



klima verträglich mobil **60+**



Mobil bleiben

Tipps für eine klimaschonende Mobilität in jedem Alter

PROJEKTPARTNER:



GEFÖRDERT DURCH:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und Reaktorsicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE



FOTO: PIXELIO/RAINER STURM

Vorausschauend handeln: Wer sich aktiv bewegt, bleibt länger selbstständig.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Klimaverträglich mobil – zu Fuß	4
Sicher zu Fuß unterwegs	5
Klimaverträglich mobil – mit dem Fahrrad	8
Sicher unterwegs mit dem Rad	9
Fahrradkauf	13
E-Räder: Radeln mit eingebautem Rückenwind	14
Klimaverträglich mobil – mit Bus und Bahn	16
Gut unterwegs mit dem Zug	19
Gut unterwegs mit dem Fernlinienbus	21
Sicher unterwegs mit Bus und Bahn	23
Klimaverträglich mobil – mit dem Auto	24
Autos teilen	26
Autokauf – klimaschonend und komfortabel	28
Sicher unterwegs mit dem Auto	30
Klimaverträglich mobil – zum Einkaufen	31
Einkaufen im ländlichen Raum	32
Klimaverträglich mobil – im Urlaub	33
Die klimaverträgliche Anreise	34
Mobil am Urlaubsort	36
Die Projektpartner stellen sich vor	39

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Mobilität bedeutet Flexibilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Wer mobil ist, nimmt am öffentlichen Leben teil. Gleichzeitig hat die Entscheidung, wie und womit wir uns fortbewegen, große Auswirkungen auf unsere Umwelt, unser Klima und unsere Gesundheit. Allein der Straßenverkehr ist in Deutschland für fast ein Fünftel aller Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Zunehmender Autoverkehr führt zu mehr Schadstoffen, Verkehrslärm, chronisch überfüllten Innenstädten und Flächenversiegelung. Aber auch das Fliegen und das immer populärere Reisen mit dem Kreuzfahrtschiff verursachen hohe Emissionen an Kohlendioxid (CO₂), das Hauptverursacher für den fortschreitenden Klimawandel ist.

Hier setzt das Projekt „Klimaverträglich mobil 60+“ an, das vom ökologischen Verkehrsclub VCD, der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und dem Deutschen Mieterbund (DMB) getragen wird.

Wer im Alltag und auf Reisen möglichst klimaverträglich mobil ist und das Auto nur als ein Verkehrsmittel unter vielen versteht, übernimmt Verantwortung für den Klimaschutz, die Umwelt und die nachfolgenden Generationen. Nicht nur Ältere tun sich selbst etwas Gutes, wenn sie häufiger zu Fuß, mit dem (Elektro-)Fahrrad oder mit Bus und Bahn unterwegs sind. Denn regelmäßige Bewegung erhöht die eigene Fitness, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden – und erhält die Selbstständigkeit.

Dieser Ratgeber möchte mit vielen Informationen und praktischen Tipps aufzeigen, was Sie selbst konkret unternehmen können, um mobil zu bleiben und gleichzeitig Klima und Umwelt wenig zu belasten. Bei Fragen oder Anregungen können Sie sich gern an uns oder an unsere Regionalkoordinatoren vor Ort wenden. Die Kontaktadressen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre und im Internet unter www.60plus.vcd.org.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und auf Ihren neuen Wegen.

Ihr Projektteam von „Klimaverträglich mobil 60+“



FOTO: PEXELO/LUTE GRÄSKE

🚶 Zu Fuß gehen ist gesund – im Alltag und in der Freizeit.

Klimaverträglich mobil – zu Fuß

Gehen ist die einfachste Art der Fortbewegung. Fußgänger fördern mit jedem Schritt ihre körperliche und geistige Fitness. Sie kommen mit anderen Menschen in Kontakt und schützen die Umwelt, denn Gehen ist leise, erzeugt keinerlei Schadstoffe und kein klimaschädliches CO₂. Fünf Prozent aller Wege, die in Deutschland mit dem Auto zurückgelegt werden, enden bereits nach höchstens einem Kilometer. Das sind optimale Strecken fürs Gehen. Wer zu Fuß geht, nimmt zudem seine Umgebung viel intensiver wahr. Versuchen Sie es: Erlaufen Sie sich Stück für Stück Ihren Stadtbezirk oder Ort. Entdecken Sie interessante Nebenstraßen oder ein neues Café.

Fit für Alltagswege

Häufiger die Treppe nutzen statt Rolltreppe oder Fahrstuhl – schon kleine Veränderungen im Alltag trainieren Muskeln, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht. Gehen Sie öfter zu Fuß in die Läden in Ihrer Nähe, statt mit dem Auto ins Einkaufszentrum zu fahren. Planen Sie täglich einen halbstündigen Spaziergang in Ihren Tagesablauf ein. So bleiben Sie in Bewegung und unterstützen beim Einkaufen den Einzelhandel in Ihrem Viertel.

Ein gezieltes Bewegungstraining stärkt die Muskeln, übt die Balance und gibt Ihnen Sicherheit und Selbstvertrauen. Tanzen – egal ob Paartanz oder solo – ist dafür ideal. Es macht Spaß und trainiert zugleich Fitness und Koordination. Übungen, die gezielt das Gleichgewicht trainieren und der Sturzprävention dienen, eignen sich besonders gut. Viele Sportvereine, Einrichtungen der Erwachsenenbildung oder Freizeiteinrichtungen bieten Gymnastikkurse speziell für ältere Menschen an. Einfache Übungen können Sie auch zu Hause durchführen. Informationen zu Kursen finden Sie in den Veranstaltungsprogrammen der Einrichtungen – oder fragen Sie Ihren Hausarzt.

Sicher zu Fuß unterwegs

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Wege, denn unter Zeitdruck und Stress verliert man schnell den Überblick und schätzt Situationen falsch ein. Überqueren Sie die Fahrbahn an Ampeln, Zebrastreifen oder Mittelinseln. Laufen Sie lieber ein paar Schritte mehr, wenn der kürzeste Weg nicht der sicherste ist.



Link-Tipps

www.seniorentanz.de: Auf der Seite des Bundesverbandes Seniorentanz finden Sie Kontakte und Veranstaltungstermine für alle Bundesländer

www.richtigfitab50.de: viele Informationen des Deutschen Olympischen Sportbunds zu Sport und Bewegung für alle ab 50

projekte.bagso.de/fit-im-alter/tipps-des-monats/bewegungstipp.html: Das BAGSO-Projekt „IN FORM“ gibt jeden Monat einen neuen Bewegungstipp



FOTO: TOPRO GMBH

👉 *Stabil in allen Lebenslagen: Gehhilfen unterstützen auch beim Rasten.*

Lassen Sie sich nicht verunsichern: Auch wenn die Fußgängerampel auf Rot wechselt, während Sie noch auf der Fahrbahn sind, nicht stehen bleiben oder umkehren. Überqueren Sie die Fahrbahn weiter zügig. Das ist nicht nur Ihr gutes Recht, sondern das schreibt Ihnen sogar die Straßenverkehrsordnung vor (StVO § 37(2)5). Die Ampelschaltung berücksichtigt sogenannte Räumzeiten: Es wird nicht automatisch Grün für die Autos, wenn die Fußgängerampel auf Rot schaltet. Sie haben Zeit, Ihren Weg zu beenden.

Als Fußgänger haben Sie an Kreuzungen auch ohne Ampel oder Zebrastreifen immer Vorrang vor Fahrzeugen, die in die Straße einbiegen wollen, die Sie queren möchten. Das wissen leider nicht alle Verkehrsteilnehmer. Suchen Sie Blickkontakt zum abbiegenden Kfz- oder Radfahrer, um sicher zu sein, dass Sie gesehen werden. Im Zweifel lassen Sie besser den Abbiegern die Vorfahrt.

Hilfsmittel wie ein Gehstock erleichtern das Gehen. Es gibt Stöcke in vielen Varianten – schlicht, elegant, sportlich oder praktisch zusammenfaltbar. Viele Modelle sind höhenverstellbar. Auch ein Stockschirm kann als Gehhilfe genutzt werden. Er sollte eine für Sie angenehme Länge haben und stabil sein. Mit einem Stockgummi schützen Sie die Schirmspitze und machen sie rutschfester. Diese Gummis gibt es für wenige Euros im Sanitätshaus.

Wenn Sie größere Probleme beim Gehen haben, kann Ihnen ein Rollator wieder zu mehr Mobilität verhelfen. Auch hier ist das Angebot vielfältig. Einen Rollator kann der Arzt verschreiben. Allerdings übernimmt die Krankenkasse in der Regel nur die Kosten für ein einfaches Standardmodell. Für höherwertige Modelle müssen Sie meist zuzahlen. Lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten, welcher Typ am besten zu Ihren Bedürfnissen passt. Auch Kassenmodelle unterscheiden sich oft von Geschäft zu Geschäft.

Bei Schnee und Glätte sorgt ein gutes Schuhprofil für Halt. Benutzen Sie Schuh-Spikes oder einen Fersengleitschutz. Diese werden einfach über die Winterschuhe gezogen oder mit Klettband befestigt. Für Gehstöcke gibt es sogenannte Eiskralen zum Anschrauben. Wählen Sie die klappbare Variante: Dornen raus, wenn es auf dem Gehweg glatt ist. Dornen hochgeklappt, wenn Sie ein Gebäude betreten.



