

# Velo fahren

## eine herzliche Empfehlung

Mit täglich  
einer halben Stunde  
Velo fahren zu  
mehr Gesundheit,  
Leistungsfähigkeit  
und Wohlbefinden





# Ein frisches Lebensgefühl ist angesagt



Ein frisches Lebensgefühl – ein grosses Wort. Tatsache ist aber: Wer regelmässig körperlich aktiv ist, der fühlt sich besser, ist dem Alltagsdruck gewachsen und ganz einfach leistungsfähiger. Keine Lust auf schweisstreibenden Sport? Das braucht es auch gar nicht. Es reicht schon, wenn man etwas ausser Atem kommt. Insgesamt eine halbe Stunde Bewegung – zum Beispiel mit dem Velo auf dem Arbeitsweg – genügen, um gesund zu bleiben und sich jeden Tag etwas besser zu fühlen. Und, wer weiss, vielleicht kommt auch bei Ihnen der Appetit mit dem Essen. Denn der Erfolg ist spürbar.

© IG Velo Schweiz, Bern  
BAG Bundesamt für Gesundheit, Bern  
BASPO Bundesamt für Sport, Magglingen  
2. Auflage, 2004

**Inhalt:**  
Dr. med. Brian Martin, ESSM  
Dr. Christoph Merkli, IG Velo Schweiz  
Ursula Ulrich-Vögtlin, BAG

**Redaktion:**  
AEFI, SCHLUP & PARTNER AG, Grenchen  
**Gestaltung:**  
Bruckert/Währlich, Olten

**Auflage:**  
30'000 dt./8'000 frz./4'000 ital.

**Druck:**  
Ilg AG Wimmis

# Zu wenig

Zu wenig Bewegung – das ist ein mit dem Rauchen vergleichbares Gesundheitsrisiko. Herz-/Kreislaufkrankheiten – Stichwort Herzinfarkt –, Altersdiabetes oder Dickdarmkrebs: Die Folgen von zu wenig körperlicher Aktivität sind gravierend. Dabei gibt es ein wirksames Mittel

gegen dieses Risiko: Täglich eine halbe Stunde Bewegung in mindestens zehnmütigen «Tranchen» und das Herzinfarkt-Risiko reduziert sich um bis zu zwei Drittel. Wenn das kein Argument ist, zum Beispiel für den Arbeitsweg das Velo zu satteln...

# Bewegung

## Mehr Leistungsfähigkeit

Es ist schon so: Wer sich körperlich gut fühlt, ist leistungsfähiger. Bewegung wirkt beflügelnd. Und dies in jeder Hinsicht. Darum lohnt sich der geringe Aufwand, dem eigenen Körper die notwendige Bewegung zu gönnen. Ganz zu schweigen davon, dass dies auch Spass macht und ganz allgemein zu besserem Wohlbefinden führt.

## Es ist nie zu spät...

Auch wer seit Jahren seinen Körper vernachlässigt hat, kann heute seiner Gesundheit mit einer halben Stunde täglich etwas zu Gute tun. Wie gesagt: Es ist nie zu spät. Und wie dieses Rezept optimal in Ihren Tagesablauf eingebaut werden kann, finden Sie auf den folgenden Seiten.



**Allez-hop!**



# Velo das effizienteste Verkehrsmittel



Kein Ärger im Morgenstau, kein verzweifertes Parkplatzen am Arbeitsplatz, kein nervtötendes Warten im Feierabendverkehr. Das Rezept heisst Velo. In zehn Minuten von Haustür zu Haustür. Das Velo ist im Kurzstreckenverkehr am schnellsten und Parkplätze für das Zweirad sind überall zu finden. Da bleibt auch genügend Zeit, um am Mittag nach Hause zu fahren und dort eine ausgewogene Mahlzeit zu geniessen. Gleichzeitig kommt mit dem Velofahren der Körper zu seinem Recht auf Bewegung.

