

## „Die besten Ideen kommen mir immer beim Radfahren“

Dr. Manuela Macedonia, bekannte oberösterreichische Hirnforscherin ist passionierte Radfahrerin.

INTERVIEW: Gerhard Prieler

Vor kurzem ist sie in sechs Tagen von Klagenfurt nach Bologna geradelt. In Wels, wo sie wohnt, fährt sie wenn immer es geht mit dem Fahrrad. Nicht nur bei Schönwetter. Auch bei beruflichen Terminen in anderen Städten lässt sie gern das Auto am Stadtrand stehen und fährt mit dem Rad in die Stadt. Im Gespräch mit dem Drahtesel erzählt sie, wie die Veranstalter einer Tagung in Zürich, bei der sie die Keynote hielt, erschrecken, als sie im Raddress ankam. „Das schöne Gewand hatte ich eh in den Satteltaschen.“

„Radfahren ist ein Balsam für den Körper; dabei entspanne ich mich am allerbesten. Es ist für mich die schönste Art der Bewegung und es ist nicht anstrengend.“

Aber das wichtigste ist für Macedonia durch Radfahren kreativ und geistig mobil zu bleiben. „Auch für meine beiden Bücher „Beweg dich“ und „Runter vom Sofa“ kamen mir die besten Ideen beim Radfahren.“ Inzwischen ist auch wissenschaftlich belegt, wie dies funktioniert: Bei längerer kontinuierlicher Bewegung, wie eben beim Radfahren, schaltet sich ein Netzwerk, das für unsere Kreativität verantwortlich ist. Wir sind dann nicht fokussiert auf Inhalte, die gezielte Aufmerksamkeit schaltet sich aus und die Ideen kommen quasi von selbst. Dabei

fließen alle möglichen Infos, die unser Gehirn gespeichert hat, zusammen und „neue Ideen rücken aus dem Hinterstübchen in den Vordergrund“.

Wie das genau funktioniert erklärt sie so: moderater Ausdauersport führt dazu, dass das Gehirn gewartet wird. Dabei werden vier Substanzen ausgeschüttet. Wir produzieren einen Nervenzustimmungsfaktor, der das System Hirn düngt, sodass starke Zellen stark werden. Dies gewährleistet, dass wir gut denken können und auch psychisch stabil sind. Im Gehirn entstehen wichtige Botenstoffe: Serotonin, das unsere Ausgeglichenheit fördert, sowie das Glückshormon Dopamin. Wir pflegen also mit Bewegung nicht nur unseren Körper, sondern auch die Psyche: wir bleiben stabil und ausgeglichen.

Und Macedonia ergänzt: „Bewegung ist die einzige Möglichkeit Demenz vorzubeugen. Gerade auch Pensionisten sollten Rad fahren viel mehr nutzen. Es hilft sowohl die geistige wie die körperliche Gesundheit zu erhalten“. Dies gilt natürlich für Menschen jeden Alters. Macedonia: „Ich muss mich entscheiden, wofür ich meine Zeit verwende. Ich persönlich



Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia – eine passionierte Radfahrerin

muss Sport betreiben, um leistungsfähig zu bleiben.“

Die Neurowissenschaftlerin, die an der Johannes Kepler Universität Linz arbeitet, genießt dabei die vielen Möglichkeiten, direkt von Wels aus in alle Richtungen ein- oder mehrtägige Touren zu unternehmen: sei es entlang der Traun oder nach Passau und den Donauradweg herunter oder auf dem seit kurzem durchgehenden Radweg ins Steyrtal nach Windischgarsten und Klaus.

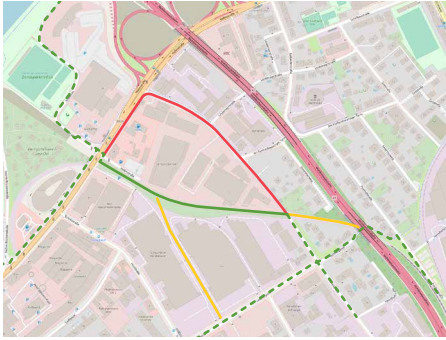


## Radlobby OÖ Vorstand bei Landeshauptmann Stelzer

In einem sehr konstruktiven Gespräch stellte die Radlobby Landeshauptmann Thomas Stelzer wichtige Anliegen der OÖ RadfahrerInnen dar und wies auf die zur Zeit große Diskrepanz zwischen den vom Land festgelegten Zielen und der Ist-Situation hin, was den Anteil des Radverkehrs in OÖ betrifft. Um diese umweltpolitisch

notwendigen Ziele zu erreichen, sind nach Überzeugung der Radlobby wesentlich höhere personelle und finanzielle Ressourcen erforderlich. Verbindliche Maßnahmen forderte die Radlobby auch zum NOx Luftsanierungspaket des Landes OÖ. Inzwischen wurde sie zu einem Gespräch mit Experten eingeladen.

