **regelmäßiges Radfahren** die Herzgesundheit und kann das **Herzinfarkttrisiko um bis zu 50 Prozent senken**.

Schon **30 Minuten tägliche moderate körperliche Aktivitäten** senken das Risiko von Erkrankungen erheblich.

Und: Rad fahren **macht glücklich**, weil **nach 30 Minuten Serotonin und Endorphine ausgeschüttet** werden.