Tip: Fußgänger-Stadtpläne zeigen attraktive Wege durch Parks, Uferwege und Abkürzungen durch Häuserblocks, die auf herkömmlichen Stadtplänen nicht eingezeichnet sind. Zudem sind Bus- und Bahnlinien sowie Haltestellen anschaulich dargestellt. Bisher gibt es Fußgänger-Stadtpläne für Berlin, Bremen, Dresden, Hannover, Hamburg, Leipzig und Potsdam. Weitere sind in Planung. Sie sind im Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich.



Link-Tipps

www.senioren-sicher-mobil.de: Tipps des Fachverbands FUSS e.V. für Fußgänger, aber auch für Radfahrer, Autofahrer und Nutzer von Bus und Bahn

www.rollator-infos.de: viele Informationen zu Anschaffung und Nutzung von Rollatoren

www.wheelmap.org: Stadtpläne zeigen hier, wie barrierefrei öffentliche Orte (zum Beispiel Bahnhöfe, Cafés, Schwimmbäder) sind



FOTO: WINORA-GROUP, 2012

🚲 *Mit dem Fahrrad unterwegs: ein großer Trend – nicht nur im Urlaub.*

Klimaverträglich mobil – mit dem Fahrrad

Radfahren ist gut für Herz und Kreislauf, stärkt die Muskeln sowie das Immunsystem und belastet dabei die Gelenke nur wenig. Und Radeln bietet noch mehr Vorteile: Wer mit dem Rad fährt, schont die Umwelt, hat kaum Kosten und ist dabei noch schnell und flexibel unterwegs – ganz ohne feste Abfahrtszeiten, Parkplatzsuche oder Stau.

Sicher unterwegs mit dem Rad

Wenn Radfahrstreifen oder Radwege mit dem runden blauen Radwegeschild gekennzeichnet sind, müssen Sie in der Regel dort fahren. Ohne Schild haben Sie die Wahl, ob Sie den Radweg bzw. Radfahrstreifen oder die Fahrbahn nutzen. Wenn Sie lieber abseits der Hauptverkehrsstraßen radeln, nutzen Sie ruhige Neben- und Wohnstraßen und freigegebene Radwege durch Grünanlagen. Für viele Städte gibt es spezielle Fahrrad-Stadtpläne, die besonders radfreundliche Wege aufzeigen.

Fahren Sie stets vorausschauend und denken Sie mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer mit. Schauen Sie sich beim Spurwechsel, Abbiegen oder Wenden um (Schulterblick, Rückspiegel). Fahren Sie so, dass andere Ihre Absichten deutlich erkennen. Geben Sie Handzeichen. Wenn Sie auf der Fahrbahn fahren, halten Sie immer etwa einen Meter Abstand zum rechten Straßenrand bzw. zu dort geparkten Autos. Dadurch vermeiden Sie das Risiko, gegen eine plötzlich geöffnete Autotür zu prallen.

Bringen Sie Kleidung und Taschen so unter, dass sie nicht in die Speichen geraten können. Hängen Sie nichts an den Lenker, sondern nutzen Sie einen Gepäckträger-Korb oder Fahrradtaschen, für leichtere Gegenstände auch einen Lenker-Korb. Befestigen Sie das Gepäck am besten mit einem Spanngurt, damit während der Fahrt nichts herausfallen kann. Mit einem längenverstellbaren Ständer an der Hinterachse oder einem zweibeinigen Fahrradständer bleibt auch ein beladenes Fahrrad sicher stehen.

Ein Fahrradhelm kann bei einem Unfall den Kopf vor schwereren Verletzungen schützen. Wichtig ist, dass der Helm gut sitzt und sich einfach auf Ihre Kopfgröße einstellen lässt. Und er sollte Ihnen gefallen, damit Sie ihn gern tragen. Oft weisen Radwege Schäden auf, zum Beispiel durch Baumwurzeln oder infolge von Frost. Damit steigt die Sturzgefahr. Manchmal sind Poller schlecht sichtbar oder so aufgestellt, dass zu wenig Platz ist, um mit Fahrrad oder Anhänger hindurchzukommen. Wenn Ihnen solche Hindernisse auffallen, machen Sie die Straßenverkehrsbehörde darauf aufmerksam. Manche Menschen haben nie Radfahren gelernt oder lange Jahre pausiert und fühlen sich unsicher. Radfahrerschulen für Erwachsene bieten Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Trainiert wird mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen und

entspannter Atmosphäre. Radfahrkurse für Erwachsene bietet zum Beispiel der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) in vielen Orten an. Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0421/346290. Oder schicken Sie eine E-Mail an kontakt@adfc.de.



Tip: Fahrraddiebstahl – Schließen Sie Ihr Fahrrad stets mit Rahmen und Hinterrad an, wenn Sie es unbeaufsichtigt abstellen. Nutzen Sie stabile Bügel-, Ketten- oder Faltschlösser. Bei Mehrfamilienhäusern gibt es oft die Möglichkeit, das Rad im Hof oder im Fahrradkeller abzustellen. Wenn es keine sichere, ebenerdige Abstellmöglichkeit gibt, setzen Sie sich mit anderen Bewohnern bei der Hausverwaltung oder dem Eigentümer dafür ein, dass ein Fahrradhäuschen oder -bügel aufgestellt wird. Vom VCD gibt es den Leitfaden „Fahradhäuschen – sicher, kostengünstig, umweltgerecht“. Sie können die Broschüre gegen Rückporto beim VCD-Landesverband Nord bestellen: Tel.: 040/28055120 oder per E-Mail an VCD-Hamburg@gmx.de.



Link-Tipps

www.adfc.de: Radbegeisterte finden auf den Seiten des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC) umfangreiche Informationen
www.radfahrkurse.de: Radfahrkurse für Erwachsene bundesweit

Fahrradpflege

Regelmäßige Wartung und Pflege dienen der Sicherheit und erhöhen die Lebensdauer Ihres Fahrrades. Lassen Sie es einmal im Jahr beim örtlichen Fahrradhändler durchchecken oder überprüfen Sie es selbst sorgfältig.

Abgenutzte Bremsbeläge verringern die Bremswirkung. Verhärtete oder mürbe Beläge müssen ausgetauscht werden. Wenn Sie dies selbst machen, beachten Sie die Montageanleitung und machen Sie nach der Reparatur eine Bremsprobe. Bremsen müssen regelmäßig nachgestellt werden, um die volle Wirkung zu haben. Prüfen Sie gelegentlich die Haltbarkeit der Züge, indem Sie die Bremse im Stand mit voller Kraft betätigen.



▲ Die StVO schreibt die obige Ausstattung für ein Fahrrad vor.

Das verkehrsgerechte Fahrrad:

- Scheinwerfer und Rücklicht mit integrierten oder zusätzlichen Reflektoren (Katzenaugen) → Leuchtdioden-Scheinwerfer (LED) sind teurer, aber heller, langlebiger und weniger anfällig als Halogen-Scheinwerfer mit Glühlampen. Bei Rücklichtern sind LED Stand der Technik. Standlichtfunktion sorgt dafür, dass Sie auch bei Halt besser gesehen werden. Nabendynamos sind viel wartungsärmer und leichtgängiger als herkömmliche Seitenläufer-Dynamos und liefern auch bei Regen zuverlässig Strom
- Speichenreflektoren, die in die Speichen geklemmt werden (je zwei an Vorder- und Hinterrad), oder umlaufende Reflektorstreifen auf den Reifenflanken
- Rückstrahler in den Pedalen
- griffig eingestellte, leicht zu bedienende Bremsen → Für Menschen, die mit Handbremsen nicht vertraut sind, empfiehlt sich ein Fahrrad mit Rücktrittbremse
- eine Klingel, die so angebracht ist, dass sie mit dem Daumen gut erreicht werden kann, ohne die Position der Hände am Lenker zu verändern

Ersetzen Sie kaputte Leuchten und verlorene oder beschädigte Reflektoren. Kontrollieren Sie die Reifen regelmäßig. Kleinere Risse in den Seitenwänden sind unproblematisch. Ist jedoch das Gewebe des Reifens beschädigt, muss er ausgetauscht werden. Überprüfen Sie regelmäßig den Luftdruck. Ein höherer Reifendruck verringert den Rollwiderstand und macht das Fahren leichter, aber etwas holpriger. Der Maximalwert für den Reifendruck ist an der Reifenflanke ablesbar. Investieren Sie bei Neuanschaffung in pannensichere Reifen. So ist nicht bei jedem Glassplitter direkt ein „Plattfuß“ zu befürchten.

Einmal jährlich sollten Laufräder und Reflektoren gründlich mit warmer Seifenlauge gereinigt werden. Ritzel und Kettenblätter mit einem Schraubenzieher von grobem Dreck befreien. Die Kette wird mit einem Lappen trocken abgewischt, dann geölt. Schmieren Sie die Kette sparsam. Drehen Sie die Pedale ein paarmal und wischen Sie anschließend mit einem Lappen das überflüssige Öl von der Kette. Bitte beachten: Bremsflächen müssen unbedingt fettfrei sein – verölte Bremsbeläge daher austauschen, denn das Öl zieht ein.



