



Nachhaltig handeln
Baden-Württemberg



Gut zu wissen! 

Nachhaltig wandern und radeln



Baden-Württemberg

Impressum

KONTAKT UND REDAKTION

Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie
Ministerium für Umwelt, Klima und
Energiewirtschaft Baden-Württemberg
Kernerplatz 9, 70182 Stuttgart
Telefon: 0711 126-2941 und -2660
E-Mail: nachhaltigkeitsstrategie@um.bwl.de
www.nachhaltigkeitsstrategie.de
© 2017

KONZEPTION UND REALISIERUNG

ÖkoMedia GmbH
Teckstraße 56, 70190 Stuttgart
www.oekomedia.com

Klimaneutral gedruckt mit Ökostrom und Ökofarben
auf 100 % Recycling-Papier. Das verwendete Papier ist mit dem
„Blauen Engel“ zertifiziert.

BILDNACHWEIS

Titel: © rashadashurov - Fotolia.com
Seite 4: © ARochau - Fotolia.com
Seite 8: © Picture-Factory - Fotolia.com
Seite 12: © Syda Productions - Fotolia.com
Seite 20: © bluraz - Fotolia.com
Seite 28: © biker3 - Fotolia.com
Piktogramme: Fotolia.com (© Bakai, © Happy
Art, © leremy, © rashadashurov, © Instantly,
© JiSign, © grgroup, © klerik78, © Vjom

INHALTSÜBERSICHT

Raus aus dem Schongang!	4
Globale Ziele im Alltag umsetzen	5
Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg	6
Das N!-Netzwerk: Helden! der Tat gesucht	7
BewegeN! – Sitzfleisch ist out	9
Fit durch den Alltag	10
WanderN! – Der neue alte Volkssport	13
Wanderbares Baden-Württemberg	14
Nachhaltig wandern, aber wie?	16
Wandern verbindet!	18
RadelN! – Das Fahrrad, made im Ländle	21
Eldorado für Radler	22
Bikes für alle Fälle	24
Radeln mit eingebautem Rückenwind	26
AusstatteN! – Das nachhaltige Drumherum	29
Was ist drin in Outdoor-Bekleidung?	30
Wohl bekomms!	32
Drei Löwen für den Genuss	34

BewegeN!

WanderN!

RadelN!

AusstatteN!

Raus aus dem Schongang!

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgelegt. Unsere steinzeitlichen Vorfahren waren täglich bis zu 40 Kilometer unterwegs, um Beute zu jagen und Essbares zu sammeln.

Heute setzen wir uns ins Auto, um danach im Büro zu sitzen, und nach Feierabend geht es ab aufs Sofa. Im Urlaub besteigen wir ein Flugzeug, um uns am Strand liegend erholen zu können. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO steht körperliche Inaktivität weltweit an vierter Stelle bei den vermeidbaren Todesursachen, mit geschätzten 3,2 Millionen Todesfällen jährlich.

Dabei ist es ganz einfach. Viele der täglichen Routinewege lassen sich gesundheits- aber auch umwelt- und klimafreundlich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen – gerade auf kurzen Strecken ist das Fahrrad dabei das schnellste Verkehrsmittel. Auch im Urlaub kann man arbeitsmüde Knochen und ausgepowerte Hirnzellen mit einer bewegungsreichen Frischluftkur wieder auf Vordermann bringen. Dafür braucht man nicht lange zu suchen: Baden-Württemberg ist voll mit attraktiven Radwegen und Wanderregionen. Gehen Sie voran oder steigen Sie auf, entdecken Sie Baden-Württemberg nachhaltig per pedes oder vom Fahrradsattel aus und leisten Sie somit auch einen Beitrag zum nachhaltigen Tourismus. Übrigens: Die UN-Generalversammlung hat das Jahr 2017 zum „Internationalen Jahr des Nachhaltigen Tourismus für Entwicklung“ erklärt.



Globale Ziele im Alltag umsetzen

Beim Gipfeltreffen der Vereinten Nationen zur Verabschiedung der „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ in New York haben im September 2015 193 Staats- und Regierungschefs der UN-Staaten 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung bis zum Jahr 2030 verabschiedet (siehe Abbildung). Die Sustainable Development Goals (SDGs) gelten für alle Länder. Das heißt, nicht mehr nur die sogenannten Entwicklungs- und Schwellenländer, sondern auch die Industrieländer sind in der Pflicht, zukünftig ihre Konsum- und Produktionsstile an den SDGs zu messen. Damit die SDGs keine leeren Versprechungen bleiben, sind wir alle gefragt, aktiv zu werden. **Die eigene Mobilität und das eigene Freizeitverhalten zu hinterfragen, ist ein Anfang, um weltweite Ziele ganz konkret umzusetzen. Mit dem Fahrrad unterwegs zu sein oder das Land zu Fuß zu entdecken, macht nicht nur Spaß, sondern trägt dazu bei, die farblich markierten SDGs mit Leben zu erfüllen.**

Weitere Informationen unter: www.bmz.de/17ziele



Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg

Baden-Württemberg hat sich zum Ziel gesetzt, Nachhaltigkeit zum zentralen Entscheidungskriterium der Landespolitik zu machen. Dazu wurde im Jahr 2007 die Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg gestartet. Die Nachhaltigkeitsstrategie bietet auch eine Plattform, um Fragen nachhaltiger Entwicklung in Kooperation mit den gesellschaftlichen Akteuren anzugehen.

Mehr Informationen: www.nachhaltigkeitsstrategie.de

BEIRAT DER LANDESREGIERUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Dem Beirat gehören Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft an. Aufgabe des Beirats ist es, die Landesregierung zu allen Fragen nachhaltiger Entwicklung zu beraten und dabei Impulse für die nachhaltige Entwicklung in Baden-Württemberg zu geben.

WIRTSCHAFTSINITIATIVE NACHHALTIGKEIT

Mit der Wirtschaftsinitiative Nachhaltigkeit (WIN) und dem Initiativkreis werden die Erfahrungen und das Wissen engagierter Unternehmen gebündelt. Mit der WIN-Charta bietet das Land ein systematisches Nachhaltigkeitsmanagementsystem für Unternehmen an. Das WIN-Forum bietet zusätzlich Netzwerk und Ideenaustausch für nachhaltiges Wirtschaften.

KOMMUNALE INITIATIVE

Global denken, lokal handeln – in der Nachhaltigkeitsstrategie nehmen Städte und Gemeinden eine zentrale Rolle ein. Ziel der Kommunalen Initiative ist es, nachhaltiges Handeln in den Kommunen stärker zu verankern und lokales Handeln mit den Aktivitäten des Landes zu vernetzen.

JUGENDINITIATIVE UND JUGENDBEIRAT

Der Jugend gehört die Zukunft. In der Jugendinitiative können Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 26 Jahren ihre Ideen und Sichtweisen in die Nachhaltigkeitsstrategie einbringen. Der Jugendbeirat hat einen Sitz im Beirat der Landesregierung und vermittelt thematische Inhalte durch praktisches Erleben bei eigenen Veranstaltungen.

