

Presse-Information

Landesweite Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ offiziell gestartet: Für mehr Bewegung und Klimaschutz häufiger in die Pedale statt auf’s Gaspedal treten

Dortmund (02.05.2024). Die landesweite Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ der AOK NordWest startet traditionell am 1. Mai. Die AOK NordWest ruft daher alle Arbeitnehmenden in Westfalen-Lippe auf, ab diesem Tage bis zum 31. August das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Jeder einzelne mit dem Fahrrad gefahrene Kilometer steigert die persönliche Fitness und ist gleichzeitig ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz. Außerdem entspannt Fahrradfahren und baut Stress ab. Bereits durch eine halbe Stunde Bewegung am Tag sinkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann heute beim offiziellen Start der Aktion in Dortmund.

Fahrradfahren weiterhin im Trend

Laut der aktuellen ‚Fahrrad- & E-Bike-Studie 2024‘ der Firma ‚WertGarantie‘ wird das Fahrrad von der befragten Bevölkerung bevorzugt mehrmals wöchentlich für Sport (23,4 Prozent), Freizeit (30,5 Prozent) und Erledigungen (27,8 Prozent) genutzt. 37 Prozent der Befragten können sich zudem vorstellen, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, wobei die Strecke dann maximal neun Kilometer betragen sollte. Damit auch künftig noch mehr Beschäftigte mit einem längeren Arbeitsweg an der Aktion teilnehmen können, ist in diesem Jahr die Nutzung von E-Bikes erlaubt. Und auch die zurückgelegten Fahrten mit dem Rad von der Haustür zum Bahnhof werden angerechnet. Menschen, die im Homeoffice arbeiten, können sich ebenfalls an der Mitmachaktion beteiligen und so den wichtigen gesundheitlichen Ausgleich zur täglichen Schreibtischarbeit in den eigenen vier Wänden schaffen. Es können zum Beispiel einfach ‚Fitness-Fahrten‘ wie in der Mittagspause in den Aktionskalender eingetragen werden.

Allein oder 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 20.733 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. „Gesundheit tanken statt Benzin

und mehr Fahrrad in den Alltag bringen: Wer einmal angefangen hat, hört so schnell nicht wieder damit auf, den eigenen Arbeitsweg zur Radstrecke zu machen“, so AOK-Chef Tom Ackermann.

Radfahren – Gewinn für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Neben mehr Gesundheit und Umweltschutz warten auf die Teilnehmer auch attraktive Preise, die von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertige Fahrräder und Fahrradzubehör. Ab sofort sind die Teilnahmeunterlagen im Internet unter 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