



RADELN OHNE ALTER JAHRESBERICHT 2025



EIN HERZLICHES DANKE

an alle ehrenamtlichen Pilotinnen und Piloten, die unermüdlich in die Pedale treten,

alle Passagier:innen, die uns mit ihren Geschichten und ihrer Freude die notwendige Motivation geben,

alle Spenderinnen und Spendern,

alle Partnerinnen, Partnern und Fördergebern, insbesondere dem Bundesministerium für Soziales und der Marktgemeinde Lustenau,

alle, die Radeln ohne Alter in Österreich bzw. in den Standort-Städten und -Gemeinden möglich machen



Liebe Freundinnen und Freunde von Radeln ohne Alter Österreich!

Auch unser zehntes Vereinsjahr hat viel Freude bereitet und viele strahlende Augen in die Gesichter unserer Passagiere und Pilot:innen gezaubert.

Auch heuer möchten wir euch wieder einen kurzen Einblick bieten, was rund um Radeln ohne Alter in Österreich geschah.

2025 durften wir drei neue Standorte bei Radeln ohne Alter Österreich begrüßen. In Vorarlberg nahmen die Gemeinden Andelsbuch und Weiler, in Salzburg das Wohnhaus Nonntal der Salzburger Seniorenhäuser mit je einer Rikscha Fahrt auf. In Perchtoldsdorf/Niederösterreich starteten neue engagierte Ehrenamtliche rund um den Verein Prima Klima neu durch und reaktivierten den Standort Perchtoldsdorf.

Zum Jahreswechsel 2025/2026 hatte Radeln ohne Alter Österreich 45 Standorte.

Unser 10. Vereinsjahr wurde gebührend gefeiert. Ende Juni ließen wir in Lustenau, unserem Geburtsort, die Korken knallen und luden zu einem Kinoabend. Wir zeigten den Film "Cycling without age - the movie" der in Santa Barbara, California gedreht wurde. Rund 50 Freunde, Weggefährten, Koordinator:innen und Pilot:innen aus verschiedensten Vorarlberger Standorten feierten mit uns.

Ein weiteres Jubiläumsfest feierten wir in Niederösterreich mit Koordinator:innen und Pilot:innen aus Perchtoldsdorf, Ebreichsdorf, Klosterneuburg, Wiener Neustadt und Wien. Gemeinsam nahmen wir beim Heidefest teil, agierten als Shuttle-Service zwischen Marktplatz und Festplatz auf der Heide. Es war eine große Freude so viele Freunde aus den diversen Standorten persönlich zu treffen.

Die 2023 gestartete Bildungsoffensive führten wir im Sommer weiter und schulten erneut 11 Pilot:innen rund um das Thema Kinästhetik.

Das Pilotprojekt 3x3=Glück wurde in Lustenau erstmals durchgeführt und war ein schönes Erlebnis für Pilot:innen, Schüler:innen und Bewohner:innen.


Weiters unterstützten wir Emanuel Farmer bei der Durchführung seiner Masterarbeit. Einen ersten Auszug aus den Studienergebnissen gibt es auch nachzulesen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die Radeln ohne Alter möglich machen, sich engagieren, in die Pedale treten und ganz viel Freude, Glück und unbeschwerte Momente bereiten.

Viel Spaß beim Lesen wünschen euch

Andrea, Elisabeth und Elke
Vorstandsteam von Radeln ohne Alter Österreich

gefördert von:

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

IMPRESSUM

Für den Inhalt und die Gestaltung verantwortlich ist das Vorstandsteam Andrea Zenzmaier, Elisabeth Füssl und Elke Fitz von RADELN OHNE ALTER Österreich, Königshofstraße 3, 6890 Lustenau oesterreich@radelnohnealter.at. ZVR: 661625861
Spendenkonto: AT86 2060 2000 0032 0432

Fotos & Fotorechte: RoAÖ, BVS, VLK/Serra,
Titelbild: Andrea Zenzmaier und Heinz Maracek, Bildrechte: RoA Golling

Veröffentlichung: Februar 2026

Radeln ohne Alter Standorte Neugründungen 2025

Seniorenwohnhaus Nonntal der Stadt Salzburg

Sein Wunsch: Anderen eine Freude machen und Mobilität mit Begegnung verbinden.

Die Rikscha ist beim „miteinander füreinander“, einer sozialen Einrichtung der Gemeinde Andelsbuch, stationiert. Hier werden unter einem Dach barrierefreies Wohnen, eine Senioren-WG und verschiedene soziale Dienste wie z.B. die Tagesbetreuung vereint.

Weiler

Gut Ding braucht Weile, aber seit Juni 2025 steht nun auch in Klaus/Weiler (Vorarlberg) den Senior:innen eine Rikscha für Ausfahrten zur Verfügung. Betrieben wird der neue Standort von der Radfahrinitiative der PVÖ-Ortsgruppe Klaus-Weiler.

Im Frühjahr 2025 startete das Seniorenwohnhaus Nonntal der Salzburger SWH mit einer Rikscha.

Andelsbuch

Seit dem Frühjahr 2025 gibt es auch in Andelsbuch (Vorarlberg) die Möglichkeit, an dem Projekt „Radeln ohne Alter“ teilzunehmen – und das dank einer ganz besonderen Geste: Peter Jäger, der sich in den Ruhestand verabschiedet hat, hat der Gemeinde anstelle eines Festes eine Rikscha geschenkt.



Prima Klima Perchtoldsdorf



Fotocredit: Prima Klima

Radeln ohne Alter Perchtoldsdorf ist seit dem Frühsommer 2025 wieder aktiv und wird von Prima Klima organisiert und koordiniert.