N!-Netzwerk: HeldenN! der Tat gesucht

Wie vielfältig Nachhaltigkeit im Land bereits gelebt wird, zeigt das Nachhaltigkeits-Netzwerk Baden-Württemberg. Auf dieser zentralen Internet-Plattform wird nachhaltiges Engagement in Baden-Württemberg in Form von Aktionen, Projekten oder Veranstaltungen das ganze Jahr über sichtbar.

Werden Sie zu **HeldeN! der Tat**, registrieren Sie sich im N!-Netzwerk Baden-Württemberg, starten Sie eine Nachhaltigkeits-Aktion und machen Sie Ihr nachhaltiges Handeln sichtbar! Zusätzlich können Sie sich mit den Akteurinnen und Akteuren vernetzen und Andere zu nachhaltigen Taten anstiften. Mit etwas Glück haben Sie dann auch die Chance, zu **Helden der Tat des Jahres** zu werden. Denn unter allen HeldeN!-Taten wählt eine Jury jährlich die Gewinnerinnen und Gewinner aus. Mehr Informationen: www.n-netzwerk.de



BewegeN!



Sitzfleisch ist out

Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung, stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden. Sitzfleisch in allen Ehren – aber Bewegungsmuffel leben kürzer. Denn wer zu lange sitzt, setzt sich ähnlichen Gesundheitsrisiken wie durch Zigarettenkonsum aus. Eine Studie der Norwegian School of Sports Sciences aus dem Jahr 2016 macht jetzt Hoffnung – demnach gleicht eine Stunde Bewegung pro Tag acht Stunden sitzen aus.

Auf einen Zeitraum von 20 Jahren gerechnet, steigt das Sterberisiko um ...

56%

bei Bewegungsmangel



52%

durch Rauchen



31%

durch zu wenig
Obst und Gemüse



26%

durch zu viel
Alkohol

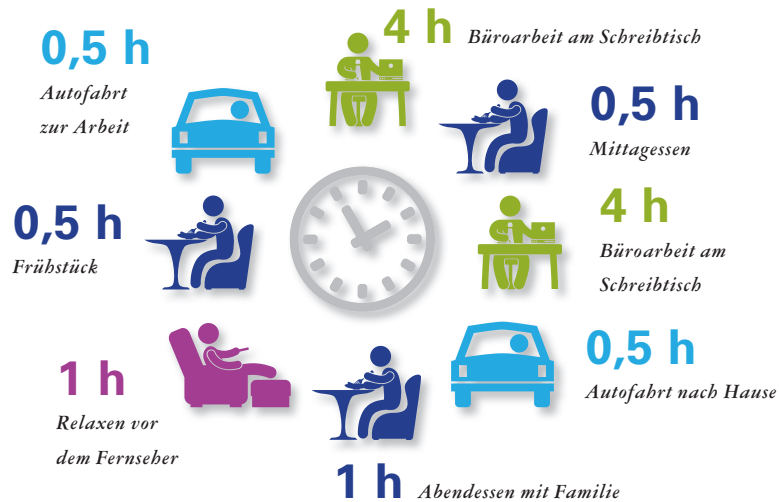


Quelle: Britische Studie (Zeitraum 20 Jahre, 4886 Teilnehmer), Ärzte Zeitung, 2010

Fit durch den Alltag

Unser modernes Leben ist geprägt von sitzenden Tätigkeiten. Eine Ausrede ist das nicht: Auch in einen straff durchgetakteten Alltag lassen sich kleine Bewegungseinheiten einbauen. Und nach Feierabend hilft Bewegung, den Kopf durchzulüften. Dazu braucht man weder teures Equipment, noch eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder feste Trainingszeiten, allenfalls wetterfeste Kleidung und etwas Proviant. Die Devise heißt: Raus aus dem Haus und los!

Typischer Arbeitstag mit 12 Stunden Sitzzeit



Quelle: www.ergonipia.de

Gut zu wisseN!

- **Sitzen ist so ungesund wie rauchen.** Ob das wirklich stimmt, ist umstritten. Fakt ist: Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten. Im Durchschnitt sitzt laut einem Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung DKV aus dem Jahr 2014 jeder Deutsche 7,5 Stunden pro Tag. Wer einen reinen Schreibtisch-Job hat, kommt sogar auf 9,6 Stunden.
- **Bewegung statt Bequemlichkeit:** Auch wer den ganzen Tag am Arbeitsplatz Sitzqualitäten zeigen muss, kann sich kleine Bewegungseinheiten verschaffen: Den Drucker in den Flur stellen, Kollegen persönlich aufsuchen, statt per Mail oder Telefon zu kommunizieren, den Fahrstuhl links liegen lassen und in der Mittagspause einen Spaziergang machen. Viel trinken hilft doppelt: Zum einen erhöht das die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, zum anderen verhilft es zu Bewegung – man muss häufiger auf die Toilette. Informationen zu mehr Aktivität im Büro unter: www.in-form.de
- **Aufs Fahrrad setzen:** Die Hälfte aller Wege, die in der Stadt mit dem Auto zurückgelegt werden, sind kürzer als 5 km. Wer radelt, ist meist schneller da und hat nicht nur etwas für seine Gesundheit getan, sondern auch für die Umwelt. Auch der Weg ins Büro lässt sich in vielen Fällen mit dem Rad oder in Kombination von Fahrrad und ÖPNV erledigen. Mehr Informationen unter: www.stadtradeln.de
- **Wer in Sachen Bewegung mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen hat, kann sich Mitstreiterinnen und Mitstreiter suchen.** In Baden-Württemberg gibt es fast 11.400 Sportvereine mit 3,8 Millionen Mitgliedern. Natürlich geht es auch ohne Verein: Wandern und radeln sind sanfte Sportarten, die sich nahezu überall ohne großen Aufwand betreiben lassen. Mehr Informationen: www.sport-in-bw.de

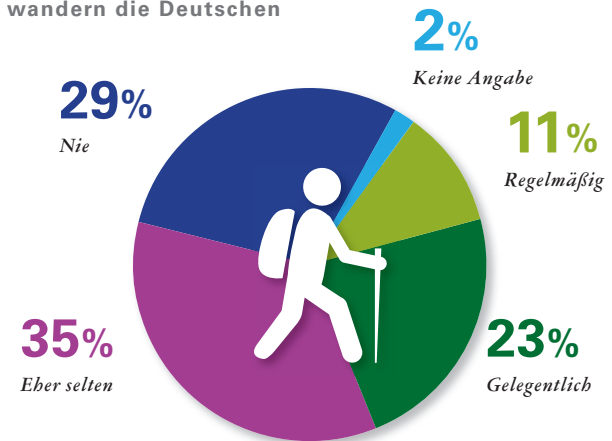
WanderN!



