

Motive - Anreize - Hemmnisse

Perspektive älterer Radfahrender

Carmen Hagemeister

Potsdam, 18. Mai 2015

Überblick

Was bedeutet es für ältere Radfahrende, Rad zu fahren oder nicht mehr Rad zu fahren?

⇒ Marketing

Wie fit fühlen sich ältere Radfahrende?

⇒ Unfallverhütung

Wie sicher fühlen sich ältere Radfahrende?

⇒ Infrastruktur-Angebote

Wo fühlen sich ältere Radfahrende sicher?

⇒ Infrastruktur-Angebote & Unfallverhütung

Bedeutung des Radfahrens und des Aufhörens

Interviews mit 30 älteren Personen, die das Radfahren aufgegeben hatten oder weniger Rad führen als früher: Was hat sich geändert?

Befragung von 314 RadfahrerInnen von 60 bis 88 Jahren, was sich ändern würde, wenn sie mit dem Radfahren aufhören würden

zentral:

- Gefühle:
 - Freiheit beim Radfahren, Genuss der Landschaft
 - Gern draußen sein, Bewegung und Naturerleben wichtiger als "Sport"
- Radfahren = Lebensqualität
- Soziales Leben:
 - FreundInnen besuchen, mit FreundInnen Rad fahren
 - PartnerIn ist oft auch RadtourenpartnerIn

Bedeutung des Radfahrens und des Aufhörens

Auch praktische Vorteile:

- Radfahren spart Zeit und Geld, wenn man von A nach B will
- Gesundheitseffekte des Radfahrens
 - Bewegung brauchen
 - Gewichtszunahme, wenn man aufhört, körperliches Unwohlsein

Radfahren als Zeichen von Leistungsfähigkeit / Dazugehören / Autonomie

- Aufhören als Verlust
- “Eine Phase in meinem Leben ist zuende gegangen.”

Radfahren ist nützlich und preiswert, aber dieser Aspekt ist für ältere Radfahrende, die das Rad relativ oft nutzen, nicht der wichtigste.

= > Marketing-Maßnahmen

Erlebte körperliche Schwierigkeiten

Insgesamt berichten ältere Radfahrende wenig körperliche Schwierigkeiten

- Allgemein
- Beim Radfahren

hinsichtlich

- Beweglichkeit
- Herz/Kreislauf
- Nervensystem (Achtung, Selbst-Selektion!)
- Diabetes (real, weil Bewegung schützt)
- Muskelkraft
- Sehen
- Hören

Sie sind aber körperlich im Mittel nicht fitter als gesunde Gleichaltrige

Erlebte körperliche Schwierigkeiten

Geringe Korrelationen mit Unfällen nach dem 59. Geburtstag ($n=314$ RadfahrerInnen von 60-88 Jahren) von Beschwerden mit

- Herz/Kreislauf beim Radfahren (r ca. 0,13)
- Muskelkraft hat spürbar nachgelassen (r ca. 0,18)
- Schwierigkeiten mit dem Sehen trotz Brille (r ca. 0,16)

Effekte etwa so groß wie

- Geschlechtsunterschied (r ca. 0,16)
- Überfahren roter Ampeln (r ca. 0,18)

Welche Beeinträchtigungen sind **wirklich** gefährlich?

- Aus der Perspektive des Individuums?
- Aus der Perspektive der Gesellschaft?

Kann man ihnen entgegenwirken?

Wie?

Wahrgenommene Sicherheit

Sicherheitsempfinden beim Radfahren hängt nicht mit dem Alter zusammen (n=314 RadfahrerInnen von 60-88 Jahren)

- Allgemein
- Bei Regen
- Bei Nässe
- Bei Laub
- Bei Eis und Schnee
- Bei Nebel

Männer fühlen sich in allen erfragten Situationen sicherer als Frauen (rho 0,15-0,29)

Vermeidung von potenziell unsicheren Situationen:
Geschlechtsunterschied geringer

Besonderheiten älterer RadfahrerInnen

Ältere RadfahrerInnen sind “normale” RadfahrerInnen mit wenigen Besonderheiten

- Sie haben relativ viel Zeit
 - ⇒ Radtourismus, Alltagsradeln als attraktive praktische Bewegung
 - ⇒ “Wenn ich nicht mehr arbeiten muss, möchte ich Radfahren”
und können Wege und Zeiten freier wählen
- Sie sind körperlich vulnerabler als jüngere, nehmen sich aber als fit wahr
- Keine Sicherheitskampagnen für ältere Radfahrende

**Ältere RadfahrerInnen
sind ebenso verschieden
wie jüngere!!!**