

Kirche in 1Live | 25.01.2022 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Ab auf's Rad

Vor kurzem war ich verabredet. Zum Tennis spielen. Genau fünf Kilometer sind es von mir bis zur Tennishalle. Und jetzt? Fahrrad oder Auto? Ein Gewissenskonflikt. Also: Ich fahre Fahrrad! Die kleinen Strecken... Bäcker und so. Aber auch nur, weil ich ein schlechtes Gewissen wegen der Umwelt habe. Ab fünf Kilometer spätestens Gaspedal anstatt Fahrradpedal. Emil, mein Tennispartner, fährt auch die längeren Strecken mit dem Fahrrad. Also fahren wir zusammen. Ich mit weniger Begeisterung als Emil. Als Emil und ich aufsteigen, sieht er meinen Gesichtsausdruck. "Wusstest du, das Radfahren schlau macht? Es erhöht die Gedächtnisleistung und fördert das logische Denken. Hab ich in einem Magazin für Biker gelesen." "Nein, wusste ich nicht." sage ich. Und denke: Der will mir doch nur die Fahrtstrecke schönreden.

Interessanterweise funktioniert das sogar. Denn Emil redet ununterbrochen von den Vorteilen des Fahrradfahrens: "Du kannst auch rückwärts zählen oder ein Buch auf den Kopf drehen und den Text verkehrt herum lesen, dadurch hast du den gleichen Effekt fürs Hirn. Ganz davon ab, dass der Stresspegel von Autofahrern deutlich höher ist." Die Fahrtzeit zur Tennishalle vergeht wie im Flug. Der persönliche Nutzen vom Fahrradfahren war mir gar nicht klar. Und das hat dazu geführt, dass ich jetzt nicht wegen des schlechten Gewissens Fahrrad fahre, sondern weil es mir was bringt! Auf dem Rückweg war es dann Emil, der ziemlich schlecht drauf war. Das lag aber daran, dass ich ihn beim Tennis deutlich besiegt habe.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider

Recherchelink:

<https://www.galileo.tv/gesundheit/tipps-fuer-grips-so-wird-dein-gehirn-fit-wie-noch-nie/>  
<https://www.selleroyal.com/de/5-gute-gruende-warum-radfahren-froh-und-gesund-macht>

