



Alle Infos:



# AOK-Aktion: Mit dem Rad zur Arbeit

Die AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist seit vielen Jahren ein voller Erfolg und ein guter Weg, mehr körperliche Betätigung im Alltag zu fördern und die Umwelt zu entlasten.

## 1 Radfahren ist gut für die Psyche

Radeln tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Wie bei anderen Sportarten schüttet das Gehirn beim Strampeln Endorphine und Serotonin aus. Diese Glückshormone heben die Stimmung und helfen gegen Depressionen, besonders in Kombination mit Sonne und frischer Luft. Das ist auch gut fürs Betriebsklima. Dazu gibt es noch eine Portion Vitamin D: Das stärkt die Knochen und die Muskeln.

## 2 Regelmäßiges Radeln schont Gelenke und Rücken

Radfahren schont Knie und Rücken, weil sich das Körpergewicht auf Sattel und Lenker verteilt. Wichtig dabei: Sattel und Lenker müssen je nach Körpergröße im richtigen Verhältnis eingestellt werden, am besten gleich beim Kauf. Mit regelmäßigem „Körpergewicht auf Sattel und Lenker verteilen“ kräftigt man die Muskulatur und produziert vermehrt Gelenkschmiere. Ein Bonus, der Mitarbeitenden auch bei der Arbeit zugutekommt.

## 3 Kein Stau, keine Parkplatzsuche

Die deutschen Straßen sind voll. Im Berufsverkehr stecken viele Menschen oft lange im Auto fest, Tendenz steigend. Wer das Rad nimmt, steht nicht im Stau. Zudem suchen Radfahrende nie lange nach einem Parkplatz: Mit dem Rad parkt man fast immer direkt vor der Tür und ist pünktlich bei der Arbeit.

## 4 Radfahren beugt Krankheiten vor

Wer in die Pedale tritt, tut seinem Körper etwas Gutes. Denn körperlich aktiv zu sein, beugt Krankheiten und somit Fehlzeiten vor und kann sogar das Leben verlängern. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) reichen dazu 21 Minuten moderate Bewegung pro Tag.

## 5 Radfahren ist kostengünstig

Wer Rad fährt, kann viel Geld sparen, schließlich fallen keine Kosten für Benzin oder Fahrkarten für öffentliche Verkehrsmittel an. Arbeitgeber können bei den Beschäftigten mit Fahrradständern punkten und benötigen weniger Parkraum für Pkws.

## 6 Radfahren schont die Umwelt

Kohlenstoffdioxid, kurz CO<sub>2</sub>, wird als „Klimagift“ bezeichnet, weil es die Wärmeabstrahlung der Erde absorbiert und so die Atmosphäre aufheizt. Wer auf das Auto verzichtet, schont die Umwelt vor diesen Abgasen. Der AOK-CO<sub>2</sub>-Rechner zeigt: Wer zum Beispiel täglich zwölf Kilometer radelt, statt mit dem Auto zu fahren, produziert täglich rund ein Kilogramm CO<sub>2</sub> weniger.

