

——— Pressemitteilung | 08 10 24

Mental fit durch Radfahren: Diamant im Zeichen des World Mental Health Day

Am 10. Oktober ist es wieder soweit: Der internationale Tag der seelischen Gesundheit (World Mental Health Day) findet weltweit statt. Seit seiner Einführung im Jahr 1992 durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und den Weltverband für psychische Gesundheit steht dieser Tag im Zeichen der Aufklärung und Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Erkrankungen. Diamant nimmt diesen Tag zum Anlass, indem der bekannte deutsche Fahrradhersteller in Zusammenarbeit mit der Psychotherapeutin Dr. Rosalie Weigand die positiven Effekte des Radfahrens auf das mentale Wohlbefinden hervorhebt und an die Bedeutung körperlicher Aktivität für die seelische Ausgeglichenheit erinnert.

Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Psyche sind vielfältig und gut belegt. Besonders das Radfahren kann in vielerlei Hinsicht zur inneren Balance beitragen. Laut Dr. Rosalie Weigand, Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie, spielen dabei mehrere Faktoren eine wichtige Rolle.

Radfahren als Schlüssel zu mentaler Gesundheit

Regelmäßiges Radfahren trägt nachweislich¹ zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei. Nach Aussage von Dr. Rosalie Weigand kann Radfahren als moderater Ausdauersport sowohl den Serotonin-Spiegel erhöhen als auch durch seine rhythmische Bewegung zu einem Zustand der Achtsamkeit führen. "Fahrradfahren fördert einen Flow-Zustand, in welchem man ganz im Hier und Jetzt ist. Über die Vergangenheit nachzutrübeln oder sich um die Zukunft zu sorgen, ist daher beim Radfahren sehr viel schwieriger", erklärt die Therapeutin aus Hamburg.

Durch die Integration des Radfahrens in den Alltag, etwa auf dem täglichen Weg zur Arbeit, lassen sich diese positiven Effekte auf einfache Weise nutzen. "Menschen, die regelmäßig Rad fahren, sind oft psychisch stabiler und widerstandsfähiger gegen Stress," so Dr. Weigand weiter.

Naturerlebnisse und soziale Interaktion

Neben der sportlichen Betätigung spielt auch die Umgebung eine Rolle. Wie die erfahrene Verhaltenstherapeutin feststellt, bietet das Radfahren in der Natur weitere Vorteile: Stress wird reduziert, Kreativität gefördert und die Schlafqualität verbessert. "Der Ortswechsel und das Erleben der Natur regen unsere Psyche positiv an, da sie

¹ Studie der Universität Edinburgh, *Journal Article publ. 2024 "Does cycle commuting reduce the risk of mental ill-health? An instrumental variable analysis using distance to nearest cycle path"* <https://academic.oup.com/ije/article/53/1/dyad153/7529101>

uns helfen, in der Gegenwart zu verweilen und neue Impulse zu verarbeiten," betont sie. Darüber hinaus könne Radfahren in der Gruppe oder mit einem Partner das soziale Wohlbefinden fördern. "Gemeinsame Erlebnisse auf dem Rad stärken das Gefühl emotionaler Nähe und können Einsamkeit entgegenwirken."

Radfahren als Hilfe bei Angst und Depression

Studien zeigen, dass körperliche Bewegung bei der Linderung von Angstsymptomen und Depressionen sehr hilfreich sein kann. Dr. Rosalie Weigand sieht insbesondere im Radsport signifikante Effekte: "Die regelmäßige Bewegung unterstützt die Freisetzung von Endorphinen, was die Stimmung aufhellt, und verbessert die Schlafregulation, die für eine stabile psychische Gesundheit unerlässlich ist." Darüber hinaus könne Radfahren durch den strukturierten Bewegungsrhythmus den Körper und Geist beruhigen und so das Gedankenrasen bei Stress und mentaler Erschöpfung reduzieren.

Empfehlungen für Betroffene

Für Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, empfiehlt Dr. Weigand, das Radfahren als eine niedrigschwellige und leicht zugängliche Möglichkeit zu betrachten, die eigene Stimmung zu stabilisieren. "Radfahren ist ein effektiver Weg, schnell und einfach eine Verbesserung der mentalen Gesundheit herbeizuführen," sagt sie. Wichtig sei jedoch, eine regelmäßige Routine zu etablieren und bei schwerwiegenden Problemen immer auch professionelle therapeutische Unterstützung zu suchen.

Am World Mental Health Day appellieren Dr. Rosalie Weigand und Diamant an die enge Verbindung zwischen Bewegung und mentaler Gesundheit. Das Fahrradfahren bietet eine hervorragende Möglichkeit, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ob alleine oder in der Gruppe: Radfahren ist weit mehr als nur eine sportliche Aktivität – es ist ein Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

Über Diamant:

DIAMANT ist eine Marke mit einer langen Geschichte und Tradition in der Entwicklung von innovativen Fahrrädern. Seit 1885 entwickelt DIAMANT Fahrräder für unterschiedliche Bedürfnisse. Heute steht DIAMANT für Freiheit, Abenteuer und aktiven Lifestyle auf zwei Rädern. Die Marke bietet eine breite Palette an E-Bikes, Trekking®-Rädern, Citybikes und mehr, die sowohl für den täglichen Gebrauch als auch für genussorientierte oder sportliche Ausflüge geeignet sind. Diamant verwendet Materialien nach bestem Wissen und kombiniert das mit innovativer Technologie für das bestmögliche Erlebnis für seine Fahrer:innen. Auf Trustpilot bewerten Fahrer:innen Diamant als einen der besten deutschen Fahrradhersteller. Zudem haben die Bikes zahlreiche Designpreise wie den if Design Award und den Design und Innovation Award (DI.A) erhalten.

Pressekontakt

ROTWAND Digitale PR GmbH

Anton Martic
Eggernstraße 6
81667 München
T: +49 (0)89 7167223-0
am@rotwand.net