



# So einfach ist Bewegung im Alltag: Velofahren

## Jede Bewegung zählt!

Wer Bewegung in den Alltag integriert und zu Fuss geht, mit dem Velo fährt, Treppen steigt oder Haus- und Gartenarbeit macht, der fördert seine körperliche und geistige Gesundheit. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine und steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter.

## Velofahren...

- steigert das Wohlbefinden
- fördert die Gesundheit
- verbessert die Luftqualität
- schont die Umwelt
- ist günstig und leise



## Velofahren hat viele Vorteile

Das Velo ist das ideale Fortbewegungsmittel im Alltag, denn Velofahren steigert nicht nur das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit, sondern hat auch zahlreiche Vorteile für die Umwelt. Beim Velofahren werden keine Treibhausgase ausgestossen, was sich positiv auf das Klima und die Luftqualität auswirkt. Zudem ist Velofahren leise und damit Lärmmentlastend, was ebenfalls positive Auswirkungen auf die Umwelt sowie die individuelle und gesellschaftliche Gesundheit hat.

Ob zur Arbeit, zum Einkaufen, zu privaten oder beruflichen Terminen: **Nehmen Sie für Alltagswege das Velo und integrieren Sie so Bewegung einfach in den Alltag.** Die gleichmässige, zyklische Bewegung an der frischen Luft wirkt ausgleichend, fördert das psychische Wohlbefinden, kurbelt den Kreislauf an und steigert die Konzentration und Gedächtnisleistung.

## Velofahren spart Kosten und Zeit

Wer im Alltag mit dem Velo fährt ist meist schneller am Ziel, vermeidet Wartezeiten, Staus, die Suche nach einem Parkplatz sowie Kosten für Benzin, Parkgebühren, öffentliche Verkehrsmittel, das Fitnessstudio etc.

## Velofahren fördert die körperliche und psychische Gesundheit



Beim Velofahren wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die grossen Muskelgruppen des Körpers werden beansprucht, wodurch der Energieverbrauch steigt. Je nach **Geschwindigkeit und Steigungen** kann die Intensität und damit die Höhe des Energieverbrauchs beeinflusst werden!



## Gut gegen Stress

Bewegung hilft Stresshormone abzubauen. Die gleichmässigen, zyklischen Bewegungen beim Velofahren haben eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Körper.

Wer regelmässig mit dem Velo im Grünen und nicht nur in verkehrsreichen Umgebungen unterwegs ist, profitiert zusätzlich von den positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit!



Abbildung 1: Die Vorteile des Velofahrens, (Quelle: [velolab.org/de/gesundheit](http://velolab.org/de/gesundheit))

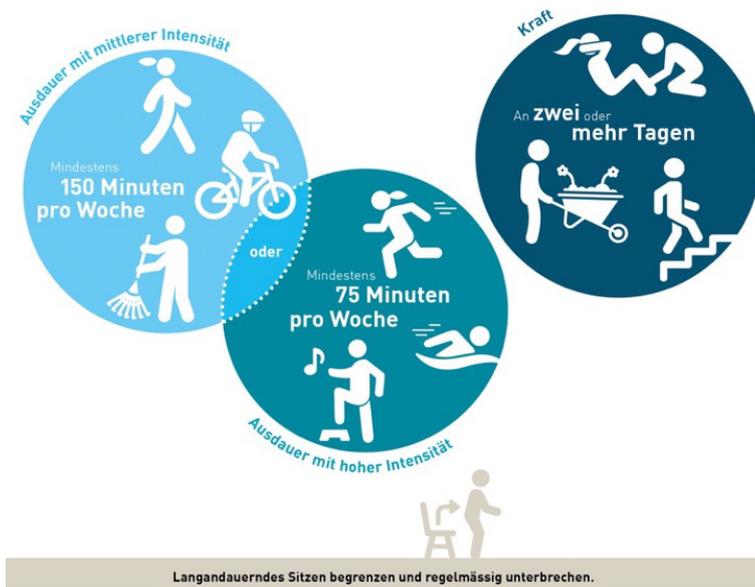
## Velofahren ist ideal bei einem sitzenden Lebensstil

Ist Ihr Alltag vom Sitzen geprägt? Haben Sie keine Lust oder keine Zeit für Sport und Bewegung? Dann ist Velofahren genau das Richtige, denn es ist ein einfacher Einstieg in mehr Bewegung. Beginnen Sie mit kurzen Strecken und steigern Sie nach und nach die Häufigkeit, Dauer und Intensität, bis Velofahren zur Routine in Ihrem Alltag wird und Sie nicht mehr darauf verzichten wollen.