# Verkehrsinfrastruktur im Praxistest



Linz, Derfflingerstraße

## Radweg auf Hafentrasse

Bereits im Jahr 2018 hat die Stadt Linz Pläne einer neuen Radroute über die ehemalige Hafentrasse mit der Radlobby OÖ besprochen. Nach mehrmaligen Urgegnungen wurde diese (grün) nun vor drei Wochen eröffnet.

Radfahrende unterwegs zur VOEST-Brücke können sich jetzt den Umweg über die Petzoldstraße und den engen Hafentrasse-Radweg (rot) ersparen.

Leider ist aktuell nur ein Teilstück der Route fertiggestellt - die Anbindung an den Posthof sowie die Querung durch die Stadt (orange) fehlen noch. Der im originalen Plan vorgesehene Grünstreifen wurde durch Parkplätze ersetzt. Auch eine Adaptierung der Kreuzung Hafentrasse ist noch ausständig - aktuell gibt es bis zu zwei vermeidbare Ampelphasen für den Radverkehr.



Wels - Krenglbach

## Neue Radwege

Gleich zwei neue Radwege entstanden vor kurzem zwischen Wels und Krenglbach. Beide Wege sind nicht zuletzt auf Initiative der Radlobby Krenglbach im Rahmen der Radmodellregion Wels - Umland mit erheblicher Mitfinanzierung durch EU und Land OÖ entstanden.

Der Radweg über Oberthan wurde komplett neu errichtet und ist gleichzeitig Autobahnbegleitweg der ASFINAG - natürlich autofrei. Er ist eine Alternative zur vielbefahrenen L 519 von Wels nach Krenglbach.

Der zweite Radweg von Krenglbach nach Wels (Mariafeldstraße über Reiterhof) existiert schon lange v. a. als landwirtschaftliche Straße. Künftig werden Autos durch Poller ausgesperrt. Er ist Teil einer noch zu errichtenden überregionalen Verbindung nach Eferding bzw. Grieskirchen.



Linz, Katzbach

## Radverkehr wird sichtbar

Die Stadt Linz hat in Katzbach Markierungen für den Radverkehr auf der Fahrbahn angebracht, sogenannte „Sharrows“. Sie sollen dem Autoverkehr signalisieren, dass auch Radfahrende unterwegs sind. Die Radlobby ist erfreut über die schnelle Umsetzung ihres Vorschlages.

Leider wurden die Markierungen in Katzbach sehr weit an den Rand gerückt: Die Fahrlinie überschneidet sich mit den Kanalgräben. Diese zu befahren kann bei feuchter Witterung sehr unangenehm werden. Außerdem werden AutofahrerInnen verleitet, RadfahrerInnen bei Gegenverkehr knapp zu überholen. Die Markierungen sollten daher besser etwas Richtung Fahrbahnmitte gerückt werden, um eine Gefährdung für den Radverkehr zu vermeiden.

## Ein gelungenes Fest für Radfahrende

SternRADLn und Linzer Mobilitätsfest wurden auch heuer wieder ein Riesenerfolg. Auf 4 verschiedenen Routen machten sich RadlerInnen aus vielen Umlandgemeinden auf, um in Konvois mit Polizeibegleitung nach Linz zu radeln. Rund 500 Teilnehmende fuhrten schließlich auf einer imposanten Radparade eine Stunde quer durch Linz. Höhepunkte dabei die Befahrung der heuer gänzlich für den Autoverkehr gesperrten Nibelungenbrücke sowie eine Donauquerung auf der ebenfalls gesperrten Voest-Autobahnbrücke. Besonders hoch war diesmal auf Grund



der Zusammenarbeit mit der Friday's for Future Bewegung der Anteil an mitradelnden Kindern und Jugendlichen. Ein vielfältiges Programm mit einer Reihe

von Infoständen sowie einem KinderRadspaß-Parcours rundete das Fest am Pfarrplatz ab.

Bei der Verkehrsmittel-Vergleichsfahrt waren heuer wieder die Radfahrenden gegenüber E-Auto und Bim-Fahrer Vizebürgermeister Hein bei weitem am schnellsten, auch vor einem spontan teilnehmenden E-Scooter-Fahrer. Schließlich wurden unter den teilnehmenden Gemeinden wieder drei hochwertige Radständer verlost, die die Firmen Innovametall, Ziegler Metall und Connex-Urban zur Verfügung stellten.

