

Presse-Information

Start der landesweiten Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘:

Rückenwind fürs Radfahren - für aktive Mobilität, Gesundheit und mehr Klimaschutz

Dortmund (30.04.2026). Am morgigen 1. Mai startet traditionell die landesweite Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ der AOK NordWest in Westfalen-Lippe. Damit ruft die Gesundheitskasse wieder alle Berufstätigen 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 punktet gleich in mehrfacher Hinsicht: als aktive Mobilität trägt es zur persönlichen Fitness bei, das wirkt sich positiv auf die Gesundheit und auf den Klimaschutz aus. Und in Zeiten extrem hoher Spritpreise entlastet jeder mit dem Fahrrad statt mit dem Verbrenner-Auto gefahrene Kilometer den eigenen Geldbeutel. Daher möchten wir alle Berufstätigen motivieren, so oft wie möglich vom Auto auf das Fahrrad“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann heute beim offiziellen Start der Aktion in Dortmund.

Mobil unterwegs sein

Seit der Corona-Pandemie ist die Nachfrage nach Rädern sprunghaft angestiegen und hat dem Fahrradfahren enormen Rückenwind verschafft. Der große Hype hat zwar nachgelassen, doch Radfahren liegt weiter voll im Trend. In Deutschland sind immer mehr Fahrräder unterwegs, innerhalb von zehn Jahren stieg die Zahl um mehr als ein Viertel. Vergangenes Jahr gab es nach Angaben der Fahrradwirtschaft 90,6 Millionen Fahrräder, Pedelecs und E-Bikes bundesweit – und damit mehr als Einwohner und Einwohnerinnen. Mehr als 17 Millionen Fahrräder mit Elektroantrieb sind darunter. Und diesen positiven Trend des Fahrradfahrens unterstützt die landesweite Mitmach-Aktion der AOK. „Wir möchten die Berufstätigen motivieren, vom Auto aufs Fahrrad umzusteigen und allein oder gern auch im Team zur Arbeit zu fahren. Und das am besten dauerhaft und nicht nur während des Aktionszeitraums“, sagt Ackermann. Damit noch mehr Beschäftigte auch mit einem längeren Arbeitsweg an der Aktion teilnehmen können, ist auch die Nutzung von E-Bikes erlaubt.

Mehr Bewegung im Homeoffice

Arbeitnehmende im Homeoffice sind ebenfalls eingeladen, sich an der Sommeraktion zu 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.

Teamarbeit auf Rädern

Radfahren ist auch in Westfalen-Lippe sehr beliebt und für viele ist der Arbeitsweg gleichzeitig Trainingsstrecke. Teilnehmen können sowohl Einzelfahrende als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen. Das gemeinsame Motto: Vor Arbeitsbeginn, zwischendurch oder nach Feierabend etwas für die eigene Gesundheit tun. Außerdem können zurückgelegte Fahrten mit dem Rad von der Haustür zum Bahnhof und umgekehrt als Teilstrecken angerechnet werden.

Radfahren vereint Gesundheit, Klima- und Umweltschutz

Bewegungsmangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Rund 52 Prozent der Erwachsenen in Deutschland erreichen den Ausdaueranteil der Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche nicht. „Fahrradfahren entspannt und baut Stress ab. Bereits eine halbe Stunde Fahrradfahren am Tag steigert die Fitness, stärkt das Immunsystem und kann das relative Sterberisiko um zehn Prozent senken“, so AOK-Chef Ackermann. Dazu will die AOK NordWest mit ihrer Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ beitragen.

Aktionskalender nutzen

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

MdRzA-App verfügbar

Zusätzlich zu den Funktionen, die auch auf der Aktions-Website zur Verfügung stehen, ist es nun mit der neuen App möglich, mit den jeweiligen Health-Tools (Android/iOS) zu kommunizieren. Der Vorteil: Teilnehmende können jetzt Leistungen aus anderen Apps, wie zum Beispiel Komoot, Garmin oder Apple Health über die Health-Schnittstelle in die MdRzA-App übernehmen, ohne sie dort manuell erneut erfassen zu müssen.

Gesprächspartner für die Presse:

Jens Kuschel, Pressesprecher

AOK NordWest

Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon: 0800 2655-505528,

E-Mail: presse@nw.aok.de