🔵 Ein Fahrrad mit Tiefeinstieg erleichtert das Aufsitzen enorm.

Fahrradkauf: das passende Rad für jede und jeden

Die Anforderungen an ein Fahrrad variieren von Mensch zu Mensch – unabhängig vom Alter. Nehmen Sie sich Zeit für den Fahrradkauf und probieren Sie unterschiedliche Modelle aus. Lassen Sie sich beraten und fahren Sie Probe. Zum guten Service im Fahrradgeschäft gehört, dass Sie Ihr Rad später dort auch überprüfen lassen können.

Zweckmäßig: Worauf Sie achten sollten

Rahmenform: Neben klassischen Herren- und Damenrädern gibt es sogenannte Tiefeinsteiger. Das sind Fahrräder mit besonders tiefem, bequemem Durchstieg, der vor dem Tretlager liegt und nur 15 bis 20 Zentimeter hoch ist.

Sitzhöhe: Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass Ihre Fersen bei leicht angewinkelterm Bein gut an die Pedale reichen, wenn diese in der tiefsten Position sind. Dabei sollten Sie gerade im Sattel sitzen. Beim Treten bleiben die Knie leicht angewinkelt, damit die Gelenke entlastet werden.

Sitzposition: Die aufrechte Sitzhaltung ist für kurze Strecken ideal. Sie bietet einen guten Überblick über den Verkehr und schont die Handgelenke. Für längere Wege oder höhere Geschwindigkeiten empfiehlt sich eine geneigte Haltung. Das Körpergewicht wird verteilt und die Wirbelsäule entlastet. Die stärkere Belastung von Nacken, Schultern und Armen erfordert aber Gewöhnung.

Fahrradtypen: Stadträder sind praktisch, belastbar und sicher in aufrechter Position zu fahren. Oft haben sie einen tiefen Durchstieg (siehe Abbildung). Trekkingräder sind für längere Touren konzipiert, aber auch alltagstauglich. Die Sitzposition ist leicht gebeugt. Sattel und Lenker sind individuell verstellbar. Falträder lassen sich mit wenigen Handgriffen zusammenfallen und mitnehmen. Dreiräder sind optimal für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen. Dabei unterscheidet man die hohen „Reha-Räder“ und tiefergelegte moderne Sesseldreiräder, die sportlicher gefahren werden können. Viele Modelle gibt es mit Elektrounterstützung. Bei Einschränkungen von Kraft oder Sehvermögen können Tandems eine Lösung sein.

Komfortabel: Worauf Sie achten sollten

Gewicht: Müssen Sie Ihr Rad häufig einige Stufen tragen, sollten Sie beim Kauf aufs Gewicht achten. Stahlrahmen sind schwerer als Aluminiumrahmen. Extras wie E-Motor oder Federungen erhöhen das Gewicht ebenfalls. Heben Sie das Rad beim Test an und tragen Sie es ein Stück.

Sattel: Ein zu weicher Sattel kann schnell unbequem werden. Testen Sie nach Möglichkeit ausgiebig vor dem Kauf. Bei manchen Fahrradhändlern kann man Sättel einige Tage Probe fahren und gegebenenfalls zurückgeben.

Rahmen und Lenker: Gute Fahrradgeschäfte bieten umfassende Beratung bei der Wahl von Rahmen und Lenker. Sie haben Spezialgeräte, mit denen man eine genau auf Sie angepasste Sitzposition bestimmen kann.

Stauraum: Wer sein Rad für Einkaufsfahrten oder Radreisen nutzen möchte, braucht Gepäckträger, Fahrradkorb oder Fahrradtaschen. Für größere Einkäufe sind Fahrradanhänger praktisch, die es auch für den Hundetransport gibt.

Gangschaltung: Wer vor allem in der Stadt unterwegs ist und keine Steigungen bewältigen muss, kommt mit drei Gängen aus. In bergigen Gegenden sollten es mehr sein. Egal welcher Gang: Sie sollten nicht mit zu viel Kraft treten. Das entlastet die Kniegelenke. Eine Nabenschaltung ist besonders pflegeleicht und nahezu verschleißfrei. Sie lässt sich auch im Stand schalten.

Federung: Bei Rückenproblemen oder schlechten Straßen sind Federungen eine Wohltat. Eine gute Dämpfung erreicht man auch durch Ballonreifen.

E-Räder: Radeln mit eingebautem Rückenwind

Elektrofahrräder liegen voll im Trend. Am weitesten verbreitet sind die sogenannten Pedelecs („pedalelektrisches Fahrrad“). Hier unterstützt ein Elektromotor den Radfahrer nach Bedarf bis maximal 25 km/h beim Treten. Besonders angenehm ist dies bei Steigungen, langen Strecken oder Gegenwind. Pedelecs benötigen kein Versicherungskennzeichen und keine spezielle Fahrerlaubnis. Es sollte aber ein Helm getragen werden.

Im Fachhandel kostet ein E-Rad in der Regel zwischen 1 500 und 3 000 Euro, je nach Ausstattung und technischen Eigenschaften. In Discountern oder Baumärkten gibt es manchmal einfache E-Räder auch günstiger. Für Laien ist es schwer, ein echtes „Schnäppchen“ von schlechter Qualität zu unterscheiden. Ein Kriterium bei der Entscheidung für ein bestimmtes Modell ist die Lage des Elektroantriebs. Er kann an der Vorderradnabe (Frontmotor), am Tretlager (Mittelmotor) oder an der Hinterradnabe (Heckmotor) positioniert sein. Wer Rücktrittbremse oder Nabenschaltung bevorzugt, benötigt ein Rad mit Mittel- oder Frontantrieb. Testen Sie die verschiedenen Antriebe, um herauszufinden, mit welchem Sie am besten zurechtkommen. Machen Sie eine ausgedehnte Probefahrt. E-Räder sind schwerer als normale Fahrräder. Testen Sie daher, ob das Rad nicht zu unhandlich für Sie ist. Schalten Sie während der Probefahrt die Motorunterstützung aus. So können Sie testen, ob Sie das E-Rad auch mit leerem Akku fahren können.

Die Reichweite der Akkus ist unter anderem abhängig von der Topografie (bergig oder Flachland) und davon, wie stark der Motor Sie unterstützen soll. Sie beträgt je nach Unterstützungsgrad zwischen 20 und 100, bei neueren Modellen bis zu 150 Kilometer. Zum Aufladen sollten Sie den Akku vom Rad trennen können. Er lässt sich an jeder Steckdose in zwei bis neun Stunden aufladen. Die Energiekosten beim E-Rad liegen bei etwa 20 Cent pro 100 Kilometer – fast 60-mal weniger als beim Auto. Die meisten Hersteller garantieren für ihre Akkus mindestens 500 Ladezyklen. Bei einer Reichweite von 40 Kilometern können Sie mit dem Akku 20 000 Kilometer weit fahren, bevor er ausgetauscht werden muss. Ein neuer Akku kostet etwa 500 Euro. Fragen Sie beim Kauf, wie lange der Hersteller die Versorgung mit Ersatzakkus garantiert.



Tip: Manches E-Rad hat eine Anfahrhilfe und fährt so bis zum Erreichen von 6 km/h allein mit Motorkraft. Dies hilft vor allem beim Losfahren an Ampeln oder am Berg. Viele Fahrradvermietungen haben E-Räder im Angebot. So können Sie vor dem Kauf in aller Ruhe ein E-Rad testen.



Link-Tipp www.e-radkaufen.de: Der VCD bietet ausführliche Informationen zum Kauf und zur Nutzung von E-Rädern. In der Datenbank können Sie ermitteln, welches Rad zu Ihnen passt.



FOTO: VZBV/MARCUS GLOGER

🕒 *Einfach einsteigen: Viele Verkehrsbetriebe bieten Senioren-Tickets an.*

Klimaverträglich mobil – mit Bus und Bahn

In öffentlichen Verkehrsmitteln, also mit Bus und Bahn, reisen Sie bequem, sicher und klimafreundlich. Außerdem entlasten Sie die Straßen vom Autoverkehr. Pro Person und Kilometer stößt ein Linienbus nur halb so viel klimaschädliches CO₂ aus wie ein Auto. Die Eisenbahn verursacht pro Person und Kilometer im Nahverkehr ein Drittel weniger CO₂ als ein Pkw.

Nahverkehr – gut in der Region unterwegs

Großstädte und Metropolregionen haben in der Regel einen gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr: Buslinien bilden zusammen mit dem Schienennahverkehr (Straßenbahn, S-, U- und Regionalbahn) ein dichtes Netz.

Häufig sind Landkreise oder kreisfreie Städte zu einem Verkehrsverbund zusammengeschlossen. Die Geltungsbereiche und Kosten für Fahrscheine sind von einem Verkehrsverbund zum anderen unterschiedlich. Lassen Sie sich daher persönlich am Schalter Ihres Verkehrsunternehmens oder telefonisch beraten. In der Regel haben Verkehrsbetriebe eine Service-Nummer.