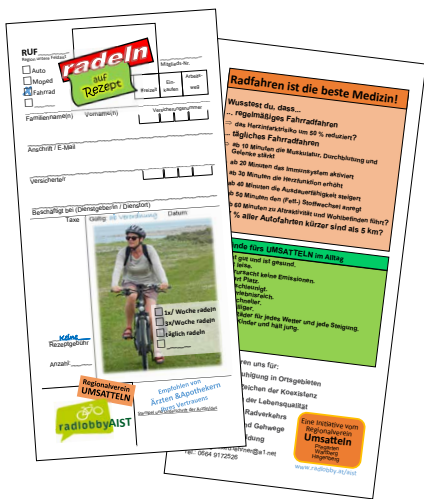
# Gelungenes Mobilitätsfest in Pregarten

BERICHT: Christiane Jogna, Willibald Weiss

**G**anz im Zeichen der Mobilitätswende stand das Mobilitätsfest, bei dem die Veranstalter – der Verein Energie-Bezirk Freistadt und der Regionalverein UMSATTELN/Radlobby Aist – zahlreiche Gäste begrüßen durften. Eine gemeinsame Radtour, bei der neu errichtete Rad- und Gehwege offiziell eröffnet wurden und ein abwechslungsreiches Programm begeisterten Jung und Alt. Im Interview mit Christiane Jogna und Gerhard Lehrner berichteten die BürgermeisterInnen der Region über das sehr erfolgreiche „Stadtregionale Fuß- und Radwegeprojekt“ und die daraus um-



ferenzrad und radelten – zusammen mit Gerhard Fischer von der Radlobby OÖ und dem Landtagsabgeordneten Severin Mayr – unter viel Applaus eine Ehrenrunde. Weitere Schwerpunkte waren die Vorstellung der Projekte „Jobrad“ durch Johannes Traxler und



## Radln auf Rezept

Eine originelle Idee: Flyer – ähnlich einem medizinischen Rezept gestaltet – werden bei Bedarf von Ärzten ausgehändigt. Darauf sind gute Gründe zu finden, wieso sich Radfahren lohnt – wie die Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems, die Verbesserung der Herzfunktion und des Wohlbefindens.

Sportmedizinerin Dr. Silke Kranz: „Wenn wir viele alltägliche Wege mit dem Rad zurücklegen, bedankt sich neben der Umwelt auch unser Körper und es erübrigt sich manche Tablette.“

Die Möglichkeit moderne Fahrräder und Elektroautos vor Ort testen zu können, kam vor allem bei jungen BesucherInnen sehr gut an.

gesetzten Maßnahmen mit einem Investitionsvolumen von 1,2 Mio Euro. Mit dem Versprechen das Projekt gemeinsam weiterzuentwickeln, bestiegen sie das Kon-

## Servicestation als Entschädigung

Mitte Februar 2019 erteilte die Radlobby OÖ Hilferufe von RadpendlerInnen, die plötzlich vor einem abgesperrten südseitigen Donauradweg vom Kraftwerk Abwinden Asten bis zum Weikerlsee standen, was 4 km Umweg bedeutete. Die Radlobby hat darauf Kontakt mit Land OÖ und Verbund aufgenommen. Grund der Sperre war die Errichtung einer Fischwanderhilfe.

Der Verbund kündigte an, die Zeit der Totalsperre möglichst bis Ende 2019 zu verkürzen. In diesem Gespräch wurde auch der von Gerhard Fischer gemachte Vorschlag, als kleine Kompensation für die Unannehmlichkeiten eine Radservicestation zu errichten sofort positiv aufgenommen und inzwischen auch umgesetzt. Die Radlobby hat dazu angeboten, ein

Auge auf die Radservicestation zu haben damit viele RadlerInnen damit möglichst lange eine Freude haben können.



# Radunfälle vermeidbar?

KOMMENTAR: Rolf Sauer



**Z**usammenleben im Verkehr ist eine Kunst, der wir uns alle mehr widmen müssen, wenn wir die Statistik der letzten Monate mit geschädigten Radfahrenden ernst nehmen.

Es gilt zunächst, das Missverständnis auszuräumen, das in vielen Köpfen, auch von PolitikerInnen, steckt, dass nämlich die eigentlichen Verkehrsteilnehmer die Autofahrenden sind und alle anderen nur dazu da, diesen aus dem Weg zu gehen.

