

Stuttgart, 27. März 2020

## **Für die Nachbarschaft und gegen den Lagerkoller**

**In der Corona-Krise sind viele Menschen auf Nachbarschaftshilfe angewiesen. Andere überlegen sich, was sie Zuhause gegen den Lagerkoller tun können. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Baden-Württemberg betont die Potenziale von E-Lastenrädern und gibt Tipps, wie das Fahrrad auch in den eigenen vier Wänden „rollen“ kann.**

ADFC – Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club  
Reinsburgstr. 97  
70197 Stuttgart

Ihre Ansprechpartnerin:  
Anke Bauer  
Tel.: 0711 / 5047 94 - 17  
Fax: 0711 / 5047 94 - 19  
presse@adfc-bw.de

Geschlossene Schulen und Kindergärten, Menschen in Quarantäne und Besuchsverbote in den Altenheimen: Die Einschränkungen im Alltag durch die Corona-Krise betreffen alle Menschen. Sie bewegt aber auch viele dazu, kreativ zu werden, sich zu engagieren und solidarische Hilfsangebote ins Leben zu rufen. Der ADFC Baden-Württemberg ermuntert Engagierte zur Mithilfe und betont: Dem Fahrrad kann dabei eine nicht unerhebliche Rolle zukommen.

### **Einkäufe mit Lastenrädern**

„Vor allem Risikogruppen sind derzeit auf Nachbarschaftshilfe angewiesen“, sagt Kathleen Lumma vom ADFC Baden-Württemberg. Ob der Wocheneinkauf, der Gang zur Apotheke oder andere Botengänge – mit Lastenrädern können freiwillige Helfer Wege umweltfreundlich zurücklegen und bequem gleich mehrere Einkäufe auf einmal transportieren. „Lastenräder sind nicht mehr nur Mobilität der Zukunft, sie sind auch Lösung und Versorgungsmöglichkeit der Stunde“, so die Landesgeschäftsführerin. Sie empfiehlt Helfern, diese Alternative zu nutzen – in vielen Städten Baden-Württembergs gibt es Lastenradverleihe. So tut man nicht nur anderen, sondern auch sich selbst etwas Gutes: „Sich bewegen, frische Luft tanken – und den Lagerkoller, den jetzt schon viele haben, ein wenig überwinden.“ Bei aller Hilfsbereitschaft gilt es aber, den verantwortungsvollen Umgang und die Empfehlungen zur Hygiene nicht aus den Augen verlieren, um sich und andere vor Infektionen zu schützen.

### **Fahrradspaß für Zuhause**

Lagerkoller kommt momentan auch bei einigen Familien auf, die viel Zeit mit ihren Kindern Zuhause verbringen – „Radtouren und Verabredungen mit Freunden fallen flach, die Beschäftigungsideen gehen vielen so langsam aus“, sagt Lisa Baumgartl vom ADFC. Ein neues Web-Angebot des

Landesverbandes zeigt, dass man auch in den eigenen vier Wänden „Fahrradspaß“ haben kann: Unter [www.adfc-bw.de/veranstaltungen/fahrradspass-fuer-zu-hause/](http://www.adfc-bw.de/veranstaltungen/fahrradspass-fuer-zu-hause/) gibt es Spiele, Mal- und Bastelvorlagen, Rezeptideen, Buch- und Filmtipps, Comics und Lieder rund ums Rad. Kleine Fahrradfreunde erfahren, wie sie ihr Bike selbst verschönern oder fit für die Saison machen und welche Tricks sie mit dem Rad auch im eigenen Hinterhof üben können. Mitmachaktionen animieren Kids dazu, ihre schönsten Fahrraderlebnisse zu teilen und ihre ganz persönlichen Wünsche für eine kinder- und fahrradfreundliche Stadt an die Politik zu richten. „Kinder sollen sich sicher und selbständig mit dem Fahrrad in ihrer Stadt bewegen können – wir geben ihnen durch unsere Postkartenaktion eine Stimme und ermöglichen ihnen somit eine Teilhabe an politischen Entscheidungen“, erklärt Baumgartl.

### **Radfahren als resilientes Mobilitätsmittel**

Der ADFC möchte darauf aufmerksam machen, dass der Radverkehr für ein krisensicheres Verkehrssystem von großer Bedeutung ist. „Das Fahrrad zeigt sich gerade in der Krise als ein resilientes Mobilitätsmittel und benötigt daher in Zukunft mehr Aufmerksamkeit“, sagt Lumma. „Wir brauchen wir gute Wege, eine sichere Infrastruktur und mehr Platz fürs Rad.“ Der Umstieg aufs Rad soll den Menschen erleichtert werden. Lumma verweist auf die kolumbianische Hauptstadt Bogotá, die momentan hunderte Kilometer Autospuren in temporäre Radspuren umwidmet und dadurch attraktive Räume zum Radfahren schafft. In Berlin sind die städtischen Leihräder mehrfach am Tag 30 Minuten gratis nutzbar. „Solche Initiativen brauchen wir!“, ist sie sich sicher.

Weitere Infos:

[www.adfc-bw.de/veranstaltungen/fahrradspass-fuer-zu-hause/](http://www.adfc-bw.de/veranstaltungen/fahrradspass-fuer-zu-hause/)

[www.radkultur-bw.de/die-initiative/lastenrad-verleih](http://www.radkultur-bw.de/die-initiative/lastenrad-verleih)

[www.lastenrad-stuttgart.de](http://www.lastenrad-stuttgart.de)

[www.dein-lastenrad.de](http://www.dein-lastenrad.de)

**Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (ADFC)** vertritt bundesweit die Interessen der Alltags- und FreizeitradlerInnen. Der 1979 in Bremen gegründete Verein hat mehr als 185.000 Mitglieder aller Altersstufen, davon etwa 22.000 in Baden-Württemberg. Mehr als 500 Aktive in etwa 50 Kreis- und Ortsverbänden im Land setzen sich ehrenamtlich im ADFC Baden-Württemberg ein. Schwerpunkte des ADFC sind:

- Verkehrsplanung und Verkehrspolitik
- Verkehrspädagogik
- Radtourismus, Radreisen, Bett+Bike
- Technik/Sicherheit/Service
- Verbraucherschutz
- Gesundheitsvorsorge
- Fahrraddiebstahlschutz