Auskünfte zu Route und Fahrzeit erhalten Sie über die Fahrplanauskunft Ihres Verkehrsverbundes – im Internet oder übers Smartphone, per Fahr- oder Lini-enplan an den Haltestellen, persönlich am Telefon oder am Schalter. Ob Halte-stellen und Fahrzeuge barrierearm sind und ob es Rampen, Fahrstuhl oder Rolltreppe gibt, erfahren Sie ebenfalls beim Verkehrsunternehmen. Außerhalb der Stoßzeiten sind Busse und Bahnen deutlich leerer als im Berufsverkehr, so dass Sie problemlos einen Sitzplatz finden.

Kaufen Sie Ihr Ticket vor Antritt der Fahrt. Sie können es am Schalter des jeweiligen regionalen Verkehrsverbundes, am Automaten, beim Busfahrer und häufig auch in Zeitungskiosken erwerben. Automaten befinden sich an der Haltestelle oder auf dem Bahnsteig, im Bahnhof selbst oder im Fahrzeug.

Viele Verkehrsunternehmen haben oft schon für Fahrgäste ab dem 60. Lebens-jahr günstige Monatskarten im Angebot.

Manchmal bieten auch Wohnungsunternehmen ihren Mietern spezielle ver-günstigte Fahrscheine an: sogenannte Mietertickets. Meistens wird ein Rabatt auf ein reguläres Jahresabo der örtlichen Verkehrsbetriebe gegeben. Diese Variante lohnt sich, wenn Sie sonst keinen Anspruch auf ermäßigte Fahrkarten haben – zum Beispiel in Form eines vergleichsweise günstigen „Senioren-tickets“. Erkundigen Sie sich, ob Ihr Wohnungsunternehmen Mietertickets anbietet.

Brauchen Sie Unterstützung bei der Fahrt? Einige Verkehrsverbünde bieten einen kostenlosen Begleitservice an. Fahrgastbegleiter holen Sie an der Wohnungstür ab, helfen beim Fahrkartenkauf, beim Ein-, Aus- und Umsteigen und bringen Sie sicher an Ihr Ziel. Diese Angebote richten sich auch an Menschen, die lange nicht mehr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren, mobilitätseingeschränkt oder aus einem anderen Ort zugezogen sind und „Starthilfe“ benötigen.

Als „Starthelfer“ dienen auch sogenannte Mobilitätspaten: Langjährige Nutzer von Bus und Bahn stellen ihr Wissen ehrenamtlich denjenigen zur Verfügung, die noch keine Routine bei der Benutzung dieser Verkehrsmittel haben. Sie informieren ihre „Patenkinder“ über Tipps und Tricks zu Fahrplänen, Routen und Fahrkartenkauf und begleiten sie oftmals am Anfang auf ihren Wegen im öffentlichen Verkehr. Fragen Sie bei Ihrem Verkehrsunternehmen nach, ob es bei Ihnen im Ort Mobilitätspaten gibt.



Tipps: Für Menschen, die Probleme beim Umgang mit Fahrkartenautomaten haben oder das Ein- und Aussteigen mit Gehhilfe üben möchten, bieten viele Verkehrsunternehmen kostenlose Übungstage an. Erkundigen Sie sich oder fragen Sie die VCD-Regionalkoordinatoren (Kontakt Daten auf der Rückseite der Broschüre).

Ärgern Sie sich über schmutzige oder nicht barrierefreie Haltestellen? Ist der Eingang zur U-Bahn schlecht beleuchtet? Machen Sie Ihr Verkehrsunternehmen darauf aufmerksam. Suchen Sie sich Verbündete – zum Beispiel bei Seniorenvertretungen.



FOTO: PIXELIO/RAINER STURM

▲ Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, gibt es die „BahnCard 50“ zum halben Preis.

Gut unterwegs mit dem Zug

Moderne Schnellzüge sind schnell, sicher und bequem und darüber hinaus energiesparend und klimaschonend. Informieren Sie sich rechtzeitig vor Ihrer Reise über Route und Reisedauer – im Internet oder per Smartphone-App, telefonisch oder persönlich am Bahnschalter, im Reisebüro oder bei einer Bahnagentur. Planen Sie genügend Zeit fürs Umsteigen ein, damit Sie den Anschlusszug ohne Hektik erreichen. Drucken Sie sich Ihre Zugverbindungen und Anschlüsse für unterwegs aus oder schreiben Sie sie auf.

Fahrkarten der Deutschen Bahn (DB) können Sie am Bahnhofsschalter, am Ticketautomaten, im Reisebüro und bei Bahnagenturen, telefonisch, online oder per Smartphone-App kaufen. Tickets für Züge anderer Verkehrsunternehmen (zum Beispiel den InterConnex oder den Hamburg-Köln-Express) gibt es in entsprechenden Vorverkaufsstellen, im Reisebüro, per Telefon, online oder auch direkt im Zug. Meist ist es günstiger, Tickets online oder am Automaten zu kaufen. Bei Fernreisen empfiehlt sich eine Sitzplatzreservierung.

Kinder bis 14 Jahre können kostenlos bei Eltern oder Großeltern mitfahren. Sie müssen aber beim Ticketkauf „angemeldet“ werden.

Lassen Sie sich vor dem Fahrkartenkauf beraten, ob ein Mitfahrer- oder Gruppenrabatt gilt oder Sie mit einem Länderticket, dem Quer-durchs-Land-Ticket oder dem Schönes-Wochenende-Ticket günstiger reisen. Es lohnt sich, Fahr-scheine möglichst früh zu kaufen. So sichern Sie sich günstige Sparpreise. Für alle, die mindestens 60 Jahre alt sind, gibt es die „BahnCard 50“ übrigens zum halben Preis und die „BahnCard 25“ 30 Prozent günstiger.

Sperriges oder schweres Gepäck können Sie innerhalb Deutschlands an Ihre Zieladresse schicken lassen. Gepäckversand wird zum Beispiel von der Deutschen Post (DHL) und dem Hermes-Versand angeboten und kostet ab 14 Euro pro Gepäckstück. Etwas teurer wird es, wenn Sie das Gepäck an der Haustür abholen lassen oder Gepäckstücke das Standardmaß überschreiten (zum Beispiel Skier).

Falls Sie Hilfe beim Ein-, Aus- oder Umsteigen benötigen, können Sie den Mobilitätsservice der DB bzw. des InterConnex nutzen. DB-Mobilitätsservice: 01805/512512 (Festnetztarif: 14 Cent/Minute) oder E-Mail an msz@deutschebahn.com. Servicetelefon des InterConnex: 030/20073222.



Tipps: Als Reisende haben Sie Rechte, wenn Ihr Zug oder Bus Verspätung hat oder ausfällt. Die Schlichtungsstelle für den öffentlichen Personenverkehr (SÖP) bietet auf ihrer Internetseite <https://soep-online.de> viele Hinweise zu Fahrgastrechten. Sie erreichen die SÖP telefonisch unter 030/449933-0, per Fax unter 030/6449933-10 oder per E-Mail unter kontakt@soep-online.de. Anträge für die Erstattung bei Verspätungen der DB gibt es beim Bahnpersonal, am Service-Point und online.

Gute Beratung für Ihre Bahnreise erhalten Sie zum Beispiel bei den „Bahnprofis“, einem bundesweiten Zusammenschluss unabhängiger Bahnagenturen. Hier erhalten Sie sachkundige, individuelle Beratung – auch zu ungewöhnlichen Reisezielen – und oft erstaunlich günstige Tickets. Insbesondere für Reisen ins Ausland ein echter Geheimtipp. Kontaktadressen im Internet: www.die-bahnprofis.de



FOTO: INTERNATIONALER BUSTOURISTIK VERBAND, 2011

◀ Fernbusse bringen Sie bequem an Ihr Urlaubsziel.

Gut unterwegs mit dem Fernlinienbus

Fernbusse sind ähnlich klimaverträglich wie die Bahn. Die Fahrtzeit ist in der Regel länger, dafür ist das Busticket meist günstiger. Fernlinienbusse verfügen über eine Klimaanlage und ein Bord-WC.

Zurzeit gibt es mehrere hundert Städteverbindungen bundesweit und ins Ausland. Zu den bekanntesten Anbietern zählen BerlinLinienBus, Deutsche Touring, MeinFernbus.de und DeinBus.de. Nicht alle Anbieter fahren dieselben Orte an. Auch die Fahrpläne sind unterschiedlich. Planen Sie Ihre Fahrt langfristig. Erkundigen Sie sich, ob es eine Direktverbindung von Ihrem Wohnort zum gewünschten Ziel gibt und wie oft die Strecke befahren wird. Das geht am einfachsten im Internet. Aber auch Reisebüros helfen Ihnen weiter.



Tipp: Häufig fahren Fernlinien- und Reisebusse Ziele im Ausland über Nacht an. Nehmen Sie sich Ohrstöpsel und eine Schlafbrille mit, damit Sie unterwegs besser schlafen können. Auch ein Nackenkissen leistet gute Dienste. Aufblasbare Modelle passen in jede Handtasche.