Der neue alte Volkssport

Wandern hat längst sein altbackenes Image abgelegt. Laut Deutschem Wanderverband ist Wandern mittlerweile eine der beliebtesten Outdoor-Sportarten, quer durch alle Bevölkerungsschichten. Jeder dritte aktive Wanderer ist zwischen 20 und 40 Jahre alt. Schließlich ist Wandern nicht nur gesund, es wirkt auch entsleunigend, hilft auf sanfte Art, Stress abzubauen, und man kann die Natur neu entdecken.

Wie oft wandern die Deutschen

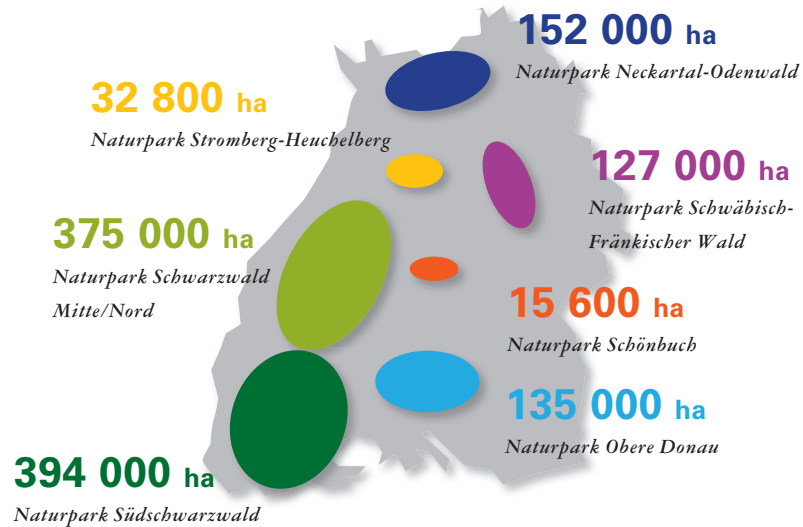


Quelle: Projekt M GmbH; Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften; Institut für Management und Tourismus; Deutscher Wanderverband, 2014

Wanderbares Baden-Württemberg

Ob Altrauf oder Bodensee, Fernwanderweg, Genießerpfad, Familienwanderung oder Mehrtagestour – Baden-Württemberg ist das Wanderland schlechthin. Das Ländle bietet spannende und abwechslungsreiche Landschaften, sieben Naturparke und einen Nationalpark, durchzogen von Tausenden von wanderbaren Kilometern. Allein der Schwarzwald und die Schwäbische Alb kommen auf je 23.000 km markierte Wanderwege. Einem nachhaltigen Naturerlebnis steht so nichts im Wege.

Naturparke in Baden-Württemberg



Quelle: www.naturparke-bw.de

Gut zu wisseN!

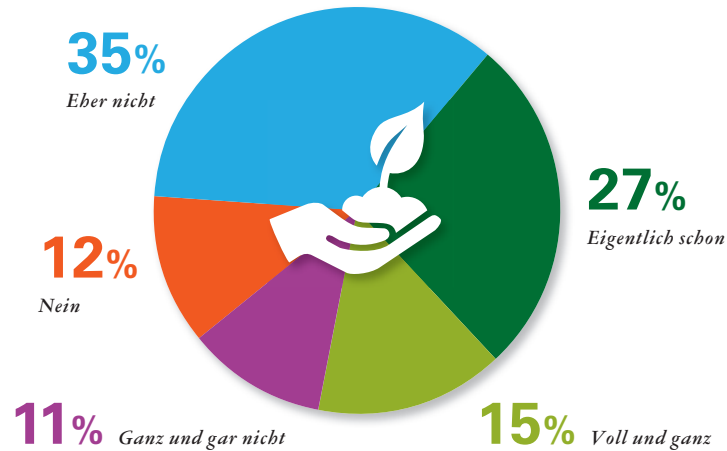
- In Baden-Württemberg gibt fast 100 Premium-Wanderwege mit Wandersiegel. Kriterien sind eine abwechslungsreiche, unverbaute Landschaft, schmale, naturbelassene Wege und ein gutes Wegeleitsystem. Premium-Wanderregionen bieten ein umfassendes Wander-Naturerlebnis. Premium-Wanderwege gibt es außer in Baden-Württemberg noch in weiteren sieben Bundesländern. Premium-Wanderwege entdecken unter: www.wanderinstitut.de/premiumwege
- Wandervereine wie der Schwarzwaldverein oder der Schwäbische Albverein bieten gemeinschaftliche Wanderungen vom Gesundheitswandern bis zur mehrtägigen Zelt-Trekkingtour an. Zudem kümmern sich die Ortsgruppen ehrenamtlich um das Wanderwegenetz ihrer Region. Praktische Naturschutzarbeit und Landschaftspflege haben sich die Vereine ebenfalls auf ihre Fahnen geschrieben. Mehr Informationen: www.schwarzwaldverein.de und www.albverein.net
- Pilgerrouen und Fernwanderwege sind ideal für mehrtägige Touren auf Schusters Rappen. Gemeinden und Tourismusportale haben Wanderpauschalen im Angebot, die ein bequemes Tourenwandern ermöglichen. An jedem Etappenziel warten dann das Gepäck, ein weiches Bett und regionale Spezialitäten. Gewandert werden kann je nach Wunsch in einer geführten Gruppe oder individuell. Mehr erfahren z. B. unter: www.wanderkompass.de oder www.tourismus-bw.de
- Wer sich seine Route selbst zusammenstellen will, ist mit dem Wandertourenplaner gut beraten. In der Rubrik „Wandern“ auf www.tourismus-bw.de findet man unzählige Wandervorschläge mit Karten, Infos zur Wegbeschaffenheit und dem Höhenprofil. Dasselbe gibt es auch als App für das mobile Internet.

Nachhaltig wandern, aber wie?

Allein 2014 unternahmen die Deutschen fast 76 Millionen Kurzurlaube (2 bis 4 Tage), (Quelle: Reiseanalyse 2015). Dazu zählen u. a. auch Wanderurlaube. Richtig betrieben ist Wandern eine der nachhaltigsten Sportarten überhaupt: Die Infrastruktur fürs Wandern kommt ohne schwerwiegende Eingriffe in die Natur aus. Der Wandertourismus stärkt die regionale Wirtschaft, schafft Arbeitsplätze und bietet einen Einblick in die Kultur und Lebensweise einer Region.

