

# Presse-Information

## Landesweite Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ heute offiziell gestartet: Sprit sparen, Klima schützen und Fitness steigern

Dortmund (02.05.2023). Gesundheit tanken statt Benzin: Die diesjährige landesweite Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ von ADFC und AOK NordWest wurde heute offiziell eingeläutet. Die Organisatoren laden alle Menschen in Westfalen-Lippe ein, zwischen dem 1. Mai und 31. August das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Mehr Fahrrad in den Alltag bringen, häufiger auf den Sattel steigen und den eigenen Arbeitsweg zur Radstrecke machen. Das bringt in vielerlei Hinsicht Vorteile mit sich“, sagte AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann. Denn jeder mit dem Fahrrad gefahrene Kilometer spare Sprit, steigere die persönliche Fitness und den Kalorienverbrauch und sei gleichzeitig ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz.

Auch Menschen, die im Homeoffice arbeiten, können sich erneut an der Mitmachaktion beteiligen und so den wichtigen gesundheitlichen Ausgleich zur täglichen Schreibtischarbeit in den eigenen vier Wänden schaffen. Es können dann einfach ‚Fitness-Fahrten‘ wie in der Mittagspause in den Aktionskalender eingetragen werden. Dazu wollen AOK NordWest und der ADFC mit ihrer gemeinsamen Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ gern beitragen und die Menschen zur Teilnahme motivieren.

### Fahrradfahren liegt im Trend

Der Trend zum vermehrten Fahrradfahren hat durch die Corona-Pandemie deutlich zugenommen. Laut Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) wurden im ersten Jahr 2020 der Pandemie in Deutschland rund 700.000 Fahrräder mehr verkauft als im Vorjahr. Allein in 2022 beträgt die Gesamtstückzahl verkaufter Fahrräder 4,6 Millionen. Wie beliebt das Radfahren auch in Westfalen-Lippe ist, zeigen die stets ansteigenden Zahlen bei der Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘. Allein im vergangenen Jahr beteiligten sich über 21.878 Menschen daran. Vor Arbeitsbeginn, zwischendurch oder nach Feierabend etwas für die eigene Gesundheit tun, lautet das Motto.

### Beitrag zur Verkehrswende leisten

Die ADFC-Landesvorsitzenden Axel Fell und Rebecca Heinz betonten, dass die ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘-Sommeraktion eine gute Werbung für nachhaltige betriebliche Mobilität sei. „Im-

mer mehr Unternehmen schaffen die passenden Rahmenbedingungen dafür, dass ihre Mitarbeitenden mit dem Rad zur Arbeit kommen und punkten mehrfach: sie erhöhen ihre Attraktivität, tragen zur Mitarbeitergesundheit und zum Umweltschutz bei und senken ihre Kosten.“

Auch Pendler können selbstverständlich mitmachen, die das Rad für eine Teilstrecke bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrer als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen.

### **Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem**

Wer in die Pedale tritt, profitiert von den gleichen Vorteilen anderer Ausdauersportarten, wie zum Beispiel einer Stärkung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems“, **sagt AOK-Chef Tom Ackermann**. Das Gewicht des Körpers liegt bis zu 80 Prozent im Sattel, das belastet die Kniegelenke weniger als etwa das Joggen. Und bereits durch eine halbe Stunde Bewegung am Tag sinkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Außerdem entspannt Fahrradfahren und baut Stress ab. Dazu wollen AOK NordWest und der ADFC mit ihrer gemeinsamen Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ gern beitragen und die Menschen zur Teilnahme motivieren. Neben mehr Gesundheit und Umweltschutz warten auch attraktive Preise, die von Drittfirmen gespendet wurden, auf die Teilnehmer. Darunter sind hochwertige Fahrräder und Fahrradzubehör. Ab sofort sind die Teilnahmeunterlagen im Internet unter [www.mdrza.de](http://www.mdrza.de) abrufbar.

### **Gesprächspartner für die Presse:**

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NordWest  
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund  
Telefon: 0800 2655-505528,  
E-Mail: [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)