Link-Tipp www.busliniensuche.de: Hier können Sie Busverbindungen von Ort zu Ort suchen und verschiedene Angebote vergleichen.

Bedarfsverkehr – bei Anruf Bus

Viele ländliche Regionen sind schlecht an den öffentlichen Nahverkehr angebunden. Oft fährt nur morgens und nachmittags ein Linienbus. Damit auch diejenigen mobil sein können, denen kein Auto zur Verfügung steht, haben sich in einigen Gemeinden alternative Formen des öffentlichen Verkehrs etabliert, die sogenannten Bedarfsverkehre.

Rufbusse oder Anrufbusse fahren häufig dieselbe Strecke wie der reguläre Linienbus. Allerdings halten sie nicht automatisch an allen Haltestellen. Wenn Sie mitfahren möchten, müssen Sie rechtzeitig die Zentrale anrufen und die Haltestelle nennen, bei der Sie einsteigen möchten. In der Regel gelten in Rufbussen die regulären Fahrkarten des jeweiligen Verkehrsverbundes. In manchen Gebieten wird ein Zuschlag erhoben. Auch in vielen Städten, in denen die Verkehrsunternehmen abends und nachts den regulären Betrieb einstellen, gibt es Rufbusse. Bei schwach ausgelasteten Strecken übernehmen teilweise Ruf-Taxis die Beförderung. Erkundigen Sie sich bei Ihrem regionalen Verkehrsunternehmen, ob es diesen Service anbietet.

Bei Bürgerbussen steuern engagierte Bürger mit Kleinbussen Orte an, die vom regulären Linienverkehr nicht bedient werden. Die Fahrer sind häufig ehrenamtlich tätig. Organisiert werden Bürgerbusse zumeist von Bürgerbusvereinen. Gefahren wird entweder nach einem festen Fahrplan oder als Anrufbus. Die Kosten für die Fahrscheine orientieren sich oftmals an den Tarifen der regionalen Verkehrsunternehmen.



Link-Tipps

www.buergerbusse-in-deutschland.de: viele Informationen zu Bürgerbussen

www.pro-buergerbus-nrw.de: Die Internetseite bietet unter anderem einen Leitfaden für die Einrichtung von Bürgerbussen

Sicher unterwegs mit Bus und Bahn

Um sich im Nahverkehr und insbesondere an Bahnhöfen und Haltestellen sicherer zu fühlen, können Ihnen folgende Tipps helfen: Steigen Sie vorn in der Nähe des Fahrers ein. Halten Sie sich fest, besonders dann, wenn Sie auf der Suche nach einem Sitzplatz durch den Bus oder Wagen laufen. Auch wenn es vielleicht nicht sehr elegant aussieht: Breitbeinig steht man deutlich stabiler.

Regionalbahnen, S-Bahn, U-Bahn und Straßenbahn sind oft mit Wechsel-
sprechanlagen ausgestattet. Sie befinden sich meist in der Nähe der Türen
und ermöglichen den Kontakt zum Fahrer. Wenn Sie Hilfe brauchen oder eine
Frage haben, drücken Sie den Sprechknopf – auch lange oder mehrfach. So
weiß der Fahrer, dass es sich nicht um ein Versehen oder einen Scherz handelt.
Bei Fragen oder Problemen können Sie sich an Mitarbeiter der Verkehrsbe-
triebe oder Sicherheitskräfte auf dem Bahnsteig oder im Bahnhof wenden. Für
Notfälle gibt es an immer mehr Haltestellen von S-, U- und Regionalbahnen
Notrufsäulen, über die Sie die Verkehrszentralen erreichen, die sich um Hilfe
kümmern. An vielen Säulen können Sie nicht nur Notrufe absenden, sondern
auch Informationen erfragen.

Viele Verkehrsunternehmen rufen Ihnen abends ein Taxi zur Haltestelle, an
der Sie aussteigen. Im Bus organisiert das der Fahrer, in der Regionalbahn der
Schaffner. Mit dem Mobiltelefon können Sie sich das Taxi auch selbst bestel-
len. Speichern Sie die Nummer der örtlichen Taxizentrale.



Tipp: Die meisten Menschen fühlen sich sicherer, wenn sie in der Gruppe unterwegs sind. Verabreden Sie sich mit Freunden für die Fahrt. Wenn Sie lange nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs waren, können Sie auf diese Weise Erfahrungen sammeln. Viele Verkehrsunternehmen bieten kostenlose Mobilitäts- und Sicherheitstrainings an.



FOTO: STUDIO BLINN

🔔 *Wenn das Auto unverzichtbar ist: Sprintsparipps beachten!*

Klimaverträglich mobil – mit dem Auto

Noch nie waren ältere Menschen so mobil wie heute. Und immer häufiger nutzen sie dafür das Auto. In ländlichen Gebieten ohne gute Bus- und Bahnanbindung gibt es zum Pkw kaum Alternativen. Doch Autofahren hat Nachteile: Lärm und Schadstoffe sind schlecht für Gesundheit und Umwelt. Autos stoßen zudem viel klimaschädliches CO₂ aus. Fahren Sie daher spritsparend, achten Sie beim Autokauf auf den Verbrauch oder teilen Sie sich ein Auto mit anderen. So können Sie Klima und Umwelt entlasten und Geld sparen. Die Kosten für Sprit, Versicherung, Steuern, Hauptuntersuchungen, Reparaturen und Wertverlust summieren sich monatlich auch bei kleinen Autos auf 500 Euro und mehr.

VCD-Spritspartipps

- 1.** Kofferraum und Rückbank entrümpeln, denn jedes zusätzliche Kilogramm kostet Sprit. Dachgepäckträger abmontieren, wenn er nicht benötigt wird.
- 2.** Leichtlaufreifen verwenden, auf hohen Reifendruck achten und mindestens mit dem Reifendruck fahren, den der Hersteller für das vollbeladene Fahrzeug bei Höchstgeschwindigkeit empfiehlt.
- 3.** Kurze Strecken lieber zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, denn auf Kurzstrecken verbraucht der kalte Motor viel Sprit und verschleißt schneller.
- 4.** Das Auto nicht im Stehen warmlaufen lassen, denn das schadet dem Motor und der Umwelt. Direkt nach dem Starten losfahren.
- 5.** Niedrigtourig und stets im höchstmöglichen Gang fahren.
- 6.** Frühzeitig schalten und zügig beschleunigen. Faustregel: Ab 30 km/h im dritten, ab 40 km/h im vierten, ab 50 km/h im höchsten Gang fahren.
- 7.** Anfahren und Beschleunigen verbrauchen viel Sprit. Daher vorausschauend fahren und sicher im Verkehr mitgleiten.
- 8.** Bei Wartezeiten an Ampeln, Bahnübergängen oder im Stau den Motor abschalten. Danach kein Gas geben, sondern ruhig anfahren.
- 9.** Ab 100 km/h steigt der Spritverbrauch überproportional. Daher maximal 80 km/h auf Landstraßen und 120 km/h auf der Autobahn fahren.
- 10.** Klimaanlage, Heckscheibenheizung etc. sparsam einsetzen.

Wer all diese Hinweise beherzigt, kann bis zu 30 Prozent Sprit sparen. Das sind im Jahr leicht mehrere hundert Euro Tankkosten.



Tipp: Der Umweltverband NABU bietet vielerorts kostenlose Pkw-Spritspartrainings an. Informationen: Tel.: 030/284984-1613 oder www.nabu.de/aktionenundprojekte/spritsparen. Ähnliche Kurse gibt es kostenpflichtig bei Verkehrswachten und dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat.

Autos teilen

Man muss ein Auto nicht besitzen, um es zu nutzen. Wer nur hin und wieder ein Auto braucht, kann auf Carsharing zurückgreifen, sich mit Nachbarn oder Freunden ein Auto teilen, Taxis nutzen oder auch ein Auto mieten.

Carsharing (organisiertes Autoteilen)

Carsharing lohnt sich, wenn Sie maximal 10000 Kilometer pro Jahr mit dem Auto fahren, nicht täglich auf das Fahrzeug angewiesen sind und viele Alltagswege gut mit Bus und Bahn, dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen können. Der Stellplatz des Carsharing-Autos sollte für Sie gut erreichbar sein. Beim „klassischen“ Carsharing melden Sie sich bei einer Carsharing-Organisation an und können Ihr Wunschfahrzeug aus deren Fuhrpark per Telefon oder Internet meist rund um die Uhr buchen. Sie holen das Auto an einem festen Stellplatz ab und bringen es auch wieder dorthin zurück. Zugang zum Auto bekommen Sie über spezielle Schlüsseltresore am Parkplatz oder elektronische Kartensysteme. Abgerechnet wird nach Zeit und/oder gefahrenen Kilometern. Manche Unternehmen erheben zudem eine Grundgebühr. Die Rechnung erhalten Sie einmal im Monat. Die Vorteile: Sie sparen Geld, und der Carsharing-Anbieter kümmert sich um Wartung und Verwaltung. In der Regel steht Ihnen eine Auswahl verschiedener Fahrzeugtypen zur Verfügung, so dass Sie das Auto bedarfsgerecht wählen können. Überregionale Anbieter sind zum Beispiel Cambio, Flinkster, Greenwheels, car2go und teilAuto.