Einstellung zur Umweltfreundlichkeit bei Urlaubsreisen

„Mein Urlaub soll möglichst ökologisch verträglich, ressourcenschonend und umweltfreundlich sein.“



Quelle: Abschlussbericht zu dem Forschungsvorhaben: Nachfrage für Nachhaltigen Tourismus im Rahmen der Reiseanalyse FUR Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V., 2014

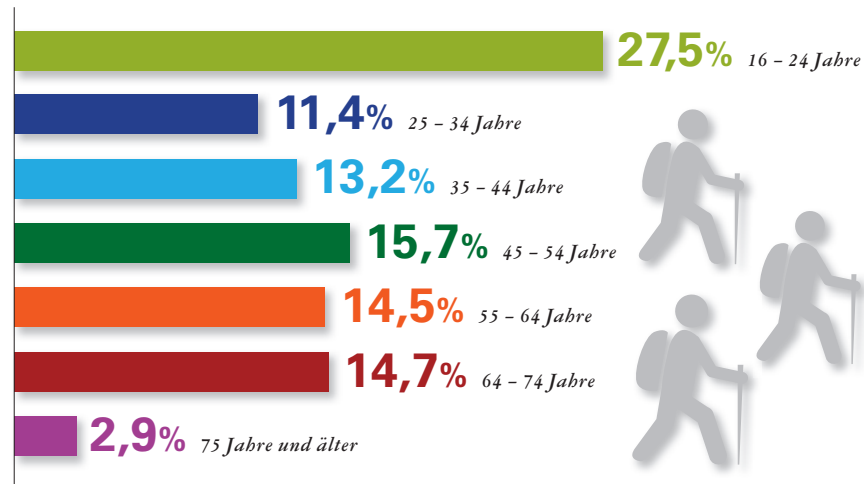
Gut zu wisseN!

- **Nachhaltig wandern heißt also:** Wir werfen unseren Müll nicht in die Landschaft, akzeptieren faire Preise und gehen achtsam mit Pflanzen und Tieren bzw. deren Lebensräumen um. Denn nicht nur in den Ländern des globalen Südens, sondern auch bei uns ist die Natur in Gefahr: So sind laut Bund Naturschutz in Deutschland (BUND) aktuell rund 7.000 Tierarten vom Aussterben bedroht. Mehr dazu unter: www.bund.net/themen/tiere-pflanzen
- **Nachhaltigkeit schon bei der Anreise:** Viele Wanderregionen sind gut mit Bus und Bahn erreichbar, oft fahren Wander- und Ausflugsbusse in die schönsten Wandergebiete. Im Schwarzwald können (Wander-)Urlauber völlig umsonst und sooft sie möchten den ÖPNV benutzen. Möglich macht das die KONUS-Karte. Daran beteiligen sich 11.000 Gastgeber, neun Verkehrsverbünde und 145 Ferienorte. Mehr unter: www.schwarzwald-tourismus.info
- **Nachhaltigkeits-Check:** Bislang gibt es zehn Tourismusdestinationen im Land, die einen Nachhaltigkeits-Check durchlaufen haben. Sie dürfen sich Nachhaltiges Reiseziel Baden-Württemberg nennen. Mehr Informationen unter: www.tourismus-bw.de (Rubrik: Grüner Süden)
- **Selbst Wanderführerin oder Wanderführer werden:** Die Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg bietet ein vielfältiges Programm von der Wanderführerausbildung bis zu verschiedenen heimat- und naturkundlichen Exkursionen an. Die Wanderakademie wurde 2013 von der UNESCO für die Initiative „Wandern, Landschaft erleben und nachhaltige Entwicklung“ als Projekt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet. Mehr Informatonen unter: www.wanderakademie.de

Wandern verbindet!

Kaum jemand wandert gerne alleine. Wandern macht in der Gruppe einfach mehr Spaß. Gemeinsam freut man sich über einen schönen Ausblick oder ein deftiges Vesper, und gemeinsam erträgt man auch einen Regenguss viel besser. Es gibt unzählige Angebote von Wandervereinen und Fremdenverkehrsämtern, bei denen sich Gleichgesinnte zusammenfinden können, um auf Schusters Rappen Natur und Kultur einer Region zu entdecken.

Spaß und Geselligkeit als Motiv fürs Wandern (nach Altersgruppen)



Quelle: Deutscher Wanderverband: Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern, 2010

Gut zu wissen!

- Wandern fördert das soziale Miteinander und die Geselligkeit, nicht nur beim gemeinsamen Naturerlebnis. Bei Wandervereinen, lokalen Wandertreffs oder in der Wandercommunity im Internet lassen sich nicht nur Wanderpartner, sondern auch Freunde finden. Gemeinschaftswanderungen finden sich zum Beispiel unter: www.wandern-mit-freunden.albverein.eu
- Wer mehr über die Besonderheiten entlang des Wegs erfahren will, geht mit Wanderführerinnen und -führern auf Tour. Sie kennen die schönsten Pfade, die Pflanzen am Wegesrand und wissen, wo man Tiere beobachten kann, ohne sie zu stören. Wanderführerinnen und -führer können zeigen, welche Folgen Eingriffe in die Naturlandschaft haben und welche Lebensräume dadurch bedroht sind. Geführte Wanderungen zum Beispiel auf der Schwäbischen Alb unter: www.wandern.albverein.net/biospharenbotschafter oder www.alb-guide.de
- Beim Gesundheitswandern wird nicht nur gewandert, mit kleinen Übungen werden auch Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung gefördert. Zertifizierte Gesundheitswanderführerinnen und -führer helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und geben Tipps für mehr Bewegung im täglichen Leben. Wer regelmäßig wandert, kann das Deutsche Wanderabzeichen ablegen. Bei vielen Krankenkassen gibt es dafür Bonuspunkte. Mehr Informationen unter: www.gesundheitswanderfuhrer.de
- Themenwanderungen lenken das Augenmerk auf einen bestimmten Aspekt. Bei einer Kräuterwanderung stehen essbare Wildkräuter im Fokus, bei einer Eiszeitwanderung wird nach Spuren vergangener Zeiten gesucht. Man kann unter kulturhistorischen Gesichtspunkten wandern oder sich mit Rangern auf die Fährte bestimmter Tierarten setzen. So verknüpft sich das Natur- und das Wandererlebnis mit neuem Wissen. Die Schwarzwaldgemeinde Baiersbronn bietet beispielsweise verschiedenste Themenwanderungen an: www.baiersbronn.de

RadeIN!



Das Fahrrad, made im Ländle

Im Jahr 1817 hat der badische Erfinder Karl Drais mit seiner „Laufmaschine“ die individuelle Fortbewegung revolutioniert. Aus der ersten Holzdraisine hat sich ein vielseitiges, umweltfreundliches und praktisches Verkehrsmittel entwickelt. Und für viele ist es einfach das Mittel der Wahl, um von A nach B zu kommen. Übrigens: Die beliebteste Outdoorsportart der Deutschen ist Radfahren. (Quelle: Radfahren in Deutschland 2016, Rose Bikes)

Radverkehrsleistung in Baden-Württemberg

29%
der Menschen in Baden-Württemberg fahren mindestens einmal in der Woche mit dem Rad.

