

RADFAHREN IST GESUND UND MACHT GLÜCKLICH

38 39

Vom 1. April bis 31. Oktober 2021 Radkilometer sammeln

Bei körperlicher Aktivität werden die Hormone Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aktiviert, die grossen Einfluss auf unser Glücksgefühl haben. Genau diese Hormone kommen auch bei der Behandlung von Depressionen zum Einsatz. Durch das Radfahren im Alltag kann man selbst beeinflussen, dass diese munter machenden Hormone ausgeschüttet werden und als eine Art natürliche Glückspillen das Gehirn belohnen. Wer häufig Rad fährt, braucht zudem keine zusätzlichen, schädlichen Belohnungen wie etwa ungesundes Essen. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass regelmässig Radfahrende seltener krank werden und auch insgesamt gesünder leben.

Wettbewerb startet am 1. April

Wer beim Wettbewerb «Radfahren für die Gesundheit» mitmacht, fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern kann auch einen schönen Preis gewinnen. Der Gesamtwert aller Preise beträgt CHF 7'600. Die Preise werden unter all jenen Teilnehmenden verlost, die im vorgegebenen Zeitraum mehr als 500 Kilometer radeln, mindestens 12 Jahre alt sind und im Land wohnen und/oder arbeiten. Der Sommer-Wettbewerb läuft vom 1. April bis 31. Oktober 2021.



Anmelden und mitmachen

Anmeldungen zum Fahrrad-Wettbewerb sind unter <https://gesundheit.fahrradwettbewerb.li/> ganz einfach möglich.

Einblick 01.21 Vaduz