Schon 2020 startete Gerhard Spari den Radeln ohne Alter Standort in Perchtoldsdorf mit dem Verein Prima Klima. Dann ging die Rikscha leihweise nach Bad Vöslau. Im Frühjahr formierte sich in Perchtoldsdorf eine neue Gruppe rund um den Verein Prima Klima und startete im Sommer 2025 mit zwei Rikschas wieder durch.

Prima Klima ist eine engagierte, unabhängige Gruppe, die sich mutig und kreativ für lokalen Klimaschutz einsetzt, mit dem Ziel der CO₂-Neutralität und unter Berücksichtigung der Biodiversität.

Ihr Motto: „Lebensraum abkühlen – Gesellschaftsklima erwärmen!“

Radeln ohne Alter Österreich in Zahlen

Zum Jahreswechsel 2025/2026 hat Radeln ohne Alter Österreich insgesamt **45 Standorte** in 7 Bundesländern.

In Österreich wurden im Jahr 2025 mit **68 Fahrradrikschas** rund **4.100 Fahrten** und insgesamt **ca. 52.000 Kilometer** von **rund 200 ehrenamtlichen Pilotinnen** und **300 Piloten** zurückgelegt und **rund 12.200 ehrenamtliche Stunden** für das Gemeinwohl geleistet.

Vier Piloten sind 85 Jahre alt und älter. Tone, unser ältester Pilot, lebt in Dornbirn und ist mit seinen stolzen 88 Jahren immer noch aktiver Pilot.

Wir sind tief beeindruckt von der körperlichen und geistigen Fitness unserer reifen Pilot:innen und freuen uns auf viele weitere tolle Rikschafahrten.

Auf der Rikschabank nahmen 2025 sieben über 100-Jährige Platz. Die ältesten zwei Fahrgäste sind 103 Jahre alt und leben in Wolfurt bzw. Bludenz. Auch ihnen wünschen wir noch viele schöne Ausfahrten.

Tätigkeitsbericht 2025

Beratung – nicht Jeder muss das Rad neu erfinden

Wir beraten und begleiten bei der Neugründung eines Radeln ohne Alter Standorts. Im vergangenen Jahr konnten wir 4 neue Standorte (SWH Nonntal (S), Andelsbuch (V), Weiler (V) und Perchtoldsdorf (NÖ)) willkommen heißen. Fünf weitere Standorte bereiten sich auf einen Beitritt vor. Wir liefern hilfreiche Informationen, Tipps, Tricks, Unterlagen, Druckvorlagen etc.

Aus- und Weiterbildungen

Wir bilden an allen unseren Standorten Captains aus, sie führen vor Ort Fahrsicherheitstrainings durch und sind bemüht, dass alle Radeln ohne Alter Pilotinnen und Piloten gut und sicher Rikscha fahren können. Der Captain koordiniert die Pilot:innen an den Standorten vor Ort und kümmert sich um die Rikschas. Radeln ohne Alter legt die Standards für die Fahrsicherheitstrainings fest, stellt die Unterlagen und die Expertise zur Verfügung.

Nicht alle Weiterbildungen dienen ausschließlich dem Rikschaftahren. Vieles aus den Schulungen ist auch für die persönliche Weiterentwicklung und das Privatleben der Pilot:innen hilfreich. Wir möchten unseren Pilot:innen mit den kostenlosen Schulungen auch etwas für ihren Einsatz als kleines Dankeschön retour geben.

Im Mitgliederbereich auf der Radeln ohne Alter-Webseite stellen wir unseren Standorten und deren Pilot:innen Videos und die Kursunterlagen zur Verfügung.

In Feldkirch bot Radeln ohne Alter eine **Kinästhetik-Schulung** für die Pilot:innen an, denn wer nicht tagtäglich mit Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, zu tun hat, ist meist sehr froh wenn sie/er von Expert:innen lernen kann, wie man mobil eingeschränkte Menschen beim Aufstehen, Gehen, Ein- und wieder Aussteigen unterstützen kann.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Wolfgang Purtscher vom Sozialzentrum bzw. von Radeln ohne Alter Bürs herzlich für die kostenlose Durchführung des Kinästhetik-Kurses bedanken.



Fotocredit: Wolfgang Kühne, RoA Feldkirch

Im Herbst trafen wir uns online zu einem **Fahrsicherheits-FreshUp-Training** und besprachen, auf was wir uns bei den Einschulungen besonders fokussieren müssen damit unsere Pilot:innen gut und sicher Rikschaftahren lernen.

3 x 3 = Glück - drei Generationen lernen von- und miteinander und reden über das Altern, Demenz und das Sterben

Was passiert, wenn junge und alte Menschen sich treffen und gemeinsam über Demenz, das Altern und das Sterben sprechen und sich drei Generationen Zeit füreinander nehmen – für Geschichten, für Begegnungen, für das stille Dasein? Die Antwort ist einfach, es entsteht Glück.

3 x 3 = Glück ist eine einfache Formel, hinter der sich viel Menschlichkeit verbirgt. Der Titel steht dabei symbolisch für drei Generationen auf drei Rädern – der Rikscha.

Zum Projektauftritt von 3x3=Glück, im Jänner 2025, trafen sich Pilot:innen von Radeln ohne Alter Lustenau mit Judith Peter von den Sozialdiensten Lustenau, zu einem Halbtagsworkshop. Judith referierte über Demenz und gab einen Einblick das Thema Palliative Care, Hospizarbeit und die vielen Fragen rund um unsere Endlichkeit.

Unter anderem erzählte uns Judith auch von einem schönen Erlebnis am Sterbebett eines Bewohners (Otto). Judith hat mit seiner Frau an seinem Bett gesessen, sie erzählte Judith voller Dankbarkeit, dass sie mit ihrem Mann noch eine Rikscha-Ausfahrt und eine so schöne gemeinsame Zeit in der Natur verbringen durfte und sagte:

„Ihr berührt nicht nur Bewohner:innen, sondern auch die Angehörigen. Auch sie schätzen es sehr, dass sie Rikscha fahren dürfen“.

Im März kamen Schüler:innen der 3aCl-Klasse der HTL Dornbirn mit ihrer Ethiklehrerin Tanja Maier nach Lustenau zu 3x3=Glück ins Seniorenhaus Hasenfeld. 16 Schüler:innen, Bewohner:innen, Rikscha-Pilot:innen und Pfleger:innen kamen zu einem außergewöhnlichen Workshop zusammen.

Vormittags referierte Judith Peter erneut über Demenz, das Altern, Sorgeskultur und das Sterben.



Der Nachmittag stand ganz im Zeichen des Rikschafahrens, Zuhörens und Daseins. Nach dem gemeinsamen Mittagessen schwärmten die Jugendlichen aus. Abwechselnd nahmen sie mit Bewohner:innen Platz in der Rikscha und plauderten über das Leben, spielten mit Bruno Tischfußball, lachten fröhlich, saßen mit Bewohner:innen im Garten und hörten gespannt den Erzählungen „von früher“ und den Lebensgeschichten zu.



Die unterschiedlichen Generationen machten den Tag zu einem ganz besonderen Ohne Alter-Tag. Die Vielfalt der Menschen, ihre unterschiedlichsten Geschichten und Blickwinkel, das Präsentsein, war ein "Present", ein Geschenk.

„Mit vielen neuen Eindrücken und einem warmen Gefühl im Herzen verließen wir das Seniorenheim. Uns wurde bewusst, dass dieser Tag wie ein kleines Steinchen in einem großen Mosaik war – ein Puzzlestück voller Begegnungen, die uns geprägt haben und die wir in Erinnerung behalten werden.“ schrieb Julia über den Tag im Seniorenhaus. Der ganze Text kann auf der Webseite nachgelesen werden.

Eine besonders schöne Rückmeldung zu 3x3=Glück kam im Jänner 26 von einer Schülerin die beim Workshop im März 25 dabei war:
"Danke Frau Maier, dieser Workshop hat mir persönlich sehr, sehr viel gebracht. Ein guter Freund hat sich das Leben genommen, ich kann auf vieles vom Workshop zurückgreifen, dass für mich und meinen Freund:innen jetzt, in dieser schwierigen Zeit, sehr hilfreich ist."

Fotocredit: RoAÖ





Fotocredit: VLK/Serra

CARO - Caring und Radeln ohne Geschlechterstereotypen

Geschlechterstereotypen – was heißt das überhaupt?

Ein Geschlechterstereotyp ist eine allgemeine Ansicht oder Voreingenommenheit in Bezug auf Merkmale, Eigenschaften oder die Rollen, die Frauen und Männer haben oder haben sollten. Es werden Eigenschaften, Fähigkeiten und Interessen aufgrund des (biologischen) Geschlechts zugeschrieben. Beispiel: Ein Bub ist mutig und interessiert sich für Technik.

Bis heute ist Sorgearbeit (Carearbeit) vorwiegend Frauenarbeit. Das zu ändern und alle Geschlechter in die Verantwortung für Carearbeit zu nehmen, ist unser Anliegen.

Durch Weiterbildungen, Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarmachen von Vorbildern (Role Models) möchten wir Geschlechterstereotypen abbauen, Bilder von sorgenden Männern stärken, aktives Altern und lebenslanges Lernen im Rahmen der Freiwilligenarbeit fördern und Strukturen schaffen, um noch lange Gesundheitsförderung durch Rikscha-Ausfahrten betreiben zu können.

Was haben wir 2025 im Zuge des CARO-Projekts gemacht?

Kinästhetik-Workshop in Feldkirch

Teilgenommen haben am Workshop elf Personen, davon waren neun Männer und zwei Frauen. Vermittelt wurden Tipps zur Unterstützung von immobilen Menschen beim Aufstehen, Gehen sowie Ein- und wieder Aussteigen in die bzw. aus der Rikscha.

3x3=Glück - ein Workshop mit Schüler:innen der HTL Dornbirn und Pilot:innen von Radeln ohne Alter Lustenau

Der Workshop wurde in zwei Teilen durchgeführt. Beim ersten Teil im Jänner waren 12 Pilot:innen (9 Männer, 3 Frauen) von RoA Lustenau vor Ort. Beim zweiten Teil im März kamen 16 Schüler:innen (13 Schülerinnen, 3 Schüler) der HTL Dornbirn ins SH Hasenfeld zu einem, für alle Teilnehmenden, außergewöhnlichen und erlebnisreichen Tag ohne Alter. Inhaltlich ging es um Demenz, gutes Altern und die vielen Fragen rund um den Umgang mit unserer Endlichkeit.

Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarmachen von Vorbildern (Role Models)

Josef Vonach war erfolgreicher Unternehmer, Hubschrauberpilot und vieles mehr. Heute engagiert er sich für Radeln ohne Alter und ist leidenschaftlicher Rikschapilot. Sowohl der ORF als auch LÄNDLE TV berichteten über Josef und sein Engagement als Rikschapilot.

Armin Kloser und Alwin Ender, zwei engagierte Piloten aus Hard, starteten 2025 ein schönes PR-Projekt "Bewegte Dorfgespräche". Sie laden Persönlichkeiten aus Hard zu Interview-Rikschafahrten ein. Diese "Dorfgespräche" werden in der Harder Gemeindezeitung veröffentlicht.

Vernetzung

Wir vernetzen die Standorte untereinander, sorgen dafür, dass Synergieeffekte genutzt werden können und übernehmen die bundesweite Koordination. Wir stellen Informationsmaterial und Arbeitshilfen zur Umsetzung bereit. Wir organisieren Online-Austauschtreffen.

Happy Birthday to all of us - Radeln ohne Alter Österreich feierte 2025 den 10. Geburtstag

Am 26. Juni feierten wir in Lustenau, unserem Geburtsort, unser 10-Jahres-Jubiläum und zeigten im Zuge dessen den wunderschönen Film ‚Cycling without age – the movie‘ aus Santa Barbara, California.

Pilot:innen, Freunde und Weggefährten aus den verschiedensten Standorten trafen sich zum gemütlichen Kino-Abend mit Popcorn, Nachos und kalten Getränken und anschließendem Beisammensein.

Wer mehr über den Film wissen möchte, kann in Internet auf cyclingwithoutagemovie.com nachlesen.



Jubiläum, Austausch & Shuttle-Service in Perchtoldsdorf

Im Oktober 2025 trafen sich Pilot:innen und Koordinator:innen aus Niederösterreich und Wien. Im Zuge des Perchtoldsdorfer Heidefests boten wir in Kooperation mit dem Heideverein mit sieben Rikschas einen Shuttle-Dienst zwischen dem Marktplatz und dem Festplatz an.

Während des ganzen Tages und abends nach dem Fest wurden Tipps und Tricks rund ums Rikschafahren ausgetauscht und Ideen geschmiedet. Im Vordergrund stand die persönliche Begegnung. Selbstverständlich stießen wir auch auf unser 10-jähriges Jubiläum an.

Fotocredit: RoAÖ



Gemeinsam statt einsam

Wir schreiben das Miteinander groß, gemeinsame Ausfahrten sind immer ein ganz besonderes Erlebnis, sowohl für die Passagier:innen, aber vor allem auch für die Pilot:innen und Piloten.

Mitte Juni 2025 lud das Sozialzentrum Bürs bereits zur 4. **Tour de Schesa**, einer gemeinsamen Fahrradparade durch Bürs. Radeln ohne Alter war mit acht Rikschas (aus Bürs, Bludenz, Nenzing und Ludesch) dabei und chauffierte die fröhlichen Bewohner:innen des Sozialzentrums Bürs. Wie jedes Jahr bot sich auch 2025 Kaiserwetter und wurden die Teilnehmenden vor dem Sozialzentrum mit Köstlichem vom Grill und fantastischem Kuchenbuffet verwöhnt.



Ebenfalls bereits zum vierten Mal machten sich Anfang Juli 2025 Bewohner:innen und Pflegepersonal vom **Benevit Sozialzentrum Alberschwende** auf den Weg nach Höchst wo sie sich mit Pilot:innen von Radeln ohne Alter Rheindelta, Hard und Lustenau trafen.

Oh wie schön ist Rikscha fahren, oh wie schön ist Vorarlberg! Die gemeinsamen Ausfahrten von Radeln ohne Alter Hard und Radeln ohne Alter Bürs sind mittlerweile auch zur Tradition geworden. 2024 fiel der **Besuch im Walgau** witterungsbedingt ins Wasser, dafür bot sich im Juli 2025 wieder Kaiserwetter. Zu Hard und Bürs gesellte sich auch Radeln ohne Alter Nenzing mit einer Rikscha.

Wolfgang hat wieder ein tolles Video gemacht. Seht selbst. Hier ist der [Link zum Video auf YouTube](#).



Mit Schwung, Lachen und einer guten Portion Fahrtwind eröffnete die „All Stars Inclusive Band“ ihr Musikschuljahr 2025 in Lustenau.

Statt im Musiksaal starteten die Musiker:innen mit einer Rikschafahrt quer durch Lustenau das neue Schuljahr. Fünf Rikschas aus Lustenau, Dornbirn, Hohenems und Höchst standen bereit, und fuhren Musikschüler:innen quer durch Lustenau. Unterwegs gab es nicht nur viel zu sehen, sondern auch jede Menge zu lachen: Für viele war es das erste Mal, so durch die Landschaft zu rollen – den Fahrtwind in den Haaren, nah an der Natur, gemütlich und mit passender Fahrradmusik aus der Box.



Manchmal braucht es nicht mehr für's Glück als Sonnenschein und eine Rikscha. Bewegung, Begegnung und viele berührende Momente waren das Rezept für einen ganz besonderen Sommertag im Pflegekompetenzzentrum Neufeld an der Leitha im Burgenland. Organisiert wurde dieser besondere Tag vom Samariterbund in Wien, der die Rikschas auf einen Ausflug ins Burgenland schickte.

Die Rikschafahrt führte vorbei an blühenden Feldern, begleitet vom warmen Sommerwind und dem Duft der Natur. Auf halber Strecke wurde beim örtlichen Eissalon „Ice Dream“ eine Pause eingelegt und gemütlich ein Eis geschleckt. Ein weiterer Höhepunkt war das spontane Blumenpflücken auf einer Wiese.

Möglich wurde dieser besondere Tag durch die engagierte Zusammenarbeit zwischen dem Samariterbund Wien und Burgenland – ein schönes Beispiel, wie stark partnerschaftliches Miteinander wirken kann.



Bewegte Dorfgespräche - Harder Persönlichkeiten nahmen Platz auf der Rikscha-Plauderbank

Der Sozialsprengel Hard hat anlässlich des 120-jährigen Bestehens der Marktgemeinde Hard das Projekt „Bewegte Dorfgespräche“ gestartet. Dabei luden Armin Kloser und Alwin Ender Menschen aus Hard zu Rikschafahrten mit „Radeln ohne Alter“ ein und führten währenddessen Interviews. Die Gesprächspartner nahmen früher in der Gemeinde wichtige Rollen ein und berichteten über ihre Erfahrungen und Erinnerungen. 2025 nahmen Dietmar Fitz, Dr. Franz Pototschnig, Alwin Riedmann und Margit Loser teil an den „Bewegten Dorfgesprächen“, 2026 sind weitere Gespräche geplant.

Die „Bewegten Dorfgespräche“ behandeln Themen wie Gemeinschaft, Heimat, Verantwortung und freiwilliges Engagement und geben Einblicke in prägende Ereignisse der Gemeindegeschichte, etwa das Hochwasser 1999 oder die Entwicklung der Infrastruktur.

Die Erzählungen zeigen, wie stark das Zusammenleben in Hard durch Solidarität, gegenseitige Hilfe und persönliches Engagement geprägt war. Auszüge aus den Interviews werden in der Gemeindezeitung veröffentlicht.

Bewegte Dorfgespräche - Dietmar Fitz, Bauhofleiter i.R. - Hard ist und war meine Heimat

Dietmar Fitz leitete 25 Jahre lang den Bauhof der Gemeinde Hard. Seit zehn Jahren ist er in Pension. Heute genießt er vor allem die Zeit mit seiner Familie und engagiert sich ehrenamtlich, unter anderem im Textildruckmuseum in der Mittelweiherburg, wo er regelmäßig Führungen hält.

Die Geschichte der Gemeinde Hard und deren Entwicklung war beruflich, und ist bis heute auch privat, ein Herzensanliegen für Dietmar.

Besonders stolz ist er auf die Renaturierung des Dorfbachs, aus einem verschmutzten Gewässer wurde ein lebendiger, sauberer Bach.

Zu den großen Herausforderungen zählte das Hochwasser 1999: Gemeinsam mit seinem Team organisierte er rasch Schutzmaßnahmen wie Dämme, Schleusen und Pumpen, wodurch große Teile des Dorfes innerhalb von zwei Wochen wieder trocken waren. Seine Motivation war stets, die Gemeinde zu verbessern und Werte zu erhalten.



Alle „Dorfgespräche“ können unter hard.at/amt-service/rathaus/gemeindezeitung-hard/ nachgelesen werden.

Ein großes Danke an Armin Kloser (ehemaliger Geschäftsführer vom Sozialsprengel Hard) und Alwin Ender (ehemaliger Leiter vom Seniorenhaus am See und ehemaliger Obmann von Radeln ohne Alter Österreich) für dieses schöne Projekt.



Haben Rikschafahrten Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung? Die Studien-Ergebnisse

Im Frühjahr 2025 führten wir an den Standorten Dornbirn, Hard und Lustenau, gemeinsam mit Emanuel Farmer, eine Masterstudie zur Wirksamkeit der Intervention Radeln ohne Alter bei älteren Personen in Langzeitpflegeeinrichtungen durch. Nun liegen die Ergebnisse vor.

Die Forschungsfrage lautete: Beeinflusst die Teilnahme am Programm Radeln ohne Alter die Schmerzwahrnehmung älterer Erwachsener in Langzeitpflegeeinrichtungen?

Emanuel Farmer, Masterstudent für Pflege- und Gesundheitsmanagement am Institut für Pflegewissenschaft an der UMIT TIROL, untersuchte, ob eine Rikschafahrt mit „Radeln ohne Alter“ die Schmerzwahrnehmung bei älteren Menschen verändert.

Die Rikschafahrten bieten nicht nur eine angenehme Auszeit in der Natur, sondern fördern auch soziale Kontakte, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und möglicherweise auch auf die Schmerzwahrnehmung auswirken kann. Die Studie folgte einem Vorher-Nachher-Nachher Design ohne Kontrollgruppe.

In der Studie zu den Effekten von Radeln ohne Alter wurden 39 ältere Bewohner:innen aus drei Langzeitpflegeeinrichtungen untersucht. Alle nahmen an einer Rikschafahrt von etwa 45-75 Minuten teil. Die Schmerzwahrnehmung wurde zu drei Zeitpunkten erfasst: direkt vor der Fahrt (t_0), direkt nach der Fahrt (t_1) und 48 bis 72 Stunden später (t_2). Zur Messung diente eine 0-10-Skala, wobei 0 „kein Schmerz“ und 10 „stärkster vorstellbarer Schmerz“ bedeutet.

Betrachtet man alle 39 Personen zusammen, zeigt sich ein klares Muster: Der Schmerz veränderte sich über die drei Messzeitpunkte signifikant (Friedman-Test, $p < 0.001$). Der durchschnittliche Schmerz lag vor der Fahrt bei etwa 2 Punkten, sank direkt nach der Fahrt deutlich ab und blieb zwei bis drei Tage später immer noch unter dem Ausgangswert. Die statistischen Vergleiche zeigen, dass vor allem der Unterschied zwischen vor der Fahrt und direkt nach der Fahrt deutlich ist ($p_{\text{adj}} = 0.007$, $r = 0.49$, mittlerer Effekt).

Das spricht für einen spürbaren unmittelbaren schmerzlindernden Effekt einer einzigen Fahrt von Radeln ohne Alter.



Besonders interessant ist die Gruppe der Bewohner:innen, die zu Beginn Schmerzen hatten (21 von 39). In dieser Gruppe veränderte sich der Schmerz über die Zeit hochsignifikant ($p < 0.001$). Direkt nach der Fahrt ging der Schmerz deutlich zurück, und dieser Rückgang war nicht nur statistisch, sondern auch klinisch relevant: Der Unterschied zwischen t_0 und t_1 war sehr ausgeprägt ($p_{\text{adj}} < 0.001$, $r = 0.91$, sehr großer Effekt), und auch 48 bis 72 Stunden später (t_2) lag der Schmerz im Mittel noch signifikant niedriger als vor der Fahrt ($p_{\text{adj}} = 0.004$, $r = 0.71$, großer Effekt).

Das bedeutet: Bei Bewohner:innen mit Schmerzen war die Rikschafahrt mit einer spürbaren und teilweise über mehrere Tage anhaltenden Schmerzlinderung verbunden.

Für die 11 Bewohner:innen mit chronischen Schmerzen (Schmerzen seit mindestens drei Monaten an mehr als der Hälfte des Tages) zeigte sich ein ähnliches, aber etwas anderes Muster. Von t_0 auf t_1 kam es zu einem signifikanten Rückgang der Schmerzwahrnehmung ($p_{\text{adj}} = 0.011$, $r = 0.77$, großer Effekt). Nach 48 bis 72 Stunden blieb der Schmerz zwar tendenziell niedriger als vor der Fahrt, dieser Unterschied war jedoch knapp nicht mehr signifikant ($p_{\text{adj}} = 0.055$, $r = 0.58$, großer Effekt, aber statistisch nicht gesichert).

Insgesamt deutet dies darauf hin, dass Radeln ohne Alter bei chronischem Schmerz eine deutliche, aber eher kurzfristige Entlastung bewirkt: Der größte Effekt tritt unmittelbar nach der Fahrt auf und flacht danach ab.

Zur Einordnung der klinischen Relevanz wurde zusätzlich eine Responder-Analyse durchgeführt. Dabei wurde gezählt, wie viele Bewohner:innen ihren Schmerz von t_0 zu t_1 um mindestens 2 Punkte auf der 0-10-Skala reduzierten; das gilt in der Schmerzforschung als klinisch bedeutsame Verbesserung. Insgesamt erfüllten 12 von 39 Personen dieses Kriterium, also 30.8 %. Betrachtet man nur die Bewohner:innen mit Schmerzen zu Beginn, lag der Anteil der Responder bei 57.1 %. Bei Bewohner:innen mit chronischen Schmerzen waren es 54.5 %. Somit profitierte mehr als jede:r zweite Teilnehmende, der:die vor der Fahrt Schmerzen aufwies, von einer klinisch relevanten Schmerzreduktion.

Zusammengefasst lässt sich sagen:

- Eine einzige Rikschafahrt von Radeln ohne Alter kann bei älteren Bewohner:innen in Langzeitpflegeeinrichtungen zu einer deutlichen und kurzfristigen Schmerzreduktion führen.
- Der Effekt ist besonders ausgeprägt bei Personen, die zu Beginn Schmerzen haben.
- Schmerzfreie Personen bleiben in der Regel schmerzfrei.
- Etwa jede dritte Person insgesamt und mehr als jede zweite Person mit Schmerzen erreicht eine klinisch relevante Schmerzreduktion von mindestens 2 Punkten.
- Damit deutet die Studie darauf hin, dass Radeln ohne Alter eine vielversprechende, niedrigschwellige und nicht-medikamentöse Ergänzung im multimodalen Schmerzmanagement in Langzeitpflegeeinrichtungen darstellt.

Die vollständige Studie befindet sich derzeit im Publikationsprozess und kann daher noch nicht endgültig zitiert oder verlinkt werden. Bei Bedarf kann der Volltext jedoch jederzeit bei den Autoren unter der E-Mail-Adresse emanuelfarmer@icloud.com direkt angefragt werden.

Danke Emanuel für deine Arbeit und deine Mühe. Es freut uns sehr, dass wir nun mit dieser wissenschaftlichen Masterstudie belegen können, dass Rikschafahrten temporär Schmerzen reduzieren können und keinen Schmerz verursachen.



Werbung & Öffentlichkeitsarbeit

Wir beantworten Presseanfragen, übernehmen die bundesweite Öffentlichkeitsarbeit. Wir betreuen die Webseite radelnohnealter.at und sind auf Facebook und Instagram aktiv. Auf YouTube findet ihr schöne Filme und Videos. Zahlreiche Presseartikel erschienen in Tages- und Lokalzeitungen. Einige können auf der Webseite nachgelesen werden.

TV

Im Juli 2025 drehte der ORF einen Beitrag für „Guten Morgen Österreich“ in Lustenau, Vorarlberg. Elisabeth, Bewohnerin des Seniorenhaus Hasenfeld, erzählt in der Rikscha über das Leben und ihre Erfahrungen mit Radeln ohne Alter Ausfahrten. Josef erzählt aus seinem Leben und warum er heute für Radeln ohne Alter Dornbirn in die Rikschapedale tritt. Danke für das schöne Geburtstagsgeschenk an das Team vom ORF Vorarlberg. Es war ein sehr schöner Beitrag.



Us dr Gondl von Ländle TV, erzählt Josef Vonach über sein Leben. Er war erfolgreicher Unternehmer, Hub-schrauberpilot uvm.



Heute ist er leidenschaftlicher Rikschapilot und tritt für RoA in Dornbirn in die Pedale. Was er sonst noch dem Team von LÄNDLE TV in der Gondel, hinauf zum Bludenzner Muttersberg erzählt hat, könnt ihr auf unserem YouTube-Kanal <https://www.youtube.com/@RadelnohneAlterOesterreich> nachschauen. Hier der Link zum Video: https://youtu.be/CKIAkZS7goM?si=_hVRLaXrKlqDW8Xy

Radio

In den „Ansichten“ von ORF Radio Vorarlberg kommen wöchentlich interessante Persönlichkeiten aus den verschiedensten Lebensbereichen zu Wort. Moderiert werden die „Ansichten“ von Ulli von Delft.

Auch Elke hatte die Ehre und durfte am Ostersonntag im Radio Vorarlberg über Radeln ohne Alter sprechen.

Hört rein. Hier der [Link](#).





Presse

Was die Presse über uns schreibt, könnt ihr dem Pressespiegel auf unserer Webseite radelnohnealter.at entnehmen.

Besonders stolz sind wir, dass Heinz Marecek bei Andrea Zenzmaier Platz in der Rikscha genommen hat.

Im Rahmen der Gollinger Kunst und Kulinarik Festspiele war **Schauspieler Heinz Marecek** diesen Sommer in Golling zu Gast. Marecek ist vielen aus Film, Fernsehen und Theater bekannt, unter anderem aus Produktionen wie „Soko Kitzbühel“, „Der Bockerer“ und „Die Bergretter“. Im Zuge seines Aufenthalts nahm er bei Andrea Zenzmaier in der Rikscha Platz.

Bei strahlendem Sonnenschein genossen sie die Ausfahrt und einen feinen Einkehrschwung. Sie plauderten über das gute Altern, den Mehrwert von gutem Essen, feinem Wein und natürlich über das Rikschafahren, den Wind im Haar und die Sonnenstrahlen auf der Haut. „Lebensfreude hält jung“, da waren sich alle einig.

“Wow, ich bin begeistert!”

Heinz Marecek

Rikscha Kurier

Im Juli 2025 veröffentlichten wir unseren Jubiläums-Rikscha-Kurier, die 10# zum 10-jährigen Jubiläum. Auch die #11, die Dezember-Ausgabe stand noch unter dem Jubiläums-Stern.

Alle Ausgaben stehen auf der Webseite radelnohnealter.at zum Download bereit.

Social Media

Auf Facebook folgen uns 767 Personen, auf Instagram 227. Insgesamt posteten wir auf Instagram 43 und auf Facebook 50 Beiträge und Videos.

radelnohnealter.at

Unsere Webseite wächst und wächst. Presseberichte, Videos, News und vieles mehr könnt ihr auf der Webseite nachlesen und -sehen.

Im internen Mitgliederbereich stellen wir unseren Mitgliedern die aktuellsten Unterlagen, Trainingsvideos uvm. zur Verfügung.

RoÄÖ Kleidung

Wir bestellen immer wieder in großen Mengen bedruckte T-Shirts und Leucht-gilets, Caps und Socken. Bei Interesse bitte gerne bei elke@radelnohnealter.at melden.

Veranstaltungen

Im Juni 2025 waren wir beim **Österreichischen Radgipfel in Saalfelden**, Salzburg, präsent. Radeln ohne Alter eröffnete als PreOpener quasi den Radgipfel 2025. "Cycling without age - the movie" wurde Österreich-uraufgeführt.

Parallel zum AUVA-Workshop bot RoA Leogang Rikscha-Probefahrten an und war auch bei der Radparade live dabei.



Finanzbericht 2025

Einnahmen

Mitgliedsbeiträge 2025	EUR 5.027
Starterpakete	EUR 2.520
Vereinsförderung Lustenau	EUR 1.300
Förderung Stiftung, FL	EUR 26.550
Spende Lustenau, Saalmiete	EUR 314
Diverse Eingänge (Spenden, Durchläufer, Kleidung, Auffrischungs- training, RLB Spende etc.)	EUR 6.669
Einnahmen gesamt 2025	EUR 42.380

Ausgaben

RLB Spende an alle VlbG. Standorte (2 fehlen noch)	EUR 3.636	davon BMSGPK-gefördert
Versicherungen (Haftpflicht f. Piloten, Rechtsschutz)	EUR 922	
Werbung (Rikscha Kurier, etc.)	EUR 729	
Kleidung (Gilets)	EUR 1.688	
Büroaufwand (Miete, Betriebskosten, Internet, Telefon, Drucker, Notebook, Büromaterial, Porto etc)	EUR 2.777	EUR 200
Personalaufwand	EUR 13.200	EUR 9.950
Reisekosten	EUR 911	EUR 225
Veranstaltungen (Jubiläum in Lustenau)	EUR 786	
Veranstaltungen (Jubiläum in Perchtoldsdorf)	EUR 156	
Webseite / IT-Costs / CWA Kopenhagen	EUR 1.040	
diverse Aufwände	EUR 501	
Bankspesen	EUR 48	
Ausgaben gesamt 2025	EUR 26.393	

Budget 2026

Einnahmen

Mitgliedsbeiträge 2025	EUR 5.000
Starterpakete	EUR 3.900
Diverse Eingänge	EUR 1.000
Rücklagen/Förderungen	EUR 23.500
Einnahmen gesamt 2026	EUR 33.400

Ausgaben

Versicherungen (Haftpflicht, Rechtsschutz)	EUR 1.000
Werbung (Rikscha Kurier, Druckkosten, Inserate etc.)	EUR 1.000
Kleidung (Gilets, T-Shirts, Caps, evtl. Jacken)	EUR 2.000
Büroaufwand	EUR 3.000
Personalaufwand	EUR 20.000
Reisekosten	EUR 1.000
Weiterbildungen	EUR 3.200
Webseite / IT-Costs / CWA Kopenhagen	EUR 1.200
diverse Aufwände	EUR 1.000
Ausgaben gesamt 2026	EUR 33.400

Vorschau 2026

Für 2026 sind mehrere **Weiterbildungskurse** geplant. Im Jänner haben wir bereits gestartet und für 20 Pilot:innen aus verschiedenen Standorten Vorarlbergs den **Letzte Hilfe-Kurs** vom Hospiz Vorarlberg/Caritas angeboten. Ein weiterer Letzte Hilfe Kurs ist geplant.