4 200 000

Wege werden insgesamt täglich mit dem Rad in Baden-Württemberg zurückgelegt.

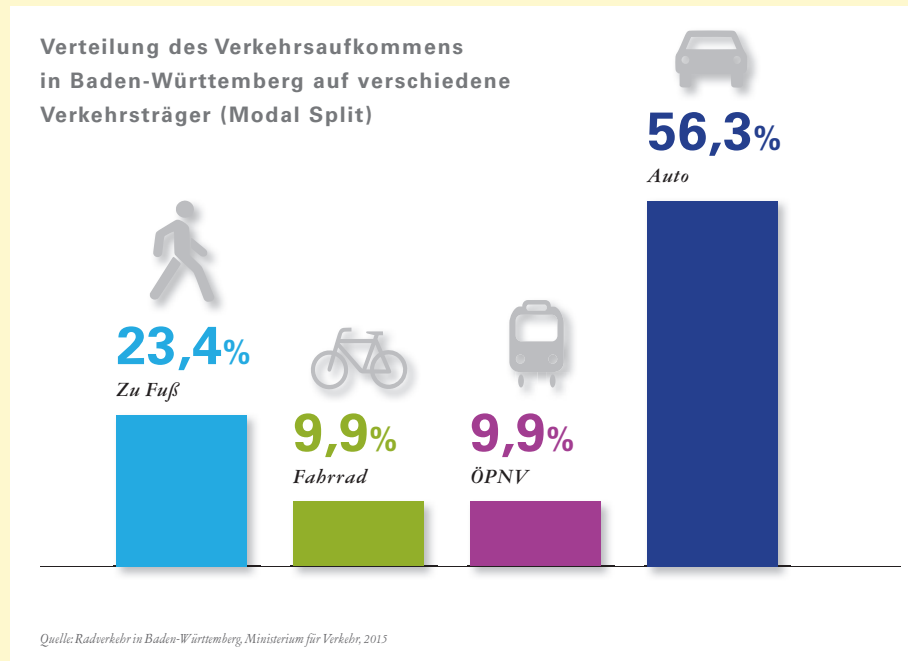
11 700 000 km

kommen bei den täglichen Radfahrten in Baden-Württemberg zusammen. Das ist mehr als der Verkehrsaufwand des gesamten Tarif- und Verkehrsverbundes Stuttgart (VVS).

Quelle: www.fahrradland-bw.de

Eldorado für Radler

Baden-Württemberg setzt auf den Radverkehr. Derzeit werden etwa 10 % aller Wege mit dem Fahrrad zurückgelegt. Ziel ist es, mittels einer groß angelegten Radstrategie diesen Anteil bis 2030 zu verdoppeln. Dazu gehören neue Radwege, eine bessere Verknüpfung mit anderen Verkehrsmitteln, Verbesserung der Sicherheit und die Förderung des Radtourismus. Die Arbeit trägt bereits Früchte: In den letzten fünf Jahren nahm der Radverkehr im Ländle um 35 % zu. (Quelle: Radstrategie Baden-Württemberg)



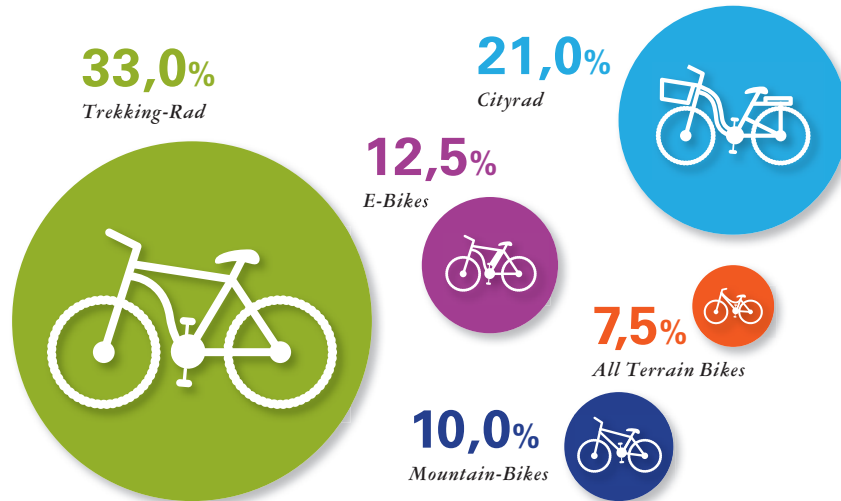
Gut zu wissen!

- Zur Radstrategie des Landes gehört auch die Förderung der Radkultur. Mit vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen werden die Vorteile des Fahrrads als unkompliziertes, gesundheitsförderndes und umweltfreundliches Verkehrsmittel aufgezeigt: Wer radelt, trägt seinen Teil zu einer nachhaltigen und modernen Mobilität bei. Mehr radeln unter: www.radkultur-bw.de
- Licht kaputt und Reifen platt gilt nicht mehr. In vielen Städten werden von der Initiative Radkultur kostenlose Radchecks angeboten. Profis und „Radflüsterer“ helfen bei der Reparatur, geben wertvolle Tipps und beantworten Fragen. Mehr erfahren unter: www.radkultur-bw.de
- Auf welchen Wegen kommt man mit dem Rad zur Arbeit, wo gibt es die schönsten Radtouren und wie kann man einen Fahrradtrip optimal mit öffentlichen Verkehrsmitteln verknüpfen? Der Radroutenplaner für Baden-Württemberg, den es online oder als App gibt, kennt die Antwort: www.radroutenplaner-bw.de
- Baden-Württemberg eignet sich bestens für einen Urlaub auf zwei Rädern. Allein 19 Landesradfernwege durchziehen auf 4.500 Kilometern Länge das Land. Dazu gibt es Themenradwege, lokale Radwege, E-Bike-Verleihstationen und jede Menge „Bett & Bike“-Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Radlern ausgelegt sind. Ausführliche Informationen unter: www.tourismus-bw.de (Rubrik: Natur/Radfahren)
- Mit dem Rad zur Arbeit? Wem dazu noch der nötige Schwung fehlt, kann bei der Aktion der AOK und des ADFC mitmachen und vom 1. Mai bis zum 31. August mindestens 20 Tage mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Als Motivationsschub locken tolle Preise. Mehr Informationen unter: www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/baden-wuerttemberg

Bikes für alle Fälle

Das Angebot an Drahteseln ist groß, die Preisspanne auch. Vor dem Kauf sollte man sich daher gut überlegen, wo und wie das Rad zum Einsatz kommen soll: Im Großstadtschungel oder abseits der Straßen, für die Alltagswege in der Umgebung oder für größere Radsporteinheiten am Wochenende? Bei den meisten dürfte die Wahl irgendwo dazwischen liegen, deshalb entscheiden sie sich für einen Allrounder: Jedes dritte verkaufte Fahrrad in Deutschland ist ein Trekking-Rad (Quelle: ZIV).