Privates Autoteilen

Sie können sich auch privat ein Auto teilen, zum Beispiel mit Nachbarn oder Freunden. Auch hier werden die Kosten auf mehrere Nutzer verteilt. Das private Autoteilen sollte schon aufgrund von Haftungsfragen bei Unfällen vertraglich geregelt werden. Der VCD bietet einen entsprechenden Mustervertrag an. Eine andere Variante des privaten Autoteilens gibt es über gewerblich betriebene Internet-Plattformen. Hier stellen Menschen ihre Privatautos gegen eine Gebühr zur Verfügung. Das Spektrum ist breiter als beim nachbarschaftlichen Autoteilen. Die Organisatoren der Plattformen bieten gewöhnlich Versicherungsschutz an. So ist man im Schadensfall abgesichert. Autos gibt es teils



FOTO: PIXELIO/USCHI DREUCKER

▲ *Ein spritsparendes Auto schont Umwelt und Geldbeutel.*

schon für 10 Euro pro Tag. Überregionale Anbieter sind zum Beispiel www.nachbarschaftsauto.de, www.autonetzer.de und www.tamyca.de.



Tipp: Den VCD-Mustervertrag für nachbarschaftliches Autoteilen können Sie für 2,45 Euro (plus Porto) beim VCD bestellen – telefonisch: 02962/845865 oder per E-Mail: bestellung@vcd.org.

Taxis

Ob mit Koffer zum Bahnhof, vom Kino nach Hause oder von Tür zu Tür nach dem Essen bei Freunden: Mit dem Taxi können Sie sich bequem chauffieren lassen. Das ist günstiger, als viele denken. Inklusive Grundgebühr kostet eine Taxifahrt etwa zwei Euro pro Kilometer. In manchen Orten gibt es geringe Zuschläge für Nacht- oder Wochenendfahrten und für größere Gepäckstücke.

Mietwagen

Benötigen Sie nur vorübergehend ein Fahrzeug, zum Beispiel an Ihrem Urlaubsort oder für den Transport von Möbeln, dann können Sie sich eines mieten. Die Preise variieren je nach Anbieter, gewünschtem Fahrzeug, Termin und Mietdauer. Zum Teil gibt es günstige Wochenendtarife.

Autokauf – klimaschonend und komfortabel

Wer Bewegungseinschränkungen hat und nicht mehr gut zu Fuß gehen oder Rad fahren kann, ist oft auf das eigene Auto angewiesen. Auch in ländlichen Regionen kommt man ohne Pkw nur schwer voran. Das Auto sollte sicher, komfortabel, aber auch sparsam sein, um Klima und Geldbeutel zu schonen.

Klimaverträglich: Worauf achten?

Weniger Kraftstoffverbrauch heißt weniger klimaschädliches CO₂ und weniger Schadstoffe. Achten Sie beim Kauf auf die Faustformel „100 – 110 – 120“: Ein Kleinwagen sollte maximal 100 Gramm CO₂ pro Kilometer ausstoßen, ein Auto der Kompaktklasse höchstens 110 Gramm, ein Familienauto maximal 120 Gramm. Orientieren Sie sich am Alltagsbedarf. Es ist günstiger, in Ausnahmefällen ein größeres Auto zu mieten. Je kleiner und geringer motorisiert das Auto, um so niedriger sind Ausgaben für Sprit, Versicherung und Steuern. Wenn Sie häufig Überlandstrecken fahren und mehr als 15000 Kilometer im Jahr unterwegs sind, ist aus Umwelt- und Kostensicht ein Dieselfahrzeug das richtige für Sie. Viel Stadtverkehr und weniger als 15000 Kilometer im Jahr spricht für einen Benzinmotor. Auch Erdgas ist eine Alternative. Zwar ist die Anschaffung des Autos teurer, aber Erdgas (CNG) ist klimaverträglicher als Benzin und kostet umgerechnet nur etwa halb viel. Im ländlichen Raum sollte man sich vorab über das Tankstellennetz informieren. Fahren mit Flüssiggas (LPG) ist etwa 30 Prozent günstiger als mit Benzin. LPG-Fahrzeuge sind günstiger als Erdgasautos. Das Tankstellennetz ist auch im ländlichen Bereich gut ausgebaut. Für Ballungsgebiete oder in bergiger Umgebung kann ein Hybridfahrzeug eine Option sein. Hybrid-Autos haben einen Verbrennungs- und einen Elektromotor. Beim Anfahren und bei allen anderen Beschleunigungsvorgängen unterstützt der Elektro- den Benzinmotor. Das spart viel Kraftstoff.



Tipp: Eine wichtige Entscheidungshilfe für klimabewusste Autokäufer ist die VCD Auto-Umweltliste. Alljährlich bewerten die Autoexperten des VCD mehr als 400 aktuelle Pkw-Modelle nach Umweltkriterien. Die Liste kann für 5,90 Euro Bearbeitungs- und Versandkostenpauschale beim VCD bestellt werden: Tel.: 02962/845865 oder per E-Mail bestellung@vcd.org.

Komfortabel: Worauf achten?

Nehmen Sie sich Zeit für den Autokauf. Testen Sie immer selbst, ob das Auto zu Ihnen passt, ob Sicht, Bewegungsfreiheit, Handhabbarkeit stimmen. Sofern Sie technisch weniger versiert sind: Nehmen Sie zum Termin im Autohaus eine Person mit, die mit dem Thema Auto vertraut ist. Denn oft versuchen Autohändler, älteren Kunden große, überdimensionierte und teure Fahrzeuge mit dem Argument zu verkaufen, diese seien besonders komfortabel. Doch auch kleinere, sparsame Autos können bequem sein, wenn sie bestimmte Kriterien erfüllen.

Große Türöffnungswinkel oder Schiebetüren erleichtern das Ein- und Aussteigen. Elektrisch verstellbare Sitze und Außenspiegel lassen sich ohne Mühe an den jeweiligen Fahrer anpassen. Elektronische Türöffner für Heckklappe und die Autotüren können einfach per Knopfdruck betätigt werden. Schwenk- oder Drehsitze erleichtern das Ein- und Aussteigen vor allem für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Servolenkung, Automatik- oder Halbautomatikgetriebe, Einparkhilfen und andere Assistenzsysteme vereinfachen die Auto- nutzung. Eine niedrige Ladekante sorgt dafür, dass Sie schwere Gegenstände, zum Beispiel Getränkekisten, einfacher in den Kofferraum räumen können.

Achten Sie darauf, dass Sie vom Fahrersitz aus einen guten Rundumblick haben. Die Scheiben sollten – auch am Heck – möglichst groß sein. Eine hohe Sitzposition erleichtert nicht nur das Ein- und Aussteigen, sondern sorgt auch für eine gute Sicht auf die Straße. Alle wichtigen Anzeigen sollten von Ihrer Fahrerposition aus problemlos abzulesen sein.



Link-Tipps

www.vcd.org/vcd_auto_umweltliste.html: Hier finden Sie Informationen zur VCD Auto-Umweltliste und die aktuellen Top-Ten-Listen

www.besser-autokaufen.de: Hier finden Sie einen Auto-Typentest und viele Informationen zum Autokauf



Tipp: Oft ist es viel preisgünstiger, durch Umbauten – wie einen höheren Sitz oder eine elektrische Aufstehhilfe – das vorhandene Auto bequemer zu gestalten, als ein neues, womöglich übermotorisiertes Fahrzeug zu kaufen. Erkundigen Sie sich in Ihrer Kfz-Werkstatt oder bei einem Umrüstabetrieb.



Empfehlungen für komfortable und klimaverträgliche Automodelle finden Sie unter www.60plus.vcd.org. Eine individuelle, unabhängige und kostenlose Kaufberatung erhalten Sie bei der VCD-Verkehrsberatung. Tel.: 030/280351-27 oder E-Mail an verkehrsberatung@vcd.org (Stichwort: 60+)

Sicher unterwegs mit dem Auto

Aufmerksamkeit und gegenseitige Rücksichtnahme haben im Straßenverkehr oberste Priorität. Achten Sie als Autofahrer auf Fußgänger und Radfahrer. Seien Sie vorsichtig beim Rechtsabbiegen und beachten Sie die Vorrangregeln beim Abbiegen. Parken Sie nicht auf Radwegen, auch nicht kurz. Halten Sie beim Überholen von Radfahrern den Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Mit zunehmendem Alter lässt die Sehkraft nach. Lassen Sie Ihr Sehvermögen regelmäßig von einem Augenarzt oder Optiker prüfen, selbst wenn Sie keine Brille benötigen. Bei vielen Menschen lässt auch das Gehör nach. HNO-Ärzte und viele Fachgeschäfte für Hörgeräte bieten kostenlose Hörtests an. Moderne Hörgeräte sind klein, leistungsstark und unauffällig.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihr Medikament die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt.

Planen Sie bei längeren Strecken genügend Pausen ein. Meiden Sie, wenn möglich, den Berufsverkehr. Fahren Sie nicht selbst, wenn Sie unkonzentriert oder müde sind.

