

Das Fahrrad als ideales Verkehrsmittel in Zeiten von Corona

1. Beim Fahrradfahren wird automatisch der nötige **Sicherheitsabstand** von einem Meter eingehalten, wodurch das Ansteckungsrisiko minimiert wird.

Das sagt die Wissenschaft

Wie das [Center for Disease Control and Prevention](#) (CDC) bestätigt, findet die Übertragung des Virus hauptsächlich über Tröpfcheninfektion statt. Insbesondere zwischen Personen die im direkten Kontakt zu einander sind. Daher muss laut [österreichischer Bundesregierung](#) mindestens ein Abstand von einem Meter eingehalten werden. Das CDC empfiehlt sogar einen Abstand von bis zu 1,8 Meter (6 feet).

Das sagt die öffentliche Hand

Die Richtlinien für die Planung von Radverkehrsflächen sehen eine Mindestbreite von 2 Metern für Zweirichtungsradwege und 2,5 Metern für gemischte Geh- und Radwege vor. Deren Umsetzung kann man sowohl bei Verkehrsplänen der Städte [Wien](#), [Graz](#) und [Bregenz](#) als auch bei jenen der Länder [Oberösterreich](#), [Salzburg](#), [Tirol](#), [Niederösterreich](#), und [Burgenland](#) begutachten. Dabei sehen viele der Pläne anzustrebende Regelbreiten von 2,4 bis 3 Meter für Zweirichtungsradwege und 3 bis 4 Meter für gemischte Geh- und Radwege vor.

2. Auf dem eigenen Fahrrad werden weniger **Oberflächen** berührt, die andere Menschen berühren. Das bedeutet, dass das eigene Ansteckungsrisiko und das anderer Menschen gleich Null gehalten wird.

Das sagt die Wissenschaft

[Van Doremalen et al.](#) (2020) finden im Rahmen einer aktuellen Untersuchung heraus, dass SARS-CoV-2, das Virus das COVID-19 verursacht, für Stunden auf Oberflächen haften bleibt. Durch das Berühren von kontaminierten Oberflächen können Menschen sich mit dem Virus infizieren. So ist das Virus auf Kupfer vier Stunden, auf Karton bis zu 24 Stunden und auf Kunststoff sowie rostfreiem Stahl zwei bis drei Tage nachweisbar. Die Wissenschaftler empfehlen regelmäßiges putzen der berührten Oberflächen mit regulärem Haushaltsreinigern. Die Studie wurde vom [National Institute of Health](#), dem Center for Disease Control and Prevention (CDC), der Universität von Kalifornien (UCLA) und von Wissenschaftlern der Universität [Princeton](#) durchgeführt.

3. Regelmäßiges Fahrradfahren senkt den Blutdruck, was zu einer **Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems** führt.

Das sagt die Wissenschaft

Studien zeigen: Regelmäßiger Ausdauersport, wie Fahrradfahren, reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ([Cardiovascular and Skeletal Muscle Health With Lifelong Exercise](#), 2018; [High-Intensity Single-Leg Cycling Improves Cardiovascular Disease Risk Factor Profile](#), 2019). Das bestätigt auch das [Bundesministerium für Bildung und Forschung Deutschland](#) in Zusammenarbeit mit dem [Deutschen Zentrum für Herz-Kreislaufforschung](#). Die beiden Institutionen haben zudem herausgefunden, dass acht Minuten Ausdauertraining täglich ausreichen, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um bis zu 20 Prozent zu senken.

Das Forscherteam rund um [Dr. Wang et al.](#) (2020) an der Universität Wuhan in China, hat Daten von 138 an Covid-19 erkrankten Patienten analysiert. Das Ergebnis: 46,4 Prozent der infizierten

Patienten hatten Begleiterkrankungen. Am häufigsten davon betroffen waren Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen (31,2 Hypertonie, 14,5 % Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

4. Fahrrad fahren bedeutet Bewegung. Das heißt, dass die Menschen beim Radfahren etwas für ihr **Immunsystem** tun und gleichzeitig ihre **Lungenfunktion** stärken. Denn Ausdauersport trainiert die Lungenmuskulatur. Das kann einen Effekt auf den Verlauf einer Erkrankung mit dem Covid-19 Virus nehmen.

Das sagt die Wissenschaft

Das [Robert Koch-Institut](#) (2020) zählt unter anderem Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sowie Erkrankungen des Atemsystems zu Risikogruppen. Eine Stärkung dieser Systeme kann durch Bewegung und Ausdauersport hervorgerufen werden, so der deutsche [Lungeninformationsdienst](#) (2020). Das Training erhöht die maximale Sauerstoffaufnahme sowie die maximale Herzfrequenz, Kondition und das Herz-Kreislauf-System wurden dadurch ebenfalls gestärkt.

[Dr. Michael Barczok](#), Internist und Arzt für Lungen- und Bronchialheilkunde am Lungenzentrum Ulm, betont den positiven Effekt des Radfahrens auf die Lungenfunktion: "Sie atmen intensiver, das heißt, Sie reinigen Ihre Lunge gut. Und das ist in punkto Virusprotektion optimal".