Foto: Thomas Ledergesner, Ötten



# und immer **pünktlich** am Ziel



 Fünf Kilometer Arbeitsweg? Eine Distanz, die nicht erschrecken kann. Schon gar nicht, wenn ein Velo im Keller steht. Damit kommen Sie nicht nur pünktlich ans Ziel, sondern Sie gönnen Ihrem Körper die notwendige Zeit, um so richtig in Schwung zu kommen. Das Ergebnis wird Sie erstaunen: In kurzer Zeit kann Ihnen der Stress bei der Arbeit viel weniger anhaben und Ihre Leistungsfähigkeit wird steigen. Berufliche Erfolge sind eben mit gesundem Körper leichter zu erzielen. So viel Nutzen für zweimal fünfzehn Minuten pro Tag – wann steigen Sie auf's Velo um?



Tausende haben das «Veloland Schweiz» entdeckt und geniessen in ihrer Freizeit die beschauliche Fahrt über's Land. Ein Vergnügen für die ganze Familie, denn da können die Kinder genauso teilhaben wie ihre Grosseltern. Eine Fahrt an den See, um sich im Sommer abzukühlen, eine Fahrt ins Grüne, verbunden mit einem Picknick: Das Land der unbeschränkten Möglichkeiten erwartet Sie. Und wie gesagt: Schon 30 Minuten reichen aus. Das entspricht einer zügigen Fahrt über insgesamt 12 Kilometer. Vielleicht kommen Sie auf den Geschmack und erkunden unser Land aus einer neuen Perspektive?



voll im  
**Trend**



# Doppelte

Wirkung  
zum  
selben  
Preis



Foto: Thomas Ledergeser, Othen



Foto: Gilles Simond / MOVE

 Aerobic zu heissem Sound, ein abwechslungsreiches Training im Sportverein oder gezieltes Krafttraining im Fitnesscenter: Das sind alles gute Ideen, denn mit einem regelmäßigen Training sorgen Sie für eine gute Gesundheit und bewältigen damit die Herausforderungen des Alltags besser. Diese positiven Auswirkungen lassen sich aber noch steigern: Integrieren Sie doch einfach die Hin- und Rückfahrt gleich in Ihr Trainingsprogramm. Zum Beispiel, indem Sie sich auf dem Weg mit einer zügigen Velofahrt aufwärmen.



