AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Mit dem RAD zur Arbeit

Presse-Information

Landesweite Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit' offiziell gestartet:

Öfter mal in die Pedale treten – für mehr Mobilität, Gesundheit und Klimaschutz

Dortmund (05.05.2024). Zum offiziellen Start der landesweiten Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit' ruft die AOK NordWest alle Berufstätigen in der Region Westfalen-Lippe auf, zwischen dem 1. Mai und 31. August das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Fahrradfahren ist gut für die eigene Gesundheit, den Geldbeutel und trägt aktiv zum Klimaschutz bei. Wir möchten alle Berufstätigen motivieren, möglichst oft vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen – auch für kurze oder Teilstrecken", sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

Mobil unterwegs sein

Laut der ‚Fahrrad- & E-Bike-Studie 2024' der Firma ‚WertGarantie' wird das Fahrrad von der befragten Bevölkerung bevorzugt mehrmals wöchentlich für Freizeit (30,5 Prozent) und Erledigungen (27,8 Prozent) sowie für Sport (23,4 Prozent) genutzt. 37,1 Prozent der Befragten können sich zudem vorstellen, regelmäßig mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Und genau hier setzt die landesweite Mitmach-Aktion der AOK an. „Beim Umsteigen vom Auto aufs Fahrrad sind viele Berufstätige motivierter, wenn sie mit mehreren im Team zur Arbeit fahren. Für Pendler sind auch Teilstrecken möglich", so Ackermann.

Teilnahme mit E-Bike

Damit noch mehr Beschäftigte auch mit einem längeren Arbeitsweg an der Aktion teilnehmen können, ist auch die Nutzung von E-Bikes erlaubt. Aktuelle Marktdaten des Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) zeigen, dass E-Bikes weiterhin im Trend liegen und deren Anteil (53 Prozent) den Verkauf ‚normaler' Fahrräder bereits überholt hat.

Mehr Bewegung im Homeoffice

Außerdem können zurückgelegte Fahrten mit dem Rad von der Haustür zum Bahnhof und umgekehrt als Teilstrecken angerechnet werden. Arbeitnehmende im Homeoffice dürfen sich ebenfalls an der Sommeraktion beteiligen. Damit ist ein wichtiger gesundheitlicher Ausgleich zur Schreibtischarbeit im häuslichen Umfeld möglich. Zum Beispiel können ‚Fitness-Fahrten' in der Mittagspause im Aktionskalender eingetragen werden.

Im Team zur Arbeit radeln

Wie beliebt das Radfahren in Westfalen-Lippe ist, zeigen die Zahlen der Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit': Allein im vergangenen Jahr beteiligten sich rund 23.000 Menschen daran und machten den Arbeitsweg zur Trainingsstrecke. Das gemeinsame Motto: Vor Arbeitsbeginn, zwischendurch oder nach Feierabend etwas für die eigene Gesundheit tun. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrer als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen.

Radfahren vereint Gesundheit, Klima- und Umweltschutz
Ein Fünftel der Erwachsenen sitzt laut Robert-Koch-Institut mindestens vier Stunden am Tag, ohne das mit einer körperlichen Aktivität in der Freizeit auszugleichen. Mit dem Zweirad kann es gelingen, mobil zu sein und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit sowie den Umwelt- und Klimaschutz zu tun. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag steigert die Fitness und stärkt das Immunsystem. Außerdem entspannt Fahrradfahren und baut Stress ab. Dazu will die AOK NordWest mit ihrer Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit' gern beitragen.

Fahrten in Aktionskalender eintragen
Ab sofort sind die Teilnahmeunterlagen im Internet unter www.mdrza.de abrufbar. Im Online-Aktionskalender sind die Tage anzukreuzen, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Eintragungen sind ab 1. Mai möglich. Neben mehr Gesundheit und Umweltschutz warten auf die Teilnehmer auch attraktive Preise, die von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertige Fahrräder und Fahrradzubehör.

Gesprächspartner für die Presse:
Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NordWest
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund
Telefon: 0800 2655-505528
E-Mail: presse@nw.aok.de