Die fünf beliebtesten Fahrradtypen in Deutschland



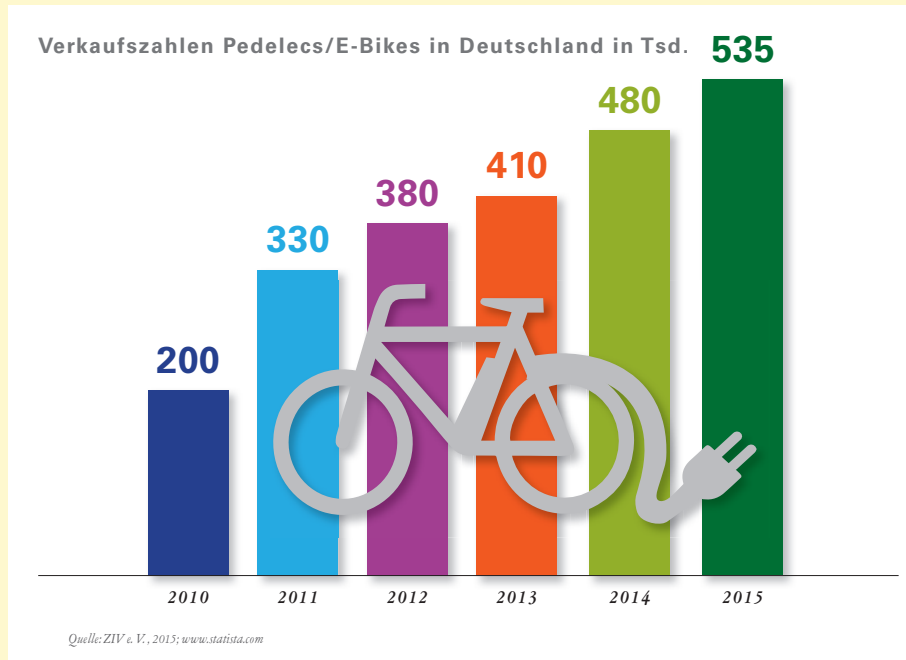
Quelle: Zweirad-Industrieverband (ZIV), ZIV-Jahresbericht, 2016

Gut zu wissen!

- **Trekking-Rad:** Trekking-Räder sind robuste Allrounder, die sowohl in der Stadt als auch beim Ausflug ins Gelände gute Dienste leisten. Sie haben etwas breitere Reifen, sind gut gefedert und besitzen 21 oder mehr Gänge. Licht, Schutzbleche und Gepäckträger machen das Trekking-Bike alltagstauglich.
- **Cityrad/Urbanrad:** Cityräder sind weniger geländegängig ausgelegt und sind bestens für Alltagswege geeignet. Sie haben weniger Gänge, meist eine Rücktrittbremse und einen Kettenchutz. Manche haben einen tiefen Einstieg, einen Gepäckträger haben fast alle.
- **Mountain-Bike (MTB):** Mountain-Bikes sind eigentlich für bergiges Gelände und Touren abseits der angelegten Wege gedacht. Mit breiten Profilreifen und einer fein abgestuften Schaltung sollen Mountainbiker mit jedem Untergrund klarkommen können. Allerdings werden sie auch oft in Innenstadtrevieren gesichtet. Dazu müssen sie aber gemäß der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) nachgerüstet werden.
- **All Terrain Bike (ATB):** Das All Terrain Bike hält sich von vornherein an die StVZO. Durch die zusätzlichen Teile (Reflektoren, Lichtanlage, Klingel) bekommt das ATB aber mehr Gewicht auf die Rippen und ist nicht mehr so geländegängig wie das MTB.
- Mehr Informationen zu den oben beschriebenen Radtypen unter: www.ziv-zweirad.de
- **Lastenrad:** Das Lastenrad ist der Transporter unter den Rädern. Laut ADFC könnte die Hälfte aller Warentransporte in europäischen Städten mit einem Lastenrad erledigt werden. Lastenräder kann man auch mieten, zum Teil sogar kostenlos. Wo das geht, steht hier: www.dein-lastenrad.de

Radeln mit eingebautem Rückenwind

Elektrisch angetriebene (E-Bikes) oder verstärkte Fahrräder (Pedelects) sind immer gefragter. Wem das Strampeln per eigener Muskelkraft in hügeligen Gegenden zu mühselig ist, bekommt mit einem Elektrorad lautlos Unterstützung. Auch über größere Distanzen und im Stadtverkehr sind Elektroräder eine gute Alternative. Mit Ökostrom betrieben sind sie sogar vollkommen emissionsfrei und klimafreundlich unterwegs.



Gut zu wissen!

- 2015 fuhren auf deutschen Straßen bereits 2,5 Millionen E-Bikes (Stand März 2016), 95 % davon waren sogenannte Pedelects. Dieser Begriff steht für Pedal Electric Cycle und bedeutet, dass der Fahrer beim Treten in die Pedale von einem Elektromotor unterstützt wird. Ab einer Geschwindigkeit von 25 km/h schaltet der Motor ab. Rechtlich ist ein Pedelect dem Fahrrad gleichgestellt (Quelle: Zweirad-Industrie-Verband e. V.).
- Wer es schneller mag und trotzdem strampeln möchte, kann auf das S-Pedelect umsteigen. Bei ihm schaltet der Motor erst bei 45 km/h ab. S-Pedelects sind keine Fahrräder, sondern Kleinkraftfahrzeuge. Fahrerinnen und Fahrer müssen ein Versicherungskennzeichen anbringen und brauchen mindestens einen Mofa-Führerschein. Zudem besteht seit 2013 eine Helmpflicht.
- Beim E-Bike muss man gar nicht mehr in die Pedale treten. Wie einst beim guten alten Mofa kommt das Rad durch einen Drehgriff oder einen Beschleunigungshebel am Lenker auf Touren. E-Bikes gibt es in drei Geschwindigkeitsausführungen: bis 20 km/h, bis 25 km/h und bis 45 km/h. Rechtlich werden die drei Modelle unterschiedlich bewertet, für alle gilt aber: Fahrräder sind es keine mehr.
- Den Großraum Stuttgart kann man per Pedelect erkunden. Auf www.e-bike-region-stuttgart.de findet man Tourentipps, ausgeschilderte Routen auf über 400 Kilometern, Verleihstationen und Stromtankstellen.
- Umfassende Informationen und Kaufberatung zu E-Bikes unter: www.e-radkaufen.vcd.org
Alles zu Lastenrädern gibt es unter: www.lastenrad.vcd.org

AusstatteN!