# Das Velo macht mobil



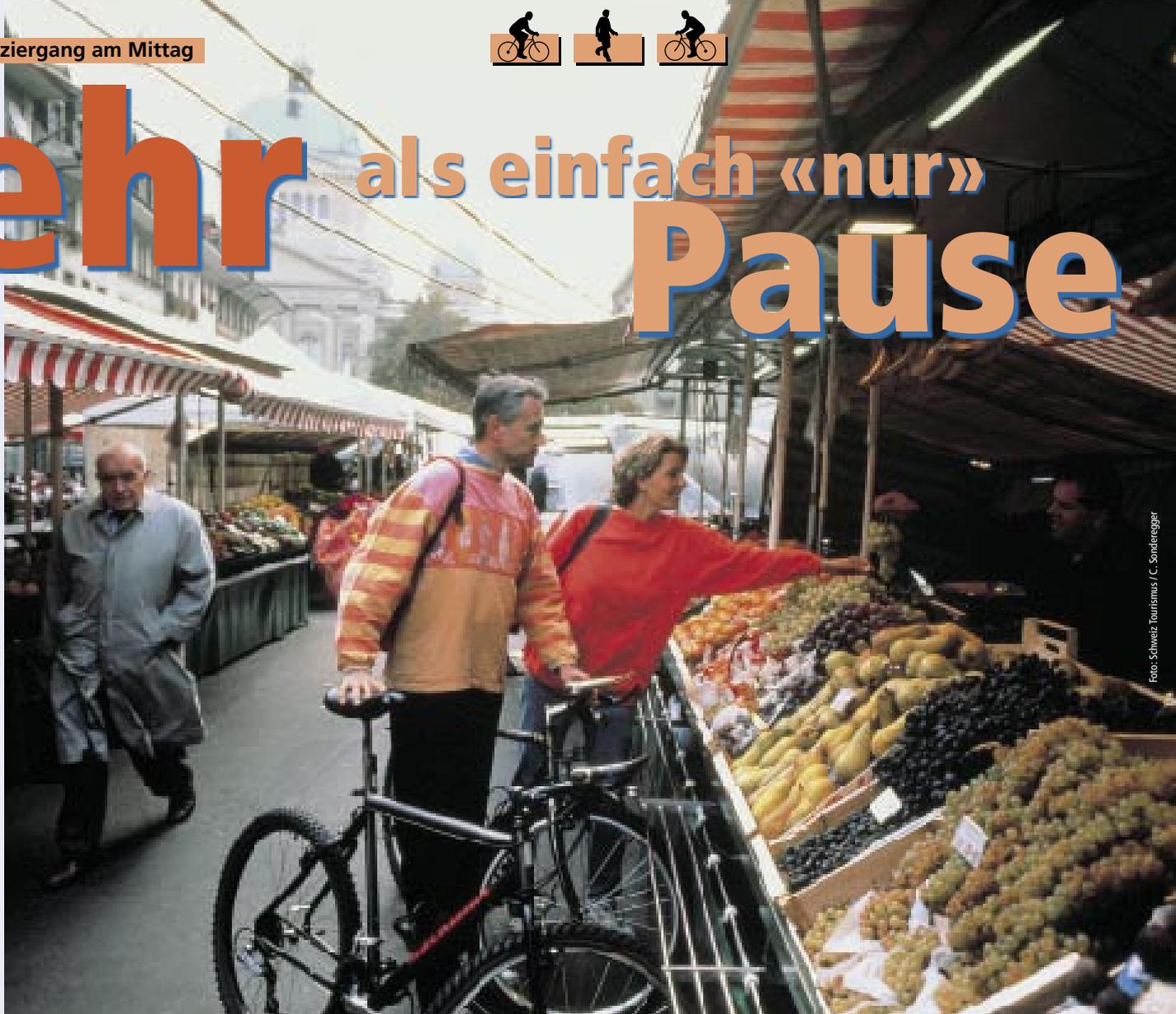
Die Anforderungen der Hausarbeit werden meist unterschätzt. Umso wichtiger ist auch hier der körperliche Ausgleich. Dazu bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Zum Beispiel beim Einkauf: Geeignete Anhänger für jeden Geschmack machen auch Grosseinkäufe per Velo möglich. Genauso ist es für Kind und Mutter ein Erlebnis, gemeinsam mit dem Trailerbike zur Schule zu fahren. Anschliessend die kurze Velofahrt zum Schwimmbad, um hier 30 Minuten durch das Wasser zu gleiten. Zusammen mit der Rückfahrt ergibt das ein ideales Programm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.



# Mehr als einfach «nur» Pause

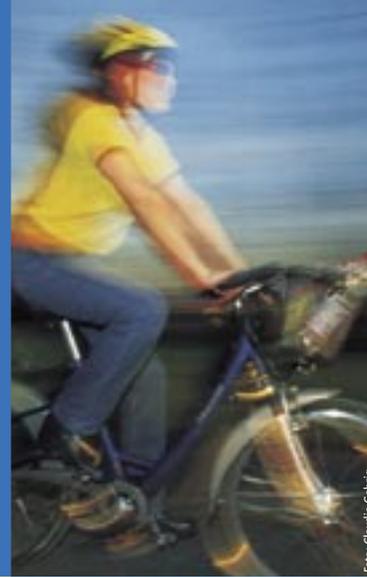
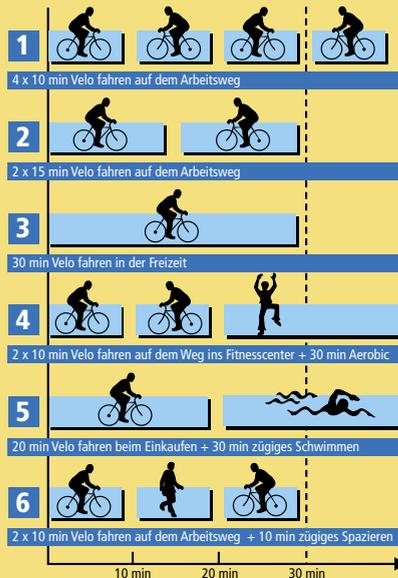