Mit einem Navigationssystem können Sie sich auch in fremder Umgebung ans Ziel leiten lassen. Sie müssen keine Karte lesen und können sich besser auf den Verkehr konzentrieren. Vertrauen Sie der Technik jedoch nicht blind, auch sie macht Fehler.



FOTO: WWW.FLYER.CH/PD-F

▲ Auf dem Fahrrad lassen sich viele Einkäufe bequem transportieren.

Klimaverträglich mobil – zum Einkaufen

Kaum ein Tag, an dem nicht der eine oder andere kleine Einkauf ansteht. Viele dieser Wege sind kurz und oft gut zu Fuß zu erledigen. Das ist gut für Umwelt und Klima und hält fit.

Ein Rucksack ist besser als eine Einkaufstasche. Er verteilt das Gewicht gleichmäßig auf beide Schultern. Breite Träger schneiden nicht ein. Eine Tasche dagegen belastet einseitig. Noch angenehmer ist Ziehen: In den Einkaufstrolley passt ein ganzer Wocheneinkauf. Es gibt Trolleys in vielen Farben und Designs. Einige haben Extra-Rollen, die das Treppensteigen erleichtern. Andere können ohne die Tasche zum Transport von Getränkekisten genutzt werden.

Wenn Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren, können Sie die Einkäufe im Fahrradkorb auf dem Gepäckträger oder in Fahrradpacktaschen verstauen. Sie sind meist wasserdicht und haben Griffe oder einen Tragegurt zum Umhängen.

Viele Einkaufszentren bieten einen Aufbewahrungsservice für Einkäufe an. Wenn Sie nach dem Einkaufsbummel noch etwas unternehmen möchten, können Sie dort Ihre Einkäufe sicher deponieren. In vielen Geschäften können Sie sich Ihre Einkäufe gegen ein Entgelt nach Hause liefern lassen. Vor allem Möbelhäuser und viele Fachgeschäfte bieten das an. Vorher Kosten erfragen!

Regionale Bio-Bauern und -läden liefern die sogenannte Ökokiste ins Haus. Sie enthält je nach Wunsch frisches Bio-Obst und -Gemüse, Milchprodukte, Saft oder Brot. Bestellen können Sie online, per Post, Telefon oder Fax.



Link-Tipp www.oekokiste.de: Informationen und regionale Anbieter

Einkufen im ländlichen Raum

Auf dem Lande ist der nächste Supermarkt oft viele Kilometer entfernt. Doch auch hier gibt es zunehmend Angebote, um ohne teure und zeitraubende Autofahrten Einkäufe zu erledigen.

Eine Möglichkeit, vor Ort einzukaufen, sind mobile Verkaufswagen. Sie haben in der Regel feste Zeiten, zu denen sie an einem festen Ort stehen. Aus dem Wagen heraus werden Frischwaren, aber auch Zeitungen oder Haushaltswaren verkauft. Vertreiber von Tiefkühlkost liefern direkt ins Haus. Informationen über das Sortiment geben Kataloge und Internetseiten der Anbieter.

Seit einigen Jahren erwachen Dorfläden als Nachbarschaftsläden zu neuem Leben. Neu ist, dass die Läden neben Lebensmitteln auch Dienstleistungen anbieten: zum Beispiel Post-Service, Textilreinigung oder ein Café. Häufig werden solche Läden von engagierten Bürgern ins Leben gerufen. Eine gute Möglichkeit, sich vor Ort zu engagieren und ganz nebenbei auch etwas für das Klima zu tun.

Tipp: Auch Nachbarschaftshilfe kann eine Lösung sein. Verabreden Sie sich zur gemeinsamen Fahrt ins Einkaufszentrum. Oder lassen Sie sich etwas mitbringen.



FOTO: PIXELIO/RAINER STURM

▲ *Zu Fuß unterwegs – eine entspannende und klimaschonende Art zu reisen.*

Klimaverträglich mobil – im Urlaub

Urlaub ist für viele gleichbedeutend mit kristallklarem Wasser, grünen Wäldern und unberührten Naturlandschaften. Gleichzeitig ist der Tourismus jedoch für viele Umweltschäden verantwortlich, zum Beispiel durch Flächenversiegelung, Müll oder Schadstoffe und CO₂ aus Flugzeugen und Autos. Umso wichtiger ist daher, auf die Umwelt- und Klimabilanz des eigenen Urlaubs zu achten. Denn wer sich an den Naturschönheiten erfreuen möchte, muss auch dazu beitragen, sie zu erhalten.



♻️ *Fahren Sie möglichst klimafreundlich mit Bahn oder Reisebus in den Urlaub.*

Die klimaverträgliche Anreise

Wie klimafreundlich Ihr Urlaub ist, haben Sie selbst in der Hand. Das beginnt mit der Wahl der Verkehrsmittel für die An- und Abreise, denn die allein macht rund drei Viertel aller Treibhausgase einer Urlaubsreise aus. Den höchsten CO₂-Ausstoß haben Flugzeug und Auto. Bei Entfernungen von weniger als 1 000 Kilometern ist die Umweltbilanz von Flugzeugen besonders verheerend. Reisen Sie daher möglichst klimafreundlich mit der Bahn oder dem Reisebus an, wenn Ihre Urlaubsziele in Deutschland oder im europäischen Ausland liegen. Viele Hoteliers holen ihre Gäste per Shuttle vom Bahnhof ab. Erkundigen Sie sich, ob es diesen Service in Ihrem Hotel gibt.

Einige Urlaubsregionen in Deutschland und im Ausland sind gut per Nachtzug zu erreichen: Hier gibt es unterschiedliche Komfort- und Preis-Klassen – vom Großraumwagen mit Ruhesesseln bis zum Schlafwagenabteil für einen bis vier Reisende. Jeder Wagen hat Toiletten- und Waschräume auf dem Gang. Bei den komfortableren Klassen gibt es kleine Bäder im Abteil.

Fernbusse sind vor allem für preisbewusste Menschen eine klimaschonende Alternative zum Auto. Während Fernlinienbusse Sie einfach von A nach B fahren, handelt es sich bei Busreisen von Reiseveranstaltern meist um Pauschalangebote – inklusive Hotelunterbringung. Sowohl Fernlinienbusse als auch Reisebusse sind in der Regel mit Klimaanlage, verstellbaren Sitzen und Bord-WC ausgestattet. Viele Reisebusse verfügen zudem über eine Tee- und Kaffeeküche und halten eine kleine Auswahl an Snacks bereit.

Mit Auto oder Flugzeug in den Urlaub

Falls Sie im Urlaub auf das eigene Auto angewiesen sind, sollten Sie möglichst Hauptreisezeiten zu Beginn oder am Ende von Schulferien, an Wochenenden oder während des Berufsverkehrs meiden. Informieren Sie sich über Ihre Reisstrecke und mögliche Umleitungen. Planen Sie regelmäßige Pausen ein. Achten Sie auch bei Überlandfahrten auf eine spritsparende Fahrweise: Fahren Sie auf Landstraßen maximal 80 km/h, auf Autobahnen maximal 120 km/h. Lassen Sie sich von Rasern nicht verunsichern. Entrümpeln Sie Kofferraum und Rückbank, bevor Sie Gepäck einladen, denn jedes zusätzliche Kilogramm kostet Sprit. Entfernen Sie den Dachgepäckträger, wenn Sie ihn vor Ort nicht benötigen.

Fliegen ist die klimaschädlichste Art, sich fortzubewegen. Ein Flug von Deutschland auf die Kanarischen Inseln und zurück verursacht genauso viele Treibhausgase wie ein Jahr Autofahren. Manche Ziele lassen sich jedoch ohne Flugzeug nur schwer oder gar nicht erreichen. Verbinden Sie in diesem Fall den weiten Flug mit einem langen Aufenthalt, um Ihr Traumziel ausgiebig zu erkunden. Sie können den CO₂-Ausstoß Ihrer Flugreise zudem finanziell ausgleichen. Der eingezahlte Geldbetrag wird in Klimaschutzprojekte investiert und soll dort mindestens die Menge an CO₂ einsparen, die durch den Flug verursacht wurde. Die Organisation mit den höchsten Qualitätsstandards, die diese Kompensation anbietet, ist „atmosfair“. Weitere seriöse Anbieter sind „greenmiles“ und „myclimate“.



Link-Tipps

www.atmosfair.de, www.greenmiles.de, www.myclimate.org

Mobil am Urlaubsort

Erkunden Sie Ihre Urlaubsregion am besten mit Bus und Bahn, zu Fuß oder mit dem Rad. Eine gute Anlaufstelle sind die örtlichen Tourismusbüros. Sie bieten Wanderkarten an, helfen beim Fahrscheinkauf für den Nahverkehr und wissen, wo es Räder zu mieten gibt. In einigen Tourismusregionen gibt es Gästekarten, die nicht nur vergünstigten Eintritt in Kultur- und Freizeiteinrichtungen gewähren, sondern gleichzeitig auch als Bus- und (Berg-)Bahnticket gelten – zum Beispiel im Schwarzwald und im Bayerischen Wald.

Viele ländliche Tourismusgebiete haben das Fahrrad entdeckt und ansprechende Routen ausgewiesen. Wer nicht mit dem eigenen Fahrrad anreist, findet in den meisten Fällen eine Fahrradvermietung vor Ort. Radstationen befinden sich häufig in Bahnhofsnähe oder im Stadtzentrum.