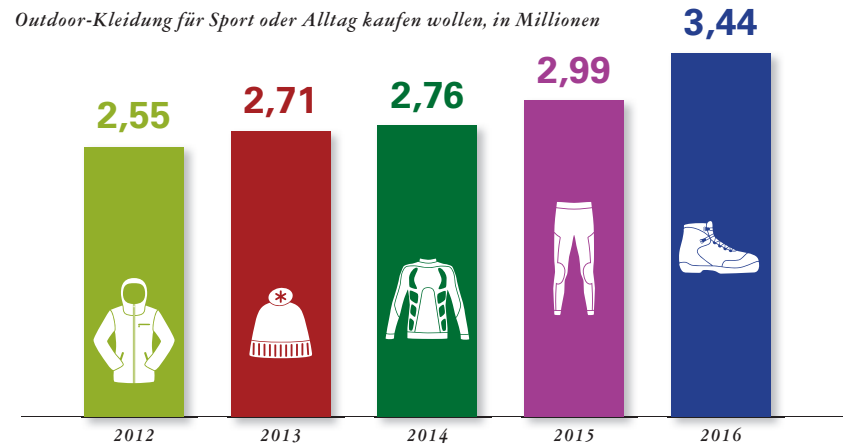


Das nachhaltige Drumherum

Wandern und Radeln ist eine nachhaltige und umweltfreundliche Art der Fortbewegung und Freizeitgestaltung. Auch beim „Drumherum“ – Ausrüstung, Kleidung und Verpflegung – kann man einiges tun, um seinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern und um die persönliche Nachhaltigkeitsbilanz zu verbessern.

Kaufabsicht von Outdoor-Kleidung für Sport und Alltag*

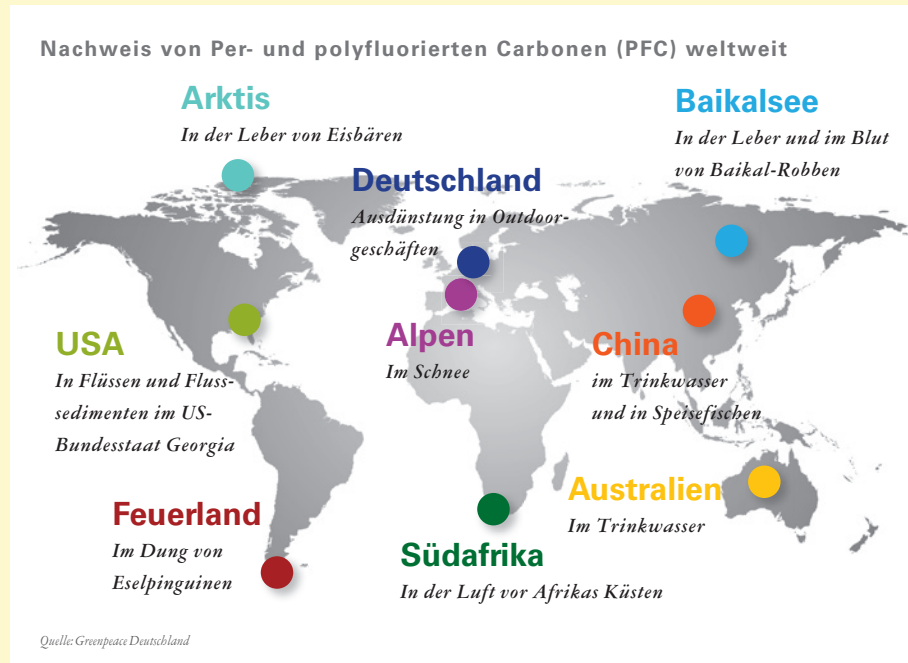
* Anzahl der Personen in Deutschland, die in den nächsten 1 oder 2 Jahren Outdoor-Kleidung für Sport oder Alltag kaufen wollen, in Millionen



Quelle: Statista, 2016

Was ist drin in Outdoor-Kleidung?

Schlechtes Wetter gibt es nicht, nur schlechte Kleidung: Den markigen Spruch eingefleischter Outdoorfans hat bestimmt jeder schon mal gehört. Tatsächlich gibt es heute ausgetüftelte Funktionskleidung für alle Lebenslagen, die den Träger vor Kälte, Nässe, Schmutz und Feuchtigkeit schützen. Diese Eigenschaften sind jedoch meistens nur unter Einsatz umweltgefährdender Chemikalien zu erreichen. Einige Hersteller arbeiten mittlerweile an Alternativen.

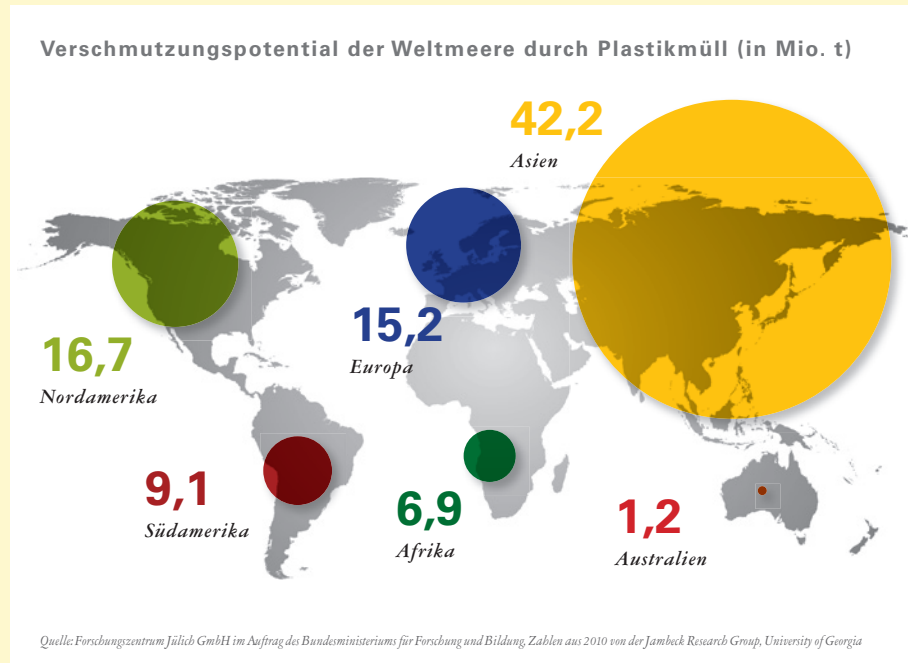


Gut zu wissen!