Nein: Die Straße gehört allen, die sich darauf bewegen. Und die je Schnelleren und Stärkeren haben dabei mehr Rücksicht zu nehmen. Das gilt es, in Fahrschulen, in den Medien, auch im gesamten Bildungssystem, nicht zuletzt auch in der Politik voranzubringen.

Was speziell kann Politik tun:

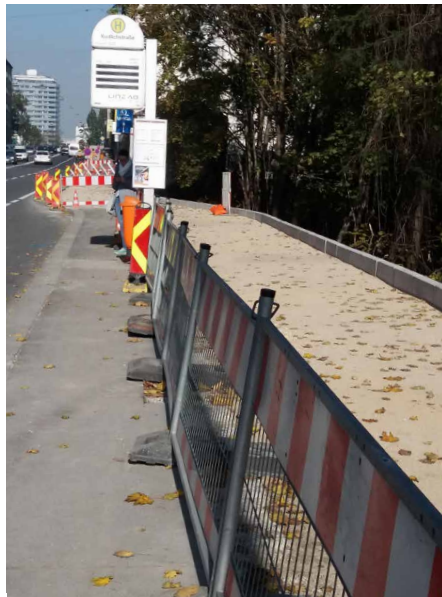
- genügend Radwege
- gesonderte Radstreifen auf Überlandstraßen
- einen verpflichtenden Seitenabstand für Autofahrende beim Überholen festzulegen
- regelmäßige Kontrollen der FahrzeuglenkerInnen durch die Polizei mit empfindlichen Strafen für gefährdendes Verhalten wie unangemessene Geschwindigkeit und Ablenkung, etwa durch Handys.

Und was können wir am Rad selbst tun? Platz einnehmen auf der Straße ist besser als sich am Rand entlangschleichen. Entgegenkommende und im Kreuzungsbereich anzutreffende Fahrzeuglenker offenen Auges ansehen und aktiv Kontakt herstellen, damit für alle Beteiligten klar ist, wer sich wann und wie bewegt. Wichtig ist auch, dass ich über die jeweiligen rechtlichen Bestimmungen z. B. über Vorrangregelungen Bescheid weiß.

Schließlich Ausstattung des Fahrrades mit Reflektoren und Licht in Dunkelheit und Nebel – rechtzeitig eingeschaltet. Überlegenswert: reflektierende Oberbekleidung bzw. Schutzwesten oder -streifen.

## Gefährliche Route in Waldeggstraße entschärft

Zügig voran schreitet der Bau des provisorischen Radwegs in der Waldeggstraße von der Autobahnabfahrt Richtung Hauptbahnhof. Neben der Nibelungenbrücke ist die Waldeggstraße die zweite höchst problematische und gefährliche Route in Linz. Die Radlobby forderte seit Jahren Verbesserungen und schlug konkrete Maßnahmen vor. Nachdem diese über die Jahre von mehreren Linzer Verkehrsstadträten mit dem Hinweis auf den Bau des Westrings abgelehnt und außerdem auf die geplante Radwegführung auf dem aufgelassenen LILO-Gleis verwiesen wurde, griff Verkehrs-LR Steinkellner das Anliegen auf und ließ den Radweg durch das Land OÖ planen und in kurzer Zeit errichten. Steinkellner: „Bis der Ausbau der viergleisigen Westbahnstrecke fertig ist und das LILO-Gleis für den Radverkehr zur Verfügung steht, vergehen vermutlich noch rund 10 Jahre.“ Etwas aufwändig gestaltete sich die Radweg-Führung bei der Haltestelle Kudlichstraße, wo eine steile Böschung befestigt und aufgeschüttet werden musste (siehe Foto).



Auch wenn auf Grund der beengten Platzverhältnisse keine ideale Routenführung möglich ist – man muss stadteinwärts einmal und stadtauswärts zweimal die Seite wechseln, so stellt der neue Radweg eine wesentliche Erhöhung der Sicherheit für Radfahrende dar.

## Radlobby Steyregg erstmals am Stadtfest

Neben einem Radlobby OÖ Infostand bildeten ein KinderRADspaß-Parcours und das Konferenzrad Highlights des Stadtfestes. Letzteres entwickelte sich zum absoluten Publikumsmagneten. Fast fünf Stunden war es im Dauereinsatz, ständig belagert vor allem von begeisterten Kindern. Weitere Attraktion war das Schneckenrennen, bei dem sich Alt und Jung sich in einem Langsamradfahrwettbewerb messen konnten und es Gutscheine für Radsport Brückl zu gewinnen gab. Wie bereits die letzten Jahre hat sich die Radlobby Steyregg auch heuer wieder an der Kinderferienaktion der Stadtgemeinde beteiligt. Nach zwei Stunden Radspaß am Badeseeparkplatz ging es in einem Radausflug nach Linz Kleinmünchen zum Minigolfen.