5. Jede Person auf dem Fahrrad ist eine Person weniger im ÖPNV. **Weniger Personen in öffentlichen Verkehrsmitteln** gewährleisten, dass die nötigen Sicherheitsmaßnahmen der Bundesregierung eingehalten werden können.

Das sagt die Wissenschaft

Die [österreichische Bundesregierung](#) sieht einen Mindestabstand von einem Meter als Maßnahme zur Verhinderung der Verbreitung von Covid-19 vor. Das ist umso einfacher durchführbar, je weniger Personen öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Zudem machen [van Doremalen et al.](#) (2020) auf die Haftung der Viren auf Oberflächen aufmerksam. Jeder Haltergriff im ÖPNV birgt deswegen ein grundsätzliches Risiko und kann laut den Wissenschaftlern bis zu drei Tage mit Viren behaftet sein. Die sekundären Fälle der Virusübertragung, kommen zudem häufiger im gesellschaftlichen Setting vor (van Doremalen et al., 2020) und hierzu gehören auch die ÖPNV.

6. Die Bewegung beim Fahrradfahren hat bei vielen Menschen einen positiven Effekt auf die Psyche. Die **mentale Gesundheit** ist besonders in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und damit einhergehenden Isolation gefährdet.

Das sagt die Wissenschaft

Eine [Studie der BOKU Wien](#) (Avila-Palencia et al., 2018), bestätigt in einer Untersuchung von sieben europäischen Städten, die positiven Effekte des Radfahrens auf die Gesundheit. Über alle Analysen hinweg, hatte Radfahren die stärksten positivsten Auswirkungen auf die Gesundheit. So verfügen Radfahrer über ein besseres seelisches Wohlbefinden, mehr Lebensfreude, sowie weniger Stress und Einsamkeit als andere Verkehrsteilnehmer.

7. Für Menschen, die gesundheitliche Vorbelastungen haben, kann das **E-Bike** eine gute Alternative zum herkömmlichen Fahrrad darstellen.

Das sagt die Wissenschaft

Das E-Bike hilft, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen, die Empfehlungen der [WHO](#) für körperliche Aktivität zu erfüllen. Zudem kann die kardiorespiratorische Fitness bei körperlich



inaktiven Personen, so [Bourne et al. \(2018\)](#), durch E-Bikes verbessert werden. Eine E-Bike-Studie ([Leyland et al., 2019](#)), durchgeführt mit Personen im Alter zwischen 50 und 83 Jahren zeigt, dass die Nutzung von E-Bikes den gleichen positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit hat, wie die Nutzung von normalen Fahrrädern.

Wichtig fürs Fahrradfahren in Zeiten von Corona:

- Keine unnötigen Strecken wie z.B. Ausfahrten machen, sondern nur bei nötigen Wegen auf das Fahrrad als Verkehrsmittel zählen
- Mehrstündige Einzelfahrten sind zu unterlassen, weil das Unfallrisiko zu groß ist oder die hohe Intensität einen negativen Effekt auf das Immunsystem haben könnte
- Es sollten keinesfalls öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, um zu schönen Strecken zum Fahrradfahren zu gelangen
- Keine Gruppen bilden
- Mindestabstand von 1 – 1,5 Meter beachten
- Aufs Händewaschen vor und nach dem Radfahren achten - vor allem, wenn man an Ampeln halten und Knöpfe drücken musste
- Kein Risiko eingehen und Unfälle vermeiden



Interessante Artikel

- 5 Gründe für das Fahrrad inkl. FAQ:
<https://www.vanraam.com/de-de/beratung-inspiration/aktuell/5-gruende-warum-fahrrad-fahren-gegen-corona-schuetzt>
- Coronavirus: Fahrrad statt Öffis
<https://www.tips.at/nachrichten/linz/land-leute/502947-coronavirus-fahrrad-statt-oeffis>
- Radfahren gegen das Coronavirus
<https://www.trend.at/branchen/handel-dienstleistung/radfahren-corona-virus-11400774>
- Interview Mobilitätsinstitut zu der Frage wie die jetzige Situation unser Mobilitätsverhalten langfristig beeinflussen wird
<https://www.riffreporter.de/busstreets-koralle/corona/mobilitaet/>
- Tagesspiegel Fahrrad-Blog
<https://www.tagesspiegel.de/sport/liveblog/tagesspiegel-fahrradblog-radeln-gegen-corona-und-fuer-die-gesundheit/19996818.html>
- Doppelte Schutzfunktion vom Fahrrad
<https://www.spiegel.de/auto/corona-krise-warum-fahrradfahren-gleich-doppelt-schuetzt-a-46196d09-4aa4-4041-97e3-1fd1ff094c3f>
- Was in Österreich beim Radfahren erlaubt ist
https://www.bike-magazin.de/mtb_news/szene_news/corona-krise-radfahren-in-oesterreich/a43523.html