Jeder Tritt und jeder Schritt lohnt sich und wirkt sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit aus – in jedem Lebensalter. Auch wenn Sie die Bewegungsempfehlungen (noch) nicht erreichen, lohnt es sich anzufangen, denn jedes Begrenzen und Unterbrechen von langandauerndem Sitzen durch Aufstehen oder Bewegung ist gut für die Gesundheit.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18-64 Jahre)

Täglich empfohlene Bewegung für Erwachsene (18-64 Jahre)



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich. Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

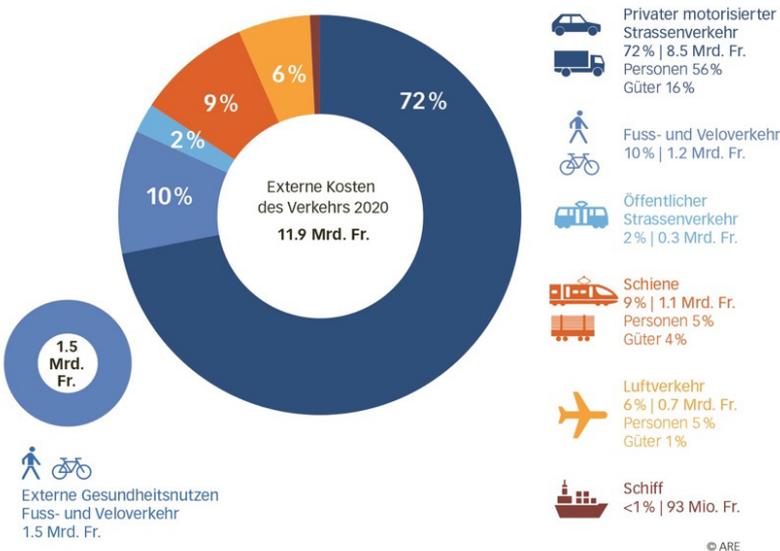
Abbildung 2: Bewegungsempfehlungen Schweiz (Quelle: hepa.ch 2023)

### Es ist nie zu spät in die Pedale zu treten, jede Bewegung ist besser als keine!

**Warum?** Weil regelmässige Bewegung das Risiko zahlreicher nichtübertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduziert. Diese Krankheiten verursachen in der Schweiz fast  $\frac{3}{4}$  aller Todesfälle. Wer sich viel bewegt, baut nicht nur Muskeln auf, sondern stärkt auch Knochen, Gelenke, Organe und das Immunsystem. Zudem verbessern sich Gedächtnis, Lernfähigkeit und Schlaf. Auch auf die psychische Gesundheit, die sozialen Kontakte und die Selbständigkeit im Alter hat Bewegung einen positiven Einfluss.

**Gewusst?** Beim Fuss- und Veloverkehr spricht man von einem **externen Gesundheitsnutzen** im Vergleich zu den externen Kosten, die durch den motorisierten Verkehr und den damit verbundenen Gesundheitskosten entstehen (siehe Abbildung 3). Würden alle Menschen in der Schweiz täglich 5 Minuten mehr Velo- statt Autofahren, könnten die jährlichen Gesundheitskosten um 2463 Millionen CHF reduziert werden:

Gesamte externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020



Externe Nutzen sind das Gegenstück zu den externen Kosten: Durch ein bestimmtes Mobilitätsverhalten wird ein Nutzen erzeugt, der über den persönlichen Nutzen der betreffenden Verkehrsteilnehmenden hinausgeht. Dies ist besonders beim zu Fuss Gehen der Fall, weil sich die körperliche Betätigung positiv auf die ganze Gesellschaft auswirkt: weniger Krankheiten und dadurch produktivere Mitarbeitende sowie weniger Kosten im Gesundheitswesen und in den Sozialversicherungen. (ARE, Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020)

Abbildung 3: Externe Kosten und NuPtzen des Verkehrs 2020, (Quelle: Bundesamt für Raumentwicklung ARE)

### Aktive Mobilität in der Schweiz

Die durchschnittliche Unterwegszeit zu Fuss oder per Velo/E-Bike liegt in der Schweiz 2021 bei 35,0 Minuten pro Tag und Person. Seit 2010 ist dieser Wert stabil. Jedoch haben die Anzahl Etappen (1,8/Tag) und die zurückgelegte Distanz (2,6km/Tag) bis 2021 abgenommen. 2015 legte jede Einwohnerin und jeder Einwohner noch täglich 2,3 Etappen und eine Distanz von 2,8 km zu Fuss oder mit dem Velo/E-Bike zurück. Dabei fallen auf Velo und E-Bike 2021 0,9 km pro Person und Tag.