## Termine im Winter

Mi, 1. Jänner 2020, 14:30  
Neujahrswandeln

Mit einer gemütlichen Runde durch die Stadt klingeln wir das neue Radjahr ein. Treffpunkt Hauptplatz Linz

## Linz bekommt Leihräder

Im Frühjahr 2020 sollen die ersten Stationen des Linzer Leihradsystems in Betrieb gehen. Der Fahrradverleih startet mit 400 Leihrädern an 40 Standorten. Für die Stadt Linz fallen laut Bürgermeister Klaus Luger keine Kosten an. Das System wird sich hauptsächlich durch Werbeeinnahmen und Verleihgebühren finanzieren. Die Errichtung und den laufenden Betrieb übernimmt die neu gegründete City Bike Linz GmbH, die an den Radstationen Werbeanlagen betreiben wird. Die vorerst 40 Verleihstationen befinden sich vor allem in der Innenstadt und sind bereits festgelegt. Näheres: [https://www.linz.at/medienservice/2019/201909\\_102892.php](https://www.linz.at/medienservice/2019/201909_102892.php)

## Mobile Pflegedienste mit E-Bike

Sie kommen zu älteren Menschen nach Hause, um sie im Alltag zu unterstützen. Manche Mitarbeiterinnen der mobilen Pflegedienste der Caritas in Mondsee tun dies künftig per Dienst-E-Bike. Wie sie berichten, sind sie dabei nicht nur klimafreundlich unterwegs sondern mitunter auch schneller als mit dem Dienstauto, „weil die oft nervenaufreibende Parkplatzsuche entfällt“.

## Monatliche Treffen

### Radlobby OÖ

Waltherstraße 15, Linz (Erdgeschoß)

Di, 3. Dezember 2019, 18.00 Uhr

Mi, 15. Jänner 2020, 18.00 Uhr

Mi, 12. Februar 2020, 18.00 Uhr

### Radlobby Ried

Inncider, Molkereistraße 9

Jeden 2. Montag im Monat, 19:30

## Mitgliedschaft

Mitglieder sind nicht nur als RadfahrerIn haftpflicht-, unfall- und rechtsschutzversichert, sondern auch, wenn sie zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Online-Anmeldung unter [ooe.radlobby.at](http://ooe.radlobby.at)

### Jahresmitgliedschaft für 2020:

€ 46,- (Vollmitglieder)

€ 30,- (Jugendliche, StudentInnen, An-  
schlußmitglieder und Sozialtarif)

ab € 50,- (Fördermitglieder)

## Kontakte – Österreich

ARGUS – Die Radlobby, ☎ 01/505 09 07,

Frankenberggasse 11, 1040 Wien

RADLOBBY Österreich, ☎ 01/919 50 19,

Lichtenauergasse 4/1/1, 1020 Wien

## Kontakte – OÖ

Welser Radler ([wels@radlobby.at](mailto:wels@radlobby.at))

Aist ([gerhard.lehrner@a1.net](mailto:gerhard.lehrner@a1.net))

Enns ([enns@radlobby.at](mailto:enns@radlobby.at))

Krenglbach ([krenglbach@radlobby.at](mailto:krenglbach@radlobby.at))

Leonding ([leonding@radlobby.at](mailto:leonding@radlobby.at))

Ried ([ried@radlobby.at](mailto:ried@radlobby.at))

Steyr ([steyr@radlobby.at](mailto:steyr@radlobby.at))

Steyregg ([steyregg@radlobby.at](mailto:steyregg@radlobby.at))

Urfahr West

Gmunden

Marchtrenk

## Impressum

RADLOBBY Oberösterreich

Waltherstraße 15, 4020 Linz

[ooe.radlobby.at](http://ooe.radlobby.at) | [ooe@radlobby.at](mailto:ooe@radlobby.at)

### Redaktion

Gerhard Prieler ☎ 0732/67 89 89 (Privat)

Lukas Beurle ☎ 0732/77 82 39 (Büro)

### Konto (Allg. Sparkasse OÖ)

IBAN AT78 2032 0000 0010 6840

### Mitgliedsbeiträge Radlobby OÖ

IBAN AT40 6000 0000 0758 2600

(ARGUS – Die Radlobby)