

„Mit dem Rad zur Arbeit“ geht in die 15. Runde

Große Sommeraktion von ADFC und AOK macht Berufstätige fit

Die ADFC-Bundesgeschäftsstelle in Berlin verbreitete am 13. Mai 2015 ihre Pressemitteilung zur Aktion „Mit-dem-Rad-zur-Arbeit“. Die Aktion ist inzwischen im vollen Gange, aber es ist nicht zu spät jetzt noch einzusteigen. Im folgenden der redaktionell leicht überarbeitete Wortlaut der Mitteilung:

Die bundesweite Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC geht in die 15. Runde. Wer mitmacht und zwischen Juni und August an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann Falträder, Städtereisen und Fahrradzubehör gewinnen.

ADFC-Bundesvorstand Ludger Koopmann sagt: „Den Kopf frei zu bekommen – das ist für die Aktions-Teilnehmer das Hauptmotiv, das Rad für den Arbeitsweg zu nehmen. Diesen Effekt bestätigen auch Studien. Wir wollen noch mehr Menschen davon überzeugen, dass Radfahren ein hervorragender Ausgleich für Anspannung und lange Sitzphasen im Büro ist.“

Jürgen Graalman, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes: „Es ist nicht immer leicht, nach einem stressigen Arbeitstag noch sportlich aktiv zu werden. Wer aber morgens bereits auf den Sattel steigt, kann abends ohne schlechtes Gewissen die Beine hochlegen.“

Radpendler sind motivierter und seltener krank.

Durch regelmäßiges, moderates Radfahren kann man das Risiko für Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 50 Prozent reduzieren. Die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen 30 Minuten tägliche Bewegung können viele Menschen bereits durch den Arbeitsweg erreichen. Laut einer niederländischen Studie sind radelnde Arbeitnehmer durchschnittlich einen Tag im Jahr weniger krank. Mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, wirkt sich außerdem negativ auf das Wohlbefinden aus. Radfahrer und Fußgänger kommen dagegen entspannter im Büro an, das belegte kürzlich eine britische Studie mit 18.000 Pendlern. Fahrradfreundliche Arbeitgeber profitieren also auch durch gesündere und motiviertere Mitarbeiter.

Zu weiteren Gesundheitsaspekten des Radfahrens hat der ADFC ein Webdossier zusammengestellt.

15 Jahre „Mit dem Rad zur Arbeit“

„Mit dem Rad zur Arbeit“ ist im Jahr 2001 mit 828 Teilnehmern im bayerischen Günzburg an den Start gegangen. Die Auftaktveranstaltung im Jubiläumsjahr fand deshalb in Bayern statt – und zwar am 20. Mai im Funkhaus des Bayerischen Rundfunks in München. Seit 2001 haben mehr als 1,4 Millionen Menschen jeweils in den Sommermonaten mitgemacht. 2014 waren es über 170.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zusammen über 21 Millionen Kilometer radelten. Alle Details und Anmeldeunterlagen gibt es auf der Aktionswebsite www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.

Hinweis für Redaktionen: Fotos und Logos zu „Mit dem Rad zur Arbeit“ finden Sie im ADFC-
Pressebereich. <http://www.adfc.de/pressefotos/pressefotos-mit-dem-rad-zur-arbeit>