



PRESSE-INFORMATION

Landesweite Mitmachaktion für Berufstätige und Firmen /
„Mit dem Rad zur Arbeit“ vom 1. Juni bis 31. August



Gesund und fit durch den Sommer

Hannover, 28. Mai 2015. Niedersachsen steigt wieder in den Sattel: Zum zwölften Mal nimmt die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ am 1. Juni Fahrt auf. Der Ansporn für Berufstätige lautet, bis zum 31. August den Weg von der Wohnung zur Arbeitsstätte mindestens 20 Mal mit dem Fahrrad zurückzulegen – der Gesundheit und Umwelt zuliebe. Auch Teilstücke – kominiert mit Bus und Bahn – zählen. Die zurückgelegte Strecke spielt dabei keine Rolle.

Initiatoren sind das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, die AOK Niedersachsen sowie der ADFC Niedersachsen. Schirmherrin der Aktion ist Sozial- und Gesundheitsministerin Cornelia Rundt.

Im Vorjahr radelten landesweit 30.656 Arbeitnehmer aus 2.564 Betrieben mit. Am stärksten vertreten waren dabei die Regionen Oldenburg, Oldenburger Münsterland, Hannover, Ostfriesland-Jade und das Emsland.

„Auch schon kleine mit dem Rad zurückgelegte Strecken sind ein Beitrag zu einer besseren Gesundheit und zum Umwelt- und Klimaschutz“, sagt **Niedersachsens Sozial- und Gesundheitsministerin Cornelia Rundt**, „wer das Auto mal stehen lässt und in die Pedalen tritt, bringt seinen Kreislauf in Schwung, beugt Krankheiten wie Bluthochdruck oder Rückenschmerzen vor und bekommt oftmals auch noch gute Laune dabei.“

Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen, bekräftigt den gesundheitlichen Aspekt: „Radeln kann beispielsweise das persönliche Krankheitsrisiko senken. Täglich 30 Minuten auf dem Rad ersetzen zudem das Fitnessstudio. Und der Weg zur Arbeit auf zwei Rädern weckt die Lebensgeister, denn Bewegung an der frischen Luft hebt ganz automatisch die Stimmung.“

Volker Czech, stellvertretender Landesvorsitzender des ADFC Niedersachsen, unterstreicht: „Rad fahren macht Spaß und baut Stress ab. Wer nach einem turbulenten Arbeitstag aufs Rad steigt, ist abends entspannt und fährt am nächsten Morgen wieder motiviert ins Büro.“

Mitmachen können Berufstätige allein oder im Team mit bis zu drei Kollegen. Dazu muss man weder bei der Gesundheitskasse versichert noch Mitglied des Fahrrad-Clubs sein. Als Teilnahmechein gilt der Aktionskalender. Auf www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/niedersachsen kann der Kalender online geführt werden. Die Unterlagen sind auch direkt bei der AOK vor Ort erhältlich. Unter allen Teilnehmern mit mindestens 20 „Radtagen“ werden attraktive Einzel- und Teampreise verlost – von stylischen Helmen bis zur erlebnisreichen Ballonfahrt.

Firmen, die sich besonders für ihre Rad fahrende Belegschaft engagieren, können zusätzlich am Sonderwettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“ teilnehmen.

Wie viele Kalorien jeder Einzelne beim Radfahren verbraucht und wie viel Kohlendioxid (CO₂) durch den Verzicht aufs Autofahren eingespart werden, verrät ein spezieller CO₂- und Kalorienrechner auf der Aktionsseite im Internet.

Unterstützt wird die Rad-Aktion vom DGB Niedersachsen – Bremen – Sachsen-Anhalt und den Unternehmerverbänden Niedersachsen. Weitere Infos und Anmeldeunterlagen gibt es in allen AOK-Servicezentren, in den Personalbüros der beteiligten Firmen sowie auf www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/niedersachsen .

Darum ist Rad fahren so gesund

Regelmäßiges Radeln trainiert das Herz-Kreislauf-System, regt den Fettstoffwechsel an und kräftigt die Muskulatur. Es stärkt zudem die Atemorgane und das Immunsystem. Rad fahren hilft auch, Stress abzubauen und wirkt entspannend. Da Rad fahren die Gelenke schont, eignet es sich auch gut für Menschen mit Übergewicht und Gelenkproblemen. Lästige Pfunde purzeln durch die Bewegung, und das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird reduziert. Am besten ist, im Alltag möglichst viele Wege auf dem Drahtesel zurückzulegen. Der Weg zum Supermarkt, zum Einkaufsbummel und ins Kino lässt sich oft gut mit dem Fahrrad bewältigen.

Pressekontakt:

- Uwe Hildebrandt, Pressesprecher Sozialministerium, Tel. 0511/120-4057, uwe.hildebrandt@ms.niedersachsen.de
- Ulla Rademacher, Geschäftsstellenleitung, ADFC Niedersachsen, Tel. 0511/ 282557, Niedersachsen@adfc.de
- Carsten Sievers, Pressesprecher AOK Niedersachsen, Tel. 0511/8701-10123, carsten.sievers@nds.aok.de