Statt Fast- und Junk-Food am Mittag gibt es eine beschauliche Alternative: Ein rund zehnminütiger Spaziergang und anschliessend ein vollwertiger Imbiss bringt Sie wieder in Schuss. Kombiniert mit dem Arbeitsweg per Velo ist das genau die richtige tägliche Dosis an Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Damit bleiben Sie auch den grössten Herausforderungen von Beruf und Alltag gewachsen.



# Fitness und Gesundheit à la carte

 Sie sehen: Viele Wege führen nach Rom – oder eben zu mehr Gesundheit und Fitness. Nur täglich 30 Minuten körperliche Bewegung und Sie fühlen sich merklich besser. Auch für Sie gibt es die richtige Kombination. Noch nicht überzeugt? Machen Sie einen Versuch. Zum Beispiel während eines Monats. Gönnen Sie sich in dieser Zeit die paar Minuten, um sich so richtig in Schuss zu bringen. Sie werden sehen: Mit dem Velo lässt sich der Alltag besser bewältigen, die Freizeit bereichern und ein völlig neues Lebensgefühl gewinnen.



# Genuss ohne Reue

Sie wollen die frische Luft genießen und trotzdem schnell voran kommen? Das Velo erfüllt Ihnen beides und dabei müssen Sie nicht einmal auf Ihre Sicherheit verzichten. Das Rezept für mehr Sicherheit ist denkbar einfach: «Gesehen werden» heisst es zuerst einmal. Also: funktionierende Beleuchtung, Frontstrahler und «Katzenauge» sind für jede Velofahrerin und jeden Velofahrer eine Selbstverständlichkeit.

Übrigens: Mit freundlicher, heller Bekleidung werden Sie im Strassenverkehr noch wesentlich besser gesehen. Zudem sorgen Sie mit diesem Outfit erst noch für positives Aufsehen.

Und der Helm? Inzwischen ist er auch als bequemes Designer-Objekt zu haben. Und damit gibt es erst recht keinen Grund mehr, auf diese wirksame Versicherung zu verzichten.



# Zu wenig körperliche Bewegung kann Ihre Gesundheit gefährden...

...und Sie verpassen was. Denn mit regelmässiger Bewegung tun Sie nicht nur viel für Ihre Gesundheit.



Foto: Dominic Büttner, Zürich

Sie gewinnen ein neues Lebensgefühl, mehr Wohlbefinden und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Nur eine halbe Stunde täglich und schon bald werden Sie die positiven Folgen spüren. Denn das Velo ist eines der wirkungsvollsten Rezepte überhaupt. Und es hat erst noch positive Nebenwirkungen: Es schont nämlich die Umwelt und damit langfristig wiederum Ihre Gesundheit.

## Mit herzlicher Empfehlung

 **IG VELO**  
**SCHWEIZ**

 **BASPO** Bundesamt für Sport Magglingen  
**OFSPD** Office fédéral du sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federale dello sport Macolin  
**UFSPD** Ufficio federale da sport Magglingen

 Bundesamt  
für Gesundheit  
Office fédéral  
de la santé publique  
Ufficio federale  
della sanità pubblica