Und jetzt mal ganz konkret...

Um Ihnen den Start noch etwas leichter zu machen, finden Sie im Folgenden eine kleine Sammlung hilfreicher Adressen und Links.

Fahrradroutenplaner für Bremen
www.bremen.de/bike-it

Unterwegs mit der BSAG
www.bsag.de/auskunft

Selbsthilfewerkstatt für Fahrräder
http://freischrauber.blogsport.de/

Car-Sharing
www.cambio-carsharing.de/bremen
www.move-about.de/
www.tamyca.de

Wenn Sie darüber hinaus Fragen oder Anregungen zum Thema gesunde, günstige und umweltfreundliche Mobilität haben, wenden Sie sich gerne an uns. Mehr Informationen finden Sie außerdem auf

www.bund-bremen.de/nachhaltigmobil

Handeln Sie mit uns!

BUND-Mitglieder können mitreden, zupacken und mitgestalten! Sie erhalten regelmäßig das BUND-Magazin mit Bremer Regionalteil und die Veranstaltungsprogramme mit ca. 250 kostenlosen Veranstaltungen pro Jahr. Über 200 Ehrenamtliche packen zudem aktiv mit an!

Eine Mitgliedschaft im BUND unterstützt Natur- und Umweltschutzprojekte in Bremen dauerhaft!

So erreichen sie uns

Tel. 0421-79 00 20
www.bund-bremen.net
facebook.com/Bund.Bremen
Spendenkonto:
IBAN: DE39 2905 0101 0001 0321 92
BIC: SBREDE22XXX

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)
Landesverband Bremen e.V.
Am Dobben 44, 28203 Bremen
E-Mail: info@bund-bremen.net

Foto Titelseite: Annette Shaff/Shutterstock
Foto Innenseite links: Jacek Chabraszewski/Shutterstock
Foto Innenseite rechts: JoeyPhoto/Shutterstock
Layout/Text: Lukas Warning

Gedruckt auf mattgestrichenem Recyclingpapier aus 100% Altpapier.

Gefördert durch den Senator für Umwelt, Bau und Verkehr der Freien Hansestadt Bremen.

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Wider den inneren Schweinehund

Gute Gründe, ohne Auto Sport zu treiben

Na klar wissen wir alle, dass Auto fahren schlecht für die Umwelt ist.

In Bremen stammen 23% des CO_2-Ausstoßes aus dem Verkehrsbereich. Den Löwenanteil daran verursacht der Autoverkehr. Der hohe Ausstoß von CO_2 und anderen Schadstoffen führt zu Klimaveränderungen. Der Klimawandel entwickelt sich zu einer der größten Bedrohungen und Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Doch jeder kann seine eigene Klimabilanz verbessern. Allein das Auto öfter mal stehen zu lassen leistet einen Beitrag zum Klimaschutz.

Zu Fuß oder mit dem Rad zum Sport fahren ergibt also Sinn. Aber mit dem Auto ist es doch einfach praktischer, gemütlicher und schneller - oder etwa nicht?

Meistens nicht. Probieren Sie es doch einfach mal aus: Lassen Sie das Auto stehen und nehmen Sie das Rad oder joggen Sie zum Sport. Verbrennen Sie Kalorien statt Kraftstoff. Wir haben die besten Gründe für Sie zusammengestellt, es einfach mal auszuprobieren.

Unsere Luft!

Neben CO_2 stoßen Autos Feinstaub, Stickstoffoxide und andere giftige Substanzen aus. Diese Stoffe verschmutzen unsere Atemluft – und sind hochgefährlich! Luftverschmutzung durch Feinstaub verringert die Lebenserwartung hierzulande um durchschnittlich neun Monate und das Risiko an Krankheiten wie Lungenkrebs zu erkranken wird erhöht. Besonders gefährlich ist Stickstoffdioxid. Die Belastung der Luft mit NO_2 führt zu Einschränkungen der Lungenfunktion, einer Zunahme von Atemwegserkrankungen und allergischen Reaktionen. Und auch in Bremen werden immer wieder die Feinstaub- und Stickoxidgrenzwerte überschritten.

Aber atmen Radfahrer nicht mehr Feinstaub ein? Auch Radler leiden unter Luftverschmutzung. Dass sie stärker betroffen sind, ist jedoch ein Mythos. Tatsächlich sind Autofahrer 1,5 bis 6-fach höheren Konzentrationen ausgesetzt als Fußgänger oder Radfahrer, weil Schadstoffe sich im Auto anreichern. Nach dem Sport sind die Lungengefäße besonders geweitet – da möchte man sicher so wenig wie möglich Feinstaubpartikel inhalieren.

Ihre Finanzen!

Beim Rad fahren ist man selbst der Motor. Ob Auto, Bus, Bahn oder Motorrad – sie brauchen immer Strom oder Sprit. Fahrrad fahren und zu Fuß gehen ist also nicht nur aktiver Umweltschutz, sondern spart auch eine Menge Geld. Die gesamten Kosten (inkl. Anschaffung, Reparaturen, Sprit etc.) betragen bei einem PKW je nach Größe 26-46 ct pro Kilometer, beim Fahrrad nur 5ct pro km. Bei einer wöchentlichen Fahrt zum Fitnesscenter von 3km Hin- und Rückfahrt sparen Sie bis zu 130€ pro Jahr. Geld, dass Sie bspw. in Sportausrüstung investieren können.

Zeit ist Geld!

Mit dem Rad ist man im Stadtverkehr häufig genauso schnell oder oft sogar schneller unterwegs als mit dem Auto. Zudem sparen Sie Zeit für die Parkplatzsuche.

Ihre Gesundheit!

Schon kurze Strecken mit dem Rad zu fahren hat enorme Vorteile für Ihre Gesundheit. Regelmäßiges Radfahren ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, senkt den Blutdruck und verringert das Herzinfarktrisiko. Zudem reduziert es Stress und macht Sie nachweislich ausgeglichener und zufriedener. Andere Vorteile sind der Abbau von Cholesterin und die Fettverbrennung. Drei- bis viermal wöchentlich 30 Minuten Radfahren verlängert das Leben in Gesundheit um etwa zehn Jahre. Wenn Sie ins Fitnesscenter oder zum Sport in den Park fahren, wird die Radtour dorthin außerdem schon Teil Ihres Aufwärmprogramms.