- **Problemstoff PFC:** Um Oberflächen wasser- und schmutzabweisend zu machen, werden in der Regel per- und polyfluorierte Carbone (PFC), auch Fluorcarbone genannt, eingesetzt. Substanzen dieser Stoffgruppe gelten als besonders gefährlich für Mensch und Umwelt. Einmal in die Umwelt abgegeben, verbreiten sie sich weltweit durch die Atmosphäre. Sie sind äußerst langlebig, weshalb sie viele Jahre in der Umwelt verbleiben. Einige Outdoor-Marken arbeiten daran, die gesamte PFC-Gruppe aus ihrer Kollektion zu verbannen. Mehr Informationen zu PFC gibt es unter: www.detox-outdoor.org
- **Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr.** Outdoor-Bekleidung besteht normalerweise aus synthetischen Fasern. Je höher die Anforderungen an die High-Tech-Materialien sind, desto höher ist in der Regel auch der Einsatz von umweltschädlichen Chemikalien. Prüfen Sie beim Kauf, welche Anforderung an das Material wirklich notwendig ist.
- **Zurück zur Natur:** Gerade bei Funktionswäsche ist Wolle wieder im Kommen. Wolle hält warm, transportiert Feuchtigkeit nach außen und riecht nicht, wenn es schweißtreibend wird.
- **Recycling:** Eine ressourcenschonende Alternative ist Kleidung aus Recycling-Polyester – dem Stoff, der aus eingeschmolzenen PET-Flaschen besteht. Noch besser ist es allerdings, wenn nachhaltige Outdoor-Bekleidung aus Polyester oder Nylon nach Gebrauch wieder zu einem neuen Kleidungsstück recycelt werden kann.
- **Augen auf beim Kleiderkauf:** Fragen Sie beim Händler nach und informieren Sie sich vorab über Hersteller, die auf umweltfreundliche und nachhaltige Produkte setzen. Empfohlene Hersteller und mehr Informationen finden Sie z. B. bei www.utopia.de oder www.greenpeace.de.

Wohl bekomms!

Wer an der frischen Luft unterwegs ist, bekommt Hunger und Durst. Auch hier kann man im Sinne der Nachhaltigkeit darauf achten, sich ein Vesper aus regionalen und saisonalen Produkten in den Rucksack zu packen und keine Speisen und Getränke in Einweg-Plastikverpackungen mitzunehmen. Plastikmüll ist mittlerweile ein globales Problem. Selbst in den entlegensten Gebieten der Erde und in den Ozeanen ist er zu finden und wird dort noch Generationen überdauern.



Gut zu wissen!

- **Wichtig beim Wandern oder Radeln ist eine gute Grundlage**, am besten ist ein vollwertiges Frühstück. Das Vesper für unterwegs sollte kleinteilig und abwechslungsreich sein: Obst, belegte (Vollkorn-)Brote, frisches rohes Gemüse wie Karotten, Gurken oder Radieschen und kleine Energiespender wie Nüsse und Trockenfrüchte. Besser ist es, mehrere kleine Portionen zu essen, als sich einmal den Bauch vollzuschlagen. Als Getränke eignen sich Tee, Wasser oder Fruchtschorlen – natürlich aus heimischen Obst. Mehr erfahren Sie unter: www.ernaehrung-bw.info
- **Müll wieder mitnehmen oder besser gar nicht erst produzieren** – schließlich steht nirgends geschrieben, dass man Proviant in Alufolie oder Plastikbeutel verpacken muss. Besser sind wiederverwendbare Lunchboxen und Trinkflaschen.
- Trinkflaschen, Lunchboxen und Vesperdosen gibt es wie Sand am Meer. Meistens sind sie aus leichtem, unzerbrechlichem Kunststoff. Doch Vorsicht: **Viele enthalten Bisphenol A**. Dieser Grundstoff zur Herstellung des Kunststoffs Polycarbonat gehört zu den hormonellen Schadstoffen, die bereits in winzigen Mengen in unseren Hormonhaushalt eingreifen können. Mit Tritan gibt es inzwischen einen BPA-freien Kunststoff. Noch umweltfreundlicher sind Flaschen aus Glas oder Edelstahl, weil sie sich besser recyceln lassen.
- Trinkflaschen und Boxen gibt es auch aus Aluminium. **Ob eine Trinkflasche aus Aluminium für die Gesundheit unbedenklich ist, hängt auch von ihrer Beschichtung ab**: Auch sie muss BPA-frei sein und darf sich nicht im Laufe der Zeit ablösen. Auch die Herstellung von Aluminium (Rohstoffgewinnung und Energieverbrauch) ist problematisch. Deshalb ist es besser, auf Aluminium-Gefäße zu verzichten. Auf www.utopia.de gibt es einen Ratgeber zu Trinkflaschen und Boxen.

Drei Löwen für den Genuss

Auch beim Essen gehen kann man nachhaltig handeln. Manche Gastronomen versuchen, mit besonders exotischen Zutaten und Kreationen Gäste anzuziehen. Doch braucht es das? Das Gute wächst und weidet doch so nah: Regionale Produkte punkten mit Frische, hoher Qualität, kurzen Transportwegen und geprüfter Herkunft. Zugleich unterstützt man die bäuerlichen Betriebe und Erzeuger der Region, wenn man auf heimische Produkte setzt.

So schmeckt der Süden

Die „Schmeck den Süden“-Gastronomen erfüllen strenge Kriterien bei der jährlichen Kontrolle.

-  **1 Löwe**
Mindestens 3 Gerichte sind
geprüft regional
-  **2 Löwen**
Mindestens 6 Gerichte sind
geprüft regional
-  **3 Löwen**
90% des Angebots ist geprüft
regional



Quelle: Genießerland Restaurantführer; Schmeck den Süden Gastronomen Baden-Württemberg, 2016

Gut zu wisseN!

- Für manche ist es das Schönste, **am Ende einer Tour durch die Natur in einem Gasthaus einzukehren**. Gutes aus der jeweiligen Region bieten die über 300 „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“-Gastronomen. Nur Gerichte, deren Rohstoffe nachweislich aus Baden-Württemberg stammen, dürfen als „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“-Gericht ausgezeichnet werden. Je mehr Löwen (bis zu drei) an der Eingangstür prangen, desto mehr regionale Produkte werden verwendet. Dies wird regelmäßig kontrolliert. Schmeck den Süden-Gastronomen sind zu finden unter: www.schmeck-den-sueden.de
- Die Naturpark-Wirte bieten mehrere regionale Gerichte an, deren Zutaten aus dem jeweiligen Naturpark stammen. Auch auf der Getränkekarte findet man vom Quellwasser bis zum Obstwässerle Flüssiges aus der Region. Ebenso wird auf Saisonalität geachtet: Im Winter haben weder Erdbeeren noch Spargel etwas auf der Speisekarte zu suchen. Die Naturpark-Wirte finden Sie unter: www.schmeck-den-sueden.de oder www.naturparke-bw.de
- In Großbritannien und den USA ist es völlig normal, wenn die Gäste ihr bezahltes, aber nicht aufgegessenes Gericht mit nach Hause nehmen möchten. Auch in Deutschland macht dies zunehmend Schule. Die Geschäftsstelle der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg und das Ministerium für ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg haben speziell für Gastronomiebetriebe die „HeldeN!-Box“ entwickelt – eine nachhaltig produzierte Restebox, in der man übriggebliebenes einfach und bequem für den zweiten Hunger mit nach Hause nehmen kann. Mehr Informationen zur HeldeN!-Box unter: www.nachhaltigkeitsstrategie.de



Baden-Württemberg