<https://ind.obsan.admin.ch/indicator/mo-nam/aktive-mobilitaet>

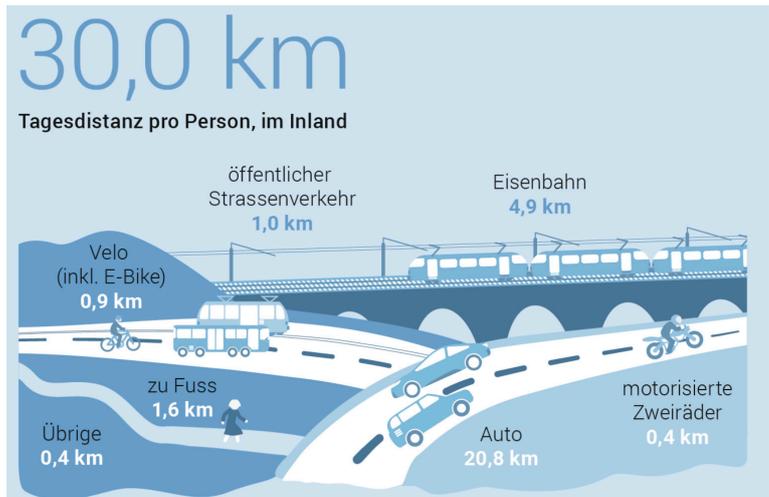


Abbildung 4: Tagesdistanz pro Person (Quelle: Mikrozensus Mobilität und Verkehr, Bundesamt für Statistik BFS, 2021)

### Satteln Sie um: Vom privaten zum öffentlichen Velo

Sind Sie beruflich und/oder privat viel unterwegs und ist ihr Alltag vom Sitzen geprägt? Hinterfragen Sie gewohnte Abläufe und probieren Sie mal was Neues aus: Nutzen Sie beispielsweise das Angebot eines öffentlichen Mietvelos für Wege zu Sitzungen, privaten oder beruflichen Veranstaltungen in anderen Städten. So können Sie Bewegung an der frischen Luft ganz einfach in den Alltag integrieren und lernen andere Städte und Regionen besser kennen.

#### Heute schon Velo gefahren?

- Ich bin heute schon Velo gefahren – zur Schule, Arbeit, Kita etc.
- Ich habe mich heute bewusst dafür entschieden, das Velo anstatt das Auto oder den öffentlichen Verkehr zu nehmen.
- Ich bin heute etwas schneller Velo gefahren und kam dabei ausser Atem.
- Ich erzähle anderen von meiner Freude am Velofahren im Alltag und den zahlreichen positiven Auswirkungen auf meine Gesundheit und die Umwelt.
- Ich nehme an einer Velo-Aktion, wie z.B. Bike to work teil.

## Sicher Velo fahren – die 5 wichtigsten Tipps

Quelle: Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, [www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-fahren](http://www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-fahren)

- Vorausschauend und defensiv fahren
- Sich sichtbar machen – auch tagsüber
- Velohelm tragen, der gut sitzt
- Im Kreisel in der Mitte der Fahrbahn fahren
- Velo richtig ausrüsten

## Weiterführende Information und Projekte zum Thema Velofahren:

- [Bike2school](#), Pro Velo Schweiz
- [Bike to work](#), Pro Velo Schweiz
- [DEFI VELO](#), Veloförderung für 13-20 Jährige
- [Pro Velo Schweiz](#), Dachverband für die Interessen der Velofahrenden in der Schweiz
- [Sicher Velo fahren](#), Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
- [VeloLab](#), u.a. Video zu [Velo, Gesundheit & Klima](#)
- [Veloland Schweiz](#), SchweizMobil

## Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022.

Bundesamt für Statistik / Bundesamt für Raumentwicklung (2023): Mobilitätsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2021, Neuchâtel und Bern. [Mikrozensus Mobilität und Verkehr](#)

Bundesamt für Raumentwicklung ARE, Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs 2020.  
[www.are.admin.ch/kosten-nutzen](http://www.are.admin.ch/kosten-nutzen)

Monitoringsystem Sucht und NCD (MonAM), Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (OBSAN).  
<https://ind.obsan.admin.ch/monam/topic/1ERN?key=Bewegung>

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, WHO, 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Diese Empfehlungen für die Bewegung im Alltag wurden vom BAG im Rahmen der Umsetzung der NCD-Strategie (getragen vom Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und der Gesundheitsdirektorenkonferenz) formuliert.

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

November 2024

