

# Jetzt anmelden zur Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ – Für mehr Bewegung und Klimaschutz



Mit einem gemeinsamen Fahrradklingeln haben die Organisatoren den Start zu ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ nun bei der Stadtverwaltung in Bergkamen eingeläutet: (von links) Wolfgang Heese (AOK-Vertriebsleiter), Carina Steffens (Mobilitätsmanagerin Klimaschutz und Mobilität der Stadt Bergkamen) und Bernd Schäfer (Bürgermeister der Stadt Bergkamen). Foto: AOK/hfr.

Arbeit und Gesundheit passen gut zusammen, wenn etwa der Weg zum Arbeitsplatz mit dem Rad statt mit dem Auto genutzt wird. Das passt auch wieder für die Stadtverwaltung Bergkamen und

dessen fahrradbegeisterten Bürgermeister Bernd Schäfer. Mit der diesjährigen Sommeraktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ ruft die AOK NordWest traditionell dazu 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. „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-Vertriebsleiter Wolfgang Heese anlässlich der heutigen offiziellen Auftaktveranstaltung im Ruhrgebiet zur Mitmach-Aktion. Gemeinsam mit Bernd Schäfer läutete er mit einem Fahrradklingeln den Start der Aktion bei der Stadtverwaltung in Bergkamen ein. Schäfer ruft alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, sich an der Aktion zu beteiligen: „Bewegungsmangel gilt als Ursache vieler Krankheiten. In der warmen Jahreszeit möglichst oft das Rad zu benutzen – gerne auch für den täglichen Arbeitsweg – wirkt dem entgegen und tut dem Körper gut.“ Interessierte können sich unter [www.mdrza.de](http://www.mdrza.de) anmelden.

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, 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 Bei-spiel

einfach ‚Fitness-Fahrten‘ wie in der Mittagspause in den Aktionskalender eingetragen werden.

Teilnehmen können sowohl Einzelfahrer als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen. „Aus aktuellen Studien des Robert-Koch-Instituts wissen wir, dass ein Fünftel der Erwachsenen mindestens vier Stunden am Tag sitzt und keine körperliche Aktivität in der Freizeit ausübt. Radfahren ist eine gute Möglichkeit, mobil zu sein und sich dabei gesund zu bewegen. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag steigert die Fitness und stärkt das Immun-system“, so Heese. Dazu möchte die AOK NordWest mit der Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ motivieren und beitragen.

### **Die Stadt Bergkamen engagiert sich für die Gesundheit ihrer Belegschaft**

In der Stadtverwaltung in Bergkamen hat es eine lange Tradition, die Mitarbeitenden zur Teilnahme an der Aktion zu motivieren. „Wir unterstützen die Aktion seit 2005 gern, weil diese Initiative die Gesundheit unserer Beschäftigten stärkt und gleichzeitig die Umwelt schont“, erklärte Bürgermeister Schäfer.

Arbeitgeber, die die passenden Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass ihre Mitarbeitenden mit dem Rad zur Arbeit kommen, punkten bei der Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ gleich mehrfach: Sie erhöhen ihre Attraktivität und tragen zur Mitarbeitergesundheit und zum Umweltschutz bei. „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“, sagt Heese.

Ab sofort sind die Teilnahmeunterlagen im Internet unter [www.mdrza.de](http://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. Allein im

vergangenen Jahr interessierten sich rund 23.000 Radler in Westfalen-Lippe für diese Aktion. Dabei sparten sie 460 Tonnen CO<sub>2</sub> ein und verbrauchten 58.393.250 Kalorien. Neben mehr Gesundheit und Umweltschutz warten auf die Teilnehmer auch attraktive Preise, die von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertige Fahrräder und Fahrradzubehör.