Der Weg ist das Ziel

Wer gern in der Natur unterwegs ist, die Landschaft genießen und im Urlaub aktiv sein möchte, für den sind Wanderungen – zu Fuß, mit Fahrrad oder Kanu – eine gute Wahl. Wandern kann man bis ins hohe Alter. Viele Urlaubsgebiete haben ein gut ausgebautes Wegenetz, das sowohl Tagestouren in die nähere Umgebung als auch Wanderungen in mehreren Etappen von einem Ort zum nächsten ermöglicht. Start- und Endpunkt sollten gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein. Für mehrtägige Touren bieten viele Regionen „Wandern ohne Gepäck“ an: Sie gehen mit leichtem Tagesrucksack, während Ihr Gepäck zum nächsten Zielort transportiert wird. Wichtig beim Wandern: gute Schuhe mit griffiger Profilsohle, die dem Fuß Halt bieten und nicht drücken oder scheuern. Wander- oder Teleskopstöcke entlasten die Gelenke. Meiden Sie zu große Belastungen wie steile Wege oder zu weite Strecken. Gehen Sie in einem entspannten Tempo, bei dem Sie sich wohlfühlen, denn Wandern soll vor allem Freude machen.

Natur pur erlebt man auch beim Radfahren. Die meisten deutschen und europäischen Tourismusregionen bieten ihren Besuchern vielfältige Fahrradrouten an – von kurzen Ausflügen bis zu mehrtägigen Touren. Auch bei Radtouren besteht die Möglichkeit, das schwere Gepäck zum jeweils nächsten Zielort transportieren zu lassen.



🕒 Zur Tourenplanung gehört ein gründliches Kartenstudium.

Wasser- oder Kanuwandern wird in wasserreichen Gebieten zunehmend beliebter: Sie paddeln auf ruhigen Gewässern, erleben die Natur und genießen Ruhe und Erholung. An vielen Orten, die sich dem Wassersport verschrieben haben, können Kanus zusammen mit Schwimmwesten, wasserdichten Transportsäcken und Wasserwanderkarten ausgeliehen werden. Für Einsteiger bieten sich geführte Touren an.

Nehmen Sie für Ihre Touren Proviant und ausreichend Getränke mit. Ihr Mobiltelefon, eine Reiseapotheke, Sonnenschutz und natürlich eine Karte sollten ebenfalls dabei sein. Bei Radtouren gehören für mögliche Pannen zudem ein Fahrrad-Multifunktionswerkzeug, ein Pannenset mit Reifenhebern, ein Ersatz-Fahrradschlauch und die Luftpumpe ins Gepäck.

Link-Tipps

www.wanderbares-deutschland.de: Informationen und Tipps zu Wanderwegen und Gastgebern

www.vertraeglich-reisen.de: Informationsportal für nachhaltiges Reisen mit Tipps zu Öko-Unterkünften und zur klimaschonenden Anreise

www.kanu.de/go/dkv/home/freizeitsport/kanuwandern.xhtml: Tipps und Informationen des Deutschen Kanu-Verbandes zum Wasserwandern

www.radtouren.de/berichte.html: viele Informationen, Fotos und weiterführende Links zu Radtouren in Europa

Kreuzfahrten – aber klimaverträglich

Eine Kreuzfahrt ist erlebnis- und abwechslungsreich. Man sieht viel von der Welt, ohne dabei auf Komfort zu verzichten. Das Vergnügen hat aber eine Kehrseite: Die meisten Hochseeschiffe fahren mit Schweröl, einem Abfallprodukt der Ölindustrie. Dabei stoßen sie extrem viele umwelt- und gesundheits-schädliche Schadstoffe aus. Dem Umweltverband NABU zufolge bläst ein Kreuzfahrtschiff so viele Schadstoffe in die Luft wie 50000 Autos. Das belastet Meere und Küsten, die Menschen in den Hafenorten und die Passagiere selbst. Auch das Klima leidet: Eine siebentägige Reise auf einem Kreuzfahrtschiff verursacht laut „atmosfair“ so viel CO₂ wie ein Jahr Autofahren. Dazu kommen die Emissionen, die bei der An- und Abreise entstehen.

Eine umweltfreundlichere Alternative ist die Flusskreuzfahrt. Flussschiffe fahren in der Regel mit Schiffsdiesel und stoßen daher weniger Schadstoffe aus als Hochseeschiffe. Dabei bieten sie einen ähnlichen Komfort: bequem eingerichtete Kabinen in verschiedenen Größen und Preisklassen, Panoramadeck, Wellnessbereich und Bordrestaurant. Der Service ist in der Regel individueller und besser auf die Bedürfnisse der Reisenden zugeschnitten. Zudem verfügen Flussschiffe fast ausschließlich über Außenkabinen. Beliebt sind zum Beispiel Flusskreuzfahrten entlang der Donau, auf der Loire in Frankreich oder der Wolga in Russland. Interessant für alle, die Wind und Wellen pur erleben wollen, sind organisierte Törns mit Großseglern.

Impressum

Herausgeber, Verlag und Vertrieb
Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD)
Rudi-Dutschke-Straße 9, 10969 Berlin
Fon 030/280351-0, Fax 030/280351-10
E-Mail mobil60plus@vcd.org,
Internet www.vcd.org

Konzeption und Text:
VCD e.V., Berlin, Anna Fehmel

Redaktion und Produktion
fairkehr GmbH, Bonn, Regine Gwinner

Gestaltung und Grafik
Marc Venner

Titelfoto:
iStockphoto.com/Aleksandar Nakic

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
mit mineralölfreien Farben
© VCD e.V. Berlin 2013

Der ökologische Verkehrsclub VCD macht sich für eine umwelt- und sozialverträgliche, sichere und gesunde Mobilität stark. Dabei setzt er auf eine intelligente Kombination und das sinnvolle Miteinander aller Arten von Mobilität. Er berät als Fach- und Lobbyverband Politik und Wirtschaft und initiiert innovative Projekte. Als Mitglieder- und Verbraucherverband vertritt der VCD die Interessen aller umweltbewussten mobilen Menschen. www.vcd.org

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach sind über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Sie setzt sich für die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher und das solidarische Miteinander der Generationen ein. www.bagso.de

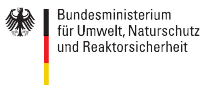
Der Deutsche Mieterbund (DMB) ist die politische Interessenvertretung der MieterInnen in Deutschland. Unter seinem Dach sind in 322 örtlichen Mietervereinen mit mehr als 500 Beratungsstellen rund drei Millionen Mieterinnen und Mieter organisiert. Der DMB steht für umfassende Kompetenz in wohnungspolitischen und mietrechtlichen Fragen. Als Verbraucherorganisation vermittelt er seinen Mitgliedern und allen Verbrauchern, wie sehr der Klimaschutz nicht nur ein gesamtgesellschaftliches Anliegen ist, sondern auch der Einzelne davon profitieren kann. www.mieterbund.de

„Klimaverträglich mobil 60+“ ist ein Projekt von:



Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU). Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Der Nachdruck ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

GEFÖRDERT DURCH:



Das Projekt „Klimaverträglich mobil 60+“ ist für Sie da!

Unsere **VCD-Regionalkoordinatoren** sind Ansprechpartner vor Ort, geben Tipps und beraten zu klimaverträglicher Mobilität. Sie sind in den VCD-Landesverbänden in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen ansässig und bundesweit aktiv.

Mobilitätsberatung – kostenfrei und persönlich: Sie möchten wissen, ob es in Ihrer Stadt günstige Fahrkarten für Ältere gibt? Sie haben Fragen zum E-Rad oder zu Carsharing? Wenden Sie sich einfach an unsere VCD-Regionalkoordinatoren.

Aktionen und Infoveranstaltungen – wir kommen zu Ihnen: Wer sich beruflich oder ehrenamtlich für ältere Menschen engagiert, kann sich durch unsere Regionalkoordinatoren vor Ort unterstützen lassen: beim Mieter- oder Gemeindefest, bei unterhaltsamen Infoveranstaltungen oder Exkursionen mit Bus und Bahn. Alle unsere Aktivitäten sind für Sie kostenfrei und können individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Klimaschutz konkret – auch für die Profis in der mobilen Altenhilfe: Für ambulante Altenpflege, Hol- und Bringdienste sowie andere in der Altenhilfe tätige Dienstleister organisiert das Projekt zusammen mit einer Beratungsagentur für die Optimierung betrieblicher Mobilität kostenfreie **Workshops**, die helfen, den mobilitätsbedingten CO₂-Ausstoß der Fahrzeugflotte zu senken und damit zugleich Kosten einzusparen.

Sprechen Sie uns an! Die Kontaktdaten der Regionalkoordinatoren finden Sie im untenstehenden Stempelfeld oder unter www.60plus.vcd.org. Kontakt zum Koordinationsteam in Berlin: 030/280351-282, mobil60plus@vcd.org. Weitere Tipps und Informationen: www.60plus.vcd.org

VCD-Regionalkoordinator/-in in Ihrer Nähe:

