



**Landesweiter Auftakt der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“  
- am Dienstag, 19. Mai 2009 -**

**Statement Dr. Rolf Hoberg, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-  
Württemberg**

**Im Sattel zu mehr Gesundheit**

Das Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit zu nutzen ist die beste Möglichkeit, Stress abzubauen und zudem der ideale Einstieg in ein gesundes Leben. Schon 30 Minuten tägliches Radfahren fördert die Gesundheit, denn verschiedene Studien belegen, dass Radfahren die Herz-Kreislauf-Funktion stärkt, das Immunsystem stabilisiert und die Gelenke schont. Des Weiteren beugt diese Art der Fortbewegung Rückenleiden vor. Die Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" soll aktiv dazu beitragen, die Gesundheit im Lande zu verbessern!

**"Mit dem Rad zu Arbeit" soll motivieren**

Rund 327.000 Baden-Württemberger nutzten laut statistischem Landesamt Baden-Württemberg im Jahr 2008 ihr Fahrrad, um zur Arbeit zu kommen. Das sind 57.000 mehr als noch 2004. Wir erhoffen uns mit der diesjährigen Aktion auch, dass die bereits aktiven Radler sich bei "Mit dem Rad zur Arbeit" beteiligen und dadurch weitere Menschen motivieren, auf den Drahtesel umzusteigen. Bei der letztjährigen Aktion haben sich rund 5.700 Menschen für das Fahrrad als Verkehrsmittel entschieden, im Sommer 2009 sollen weitere 3.000 neue Radler gewonnen werden. Natürlich winken den Teilnehmern wieder attraktive Team- oder Einzelpreise. Die Teilnahmecoupons gibt es bei der AOK überall in Baden-Württemberg. Auch wer bereits regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann teilnehmen. Um die Teilnahme zu vereinfachen, haben wir zudem die Teilnahmemöglichkeit per Internet nochmals vereinfacht. Ein Klick genügt, um teilzunehmen.

**Stadt Karlsruhe aktivster "Mit dem Rad zur Arbeit" - Arbeitgeber 2008**

Genauso wichtig wie den Weg zur Arbeit für die eigene Gesundheit zu nutzen ist es, die Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sensibilisieren. Mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement engagieren wir uns seit Jahren intensiv in diesem Bereich und entwickeln an den Möglichkeiten des Unternehmens angepasste Gesundheitsmaß-

nahmen. 2008 machten mehr als 1.000 Unternehmen im Lande von diesem Angebot Gebrauch.

Bezüglich der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" ist die Stadt Karlsruhe ein Muster-Beispiel für Gesundheit im Betrieb. 2008 konnte sie über 100 Mitarbeiter zur Teilnahme an der Aktion motivieren und ist damit landesweit der Arbeitgeber mit der höchsten Teilnahmequote. Ein Grund für uns, dies mit einer Urkunde und einem kleinen Präsent zu honorieren.

Karlsruhe, 19. Mai 2009

Pressekontakt: Pressestelle AOK Baden-Württemberg; 0711 25 93 - 166