

# Pressemitteilung AOK PLUS

## Mit dem Rad zur Arbeit - bundesweiter Auftakt

30. April 2019

### Mit dem Rad zur Arbeit

#### Sachsens Ministerpräsident Michael Kretschmer gab den offiziellen Startschuss

*Sachsens Ministerpräsident Michael Kretschmer gab heute in Dresden den offiziellen Startschuss für die Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" (MdRZA). Die bundesweite Mitmach-Aktion von AOK und Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) findet bereits zum 19. Mal statt.*

Ziel des Fahrrad-Klassikers ist es, möglichst viele Berufstätige zu motivieren, sich an mindestens 20 Tagen für den Arbeitsweg in den Sattel zu schwingen. Für Studenten gilt der Weg zur Universität oder Hochschule. Die Aktion beginnt am 1. Mai und endet am 31. August.

Unter den Teilnehmern und Teams werden attraktive Preise verlost, die von Sponsoren bereitgestellt werden.

#### Schneller und gesünder per Rad

Nach Untersuchungen in deutschen Großstädten führen 40 bis 50 Prozent der Autofahrten über eine Strecke von weniger als fünf Kilometer Länge. In diesem Entfernungsbereich ist das Fahrrad das schnellste Verkehrsmittel. Neben der Zeitersparnis spielt vor allem der gesundheitliche Aspekt eine Rolle. Nach Angaben der WHO genügen täglich 30 Minuten moderate körperliche Aktivitäten, um das Risiko verschiedener Zivilisationskrankheiten erheblich zu verringern. Radfahren ist dafür bestens geeignet, lässt es sich doch gut in den Alltag integrieren - am besten schon früh auf dem Weg zur Arbeit.

#### Gut für die Umwelt

Im vergangenen Jahr haben bundesweit 250.000 Frauen und Männer an der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" teilgenommen. Sie legten insgesamt 49,5 Millionen Kilometer zurück. Die gleiche Distanz mit dem Auto hätte einen Kohlendioxidaustoß von 9,7 Millionen Kilogramm verursacht. Zugleich leistet der Umstieg vom Auto auf das Fahrrad einen Beitrag zur Reduzierung des Verkehrslärms.

Etwa zwei Drittel der Teilnehmer fahren auch nach dem Aktionszeitraum weiter mit dem Rad zur Arbeit. Das ergaben Befragungen in den Vorjahren. Die Aktion ist also zugleich nachhaltig.

Nähere Informationen gibt es unter [www.mdrza.de](http://www.mdrza.de). Dort können sich Interessierte auch gleich für die Teilnahme an der diesjährigen Aktion registrieren.

#### Statements

##### Michael Kretschmer, Ministerpräsident des Freistaates Sachsen

"Ich unterstütze diese Aktion sehr gerne. Wer mit dem Rad regelmäßig fährt, tut etwas für die Umwelt und den Klimaschutz. Und Radfahren ist gesund und macht gute Laune. Daher hoffe ich, dass auch in Sachsen in diesem Jahr wieder viele Menschen bei dieser Aktion und auch danach mitmachen und aufs Rad steigen."

##### Rainer Striebel, Vorsitzender des Vorstandes der AOK PLUS



# Pressemitteilung AOK PLUS

"Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder. Ob es nun die berühmten 10.000 Schritte am Tag sind oder das Radfahren - dem Körper tut das gut. Der Blutdruck sinkt, Lunge, Gelenke und Muskulatur werden gestärkt. Man bekommt den Kopf frei und schont auch noch die Umwelt. Vor allem macht Radfahren Spaß! Bewegung an der frischen Luft ist allemal angenehmer als lange Parkplatzsuche oder nerviges Im-Stau-Stehen. Und ganz nebenbei spart Radfahren auch Geld. Es gibt also viele gute Argumente, um regelmäßig in die Pedale zu treten. Mit der Aktion 'Mit dem Rad zur Arbeit' gelingt es uns, Jahr für Jahr Tausende Menschen zu motivieren, sich morgens aufs Rad zu schwingen und so gesund in den Tag zu starten."

## **Thomas Müller, Stellv. Geschäftsführer Markt/Produkte AOK-Bundesverband**

"Für viele Berufstätige ist es oft eine Herausforderung, neben dem Job und familiären Verpflichtungen noch ausreichend Zeit für Sport und Bewegung zu finden. 'Mit dem Rad zur Arbeit' ist ein perfektes Beispiel dafür, wie leicht man Gesundheit in den Alltag integrieren kann. Die seit Jahren konstant hohen Teilnehmerzahlen zeigen auch, dass Arbeitnehmer und Betriebe dankbar für solche Aktionen sind."

## **Burkhard Stork, Bundesgeschäftsführer ADFC**

"Leider sind die Bedingungen für das Alltags-Radfahren in Deutschland ausgesprochen unbefriedigend. Eltern wollen ihre Kinder nicht mit dem Rad zur Grundschule schicken, viele Erwachsene steigen gar nicht erst aufs Rad, weil ihnen das zu stressig ist. Das zeigt der ADFC-Fahrradklima-Test, den wir alle zwei Jahre mit dem Bundesverkehrsministerium durchführen. Zentrales Problem ist die schlechte und völlig unterdimensionierte Fahrrad-Infrastruktur. Deshalb wünschen wir uns auch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von 'Mit dem Rad zur Arbeit' viele Unterstützer für unser Ziel, mehr Platz für das Rad zu schaffen. Alle Mitmach-Möglichkeiten gibt es auf [www.mehrplatzfuerad.de](http://www.mehrplatzfuerad.de)!"

## **René Kindermann, Schirmherr der Aktion**

"Ich habe noch nie eine so gute Bewegungsaktion gesehen, bei der Gesundheit, Umwelt und Teamgeist vereint werden. Bei 'Mit dem Rad zur Arbeit' kann man extrem einfach mitmachen. Der Körper wird es einem danken und die CO2-Bilanz verbessert sich auch noch. Die Aktion hat mich zurück aufs Rad gebracht und ich denke, das schaffen wir auch noch mit vielen anderen."