Im Herbst 2026 wird Promente ein neues Kursformat bringen, **“Erste Hilfe für die Seele”** für Personen die eng mit Menschen ab 65 zusammen leben bzw. arbeiten.

Das Thema Depression im Alter ist uns ein großes Anliegen, deshalb möchten wir so viele Pilot:innen wie möglich dahingehend schulen, damit Jede und Jeder Depressionen schon ganz früh erkennt und entsprechend darüber reden und Hilfsangebote empfehlen kann.

Wir werden bestimmt auch wieder Kinästhetik-Kurse durchführen. Wer Interesse, Anregungen oder Ideen hat, darf sich gerne bei Elke melden.

Werbung / PR

Anfang März berichtete der ORF in **“G'sund in Österreich - Die Kraft der Lebensfreude”** und in **“Studio 2”** über Radeln ohne Alter aus Ebreichsdorf, denn Rikschafahren fördert die Lebensfreude und die Gesundheit.

Nachzusehen gibt es die beiden Berichte in ORF ON bzw. auf unserer Webseite.

Die ersten Radeln ohne Alter “Last Aider”



DM wird im Laufe des Frühjahrs 2026, in Kooperation mit Puls 4, eine Werbekampagne starten. Einer unserer Piloten aus Feldkirch wurde bereits interviewt und gefilmt und wird Teil der DM-Werbekampagne sein.

Selbstverständlich wird es auch wieder zwei Rikscha Kuriere geben.

Cycling without age

Der 95-jährige Rodney erzählt aus seinem Leben und von seinen Joy Rides mit Cycling without age. Sehenswert!
<https://www.youtube.com/watch?v=lqAsjPighfQ&t=114s>

Veranstaltungen

Der **Österreichische Radgipfel** findet 2026 in Eisenstadt statt, wir haben uns auch dieses Jahr beworben und werden hoffentlich vom 9. bis 11. September 2026 im Burgenland vor Ort sein.

Vom 17. bis 19. September 2026 findet das **Cycling without age-World Summit in Budapest** statt. Selbstverständlich werden wir auch dort präsent sein.

Weiters planen wir "Senior Mass"-Fahrradparaden in Vorarlberg und Wien. Lasst euch überraschen.

Radeln ohne Alter Feldkirch feiert ihr 10jähriges Jubiläum und wird den Film "Cycling without age - the Movie" zeigen.

Radeln ohne Alter Bürs wird voraussichtlich erst 2027 wieder eine Tour de Schesa veranstalten. Geplant sind aber gemeinsame Ausfahrten zum Bodensee, ein Austauschtreffen mit den Chapters im Bregenzerwald (Au oder Egg), Badeausflüge nach Nenzing ins Walgaubad und eine Ausfahrt ins Montafon.

Geplant sind für 2026 auch wieder gemeinsame Ausfahrten der Chapters Lustenau, Hard und Rheindelta.



Vielleicht schaffen wir 2026 wieder eine gemeinsame Bodensee-Schiffahrt in Kooperation mit mehreren Standorten und Senior:innen aus verschiedenen Senioreneinrichtungen.

In Wien wird "Gemeinsam Radln" vom Samariterbund am Demenz-Meet teilnehmen. Auch in Niederösterreich ist ein Kinoabend mit dem Cycling without age Film geplant.



Knapp 100.000 km für den guten Zweck geradelt!

Die Mitarbeitenden der Raiffeisen Landesbank Vorarlberg haben 2025 kräftig in die Pedale getreten und bei "Vorarlberg radelt" 100.000 km gesammelt. Dies ergab eine Spendensumme von 4.000 € und Radeln ohne Alter hat die Spende erhalten.

Wir haben uns riesig über diese Überraschung gefreut und die Spende unter allen Vorarlberger RoA-Standorten aufgeteilt. Für jeden der 22. Standorte gab es EUR 181,81 für eine kleine Weihnachtsfeier mit den ehrenamtlichen Pilotinnen und Piloten die das ganze Jahr über für den guten Zweck in die Pedale traten und viel Freude bereiteten. Gemeinsam bewegen wir mehr. Danke RLB Vorarlberg.

Falls sich auch andere Unternehmen für den "Guten Zweck" engagieren und nach Corporate Social Responsibility (CSR)-Projekten suchen, sehr gerne nehmen wir Spenden, stehen aber auch für Corporate Volunteering-Projekte zur Verfügung.



Sie wollen Radeln ohne Alter Österreich als Spenderin oder Spender finanziell unterstützen? Wir freuen uns über jeden zusätzlichen Euro auf unserem Konto AT86 2060 2000 0032 0242.

**RADELN
OHNE
ALTER**



Radeln ohne Alter Österreich
Königshofstraße 3, 6890 Lustenau
T +43 680 1225718, E esterreich@radelnohnealter.at
ZVR-Zahl: 661625861

