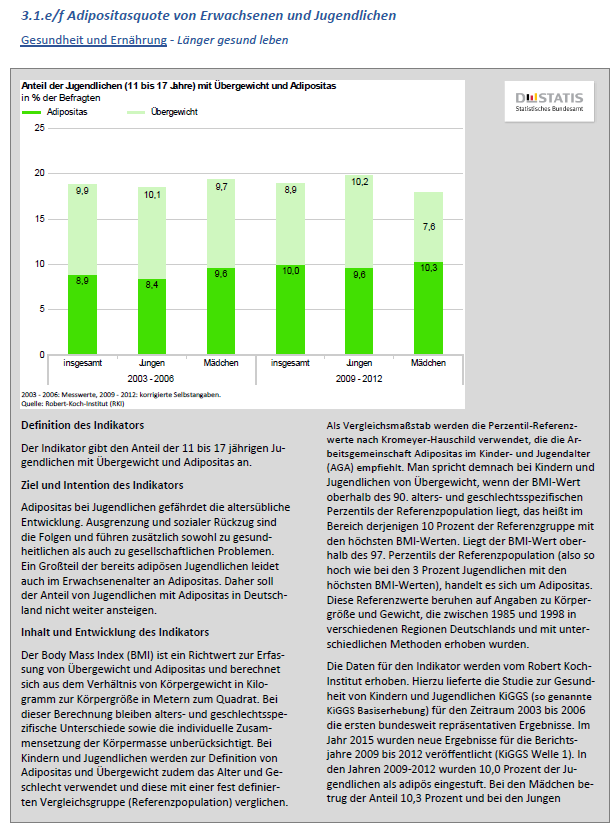
**Radfahren und Gesundheit**

Radfahren ist eine gute Gesundheitsprävention – ohne viel Aufwand. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO lassen sich Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv entgegenwirken, wenn man zum Beispiel fünf Mal pro Woche je 30 Minuten Rad fährt – auch aufgeteilt in kürzere Einheiten. Das schaffen die meisten locker durch den Arbeitsweg.[[1]](#footnote-1)

**Auszug aus der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie 2016:**



Definition des Indikators  
Der Indikator gibt den Anteil der 11 bis 17 jährigen Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas an.

Ziel des Indikators  
Adipositas bei Jugendlichen gefährdet die altersübliche Entwicklung. Ausgrenzung und sozialer Rückzug sind die Folgen und führen zusätzlich sowohl zu gesundheitlichen als auch zu gesellschaftlichen Problemen. Ein Großteil der bereits adipösen Jugendlichen leidet auch im Erwachsenenalter an Adipositas. Daher soll der Anteil von Jugendlichen mit Adipositas in Deutschland nicht weiter ansteigen.

Inhalt und Entwicklung des Indikators  
Der Body Mass Index (BMI) ist ein Richtwert zur Erfassung von Übergewicht und Adipositas. […]In den Jahren 2009-2012 wurden 10,0 Prozent der Jugendlichen als adipös eingestuft. […] In den Jahren 2003-2006 lag der Anteil der Jugendlichen mit Adipositas bei 8,9 Prozent. […] Die Adipositasquote bei Jugendlichen hat somit leicht zugenommen.

Zu den viel diskutierten Einflussfaktoren für Übergewicht und Adipositas gehören der Sozialstatus, Bildung der Eltern und der Migrationshintergrund. Je niedriger der soziale Status, desto häufiger treten Übergewicht und Adipositas auf. […]

1. <https://www.adfc.de/artikel/gute-gruende-fuer-den-arbeitsweg-per-rad/> [↑](#footnote-ref-1)