

Langes Sitzen ist gesund



AOK

Mit dem Rad zur Arbeit 2019
Eine Initiative von ADFC und AOK

adfc

Warum mit dem Rad zur Arbeit?

„Weil meine Gesundheit Vorfahrt hat“

Los geht's! Fahren Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen

Eine Gemeinschaftsaktion des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs Hessen e.V. und Ihrer AOK Hessen.

mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen

Täglich dauernd stehen müssen: Nicht gesund. Stundenlanges Sitzen, zum Beispiel im Büro: Ebenfalls nicht gerade ideal. Es gibt aber eine Ausnahme, solange man nicht den Drehstuhl bewegt, sondern die Pedale. Denn Radfahren ist fast so etwas wie ein mobiles Fitness-Studio.

Von Riyadh Salhi

Der Fahrradbestand in Deutschland steigt kontinuierlich. Das sind beste Voraussetzungen für die Kampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“ von ADFC Hessen und AOK Hessen. Beide Partner rufen er-

Die Kampagne trägt auch dazu bei, das eigene Mobilitätsverhalten zu hinterfragen, zumal die Teilnahme einfacher nicht sein könnte und die Einzel- und Gruppenpreise einen zusätzlichen Ansporn liefern. Laut einer dänischen



neut dazu auf, bis Ende August mindestens zwanzig Mal auf dem Sattel zu sitzen. Nur dann kommt man in den Lostopf und kann gesponserte Einzel- und Teampreise gewinnen. Durch die Aktion soll die Alltagsmobilität erhöht werden. Erwünschter Nebeneffekt: Stressabbau und CO₂-Einsparungen.

Eine Teilnahme ist von Mai bis August in der Gruppe oder solo möglich, auch können nur Teilstrecken per Rad absolviert werden. Auf die Länge des Weges kommt es ohnehin nicht an. Das Fahrrad ist innerorts häufig die schnellere, ganz sicher jedoch die bessere Alternative ohne Stau und Parkplatzsuche. Zudem beginnt der Arbeitstag dadurch mit einer sinnvollen Aktivität, die nicht nur dem Körper guttut, sondern auch die Sinne aktiviert, erst recht bei schönem Wetter.

Studie leben Radfahrerinnen und Radfahrer länger als andere Verkehrsteilnehmer, sofern sie dies regelmäßig tun. Das Krankheitsrisiko würde sich sogar um 40 Prozent verringern, wenn täglich 30 Minuten – und das auf lange Dauer – auf zwei Reifen zugebracht werden. Insgesamt fahren die Kopenhagener 1,2 Millionen Kilometer jedes Jahr mit dem Fahrrad, das wäre dasselbe wie zweimal eine Fahrt zum Mond und zurück.

Die Anmeldung zu „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist zwar bis zum 31. Juli möglich, empfohlen wird aber, sich schon deutlich früher einzutragen – am besten sogar noch im April. So kann man den gesamten viermonatigen Aktionszeitraum aktiv nutzen.

Mehr erfahren Sie unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen.

