



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



20. Mai 2015

Presse- Information



Rauf aufs Rad für die Gesundheit!

„Mit dem Rad zur Arbeit“ geht ins Jubiläumsjahr

Die bundesweite Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC geht in die 15. Runde. Seit Beginn der Initiative radelten bayerische Teilnehmer zusammen fast 200 Millionen Kilometer und umrundeten damit rein rechnerisch rund 5.000-mal die Erde.

Wer zwischen Juni und August an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann schöne Wellnessreisen, Fahrräder, Fahrradzubehör und vieles mehr gewinnen. Wer im Team mitradelt, hat die Chance auf einen Teampreis.

Initiatoren dieser Mitmach-Aktion sind der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Bayern und die AOK Bayern. Seit Jahren ist die Kooperation mit den beiden Sozialpartnern, der vbw - Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) Bayern, der Erfolgsfaktor für die gemeinsame Initiative. Die vbw fördert auch in diesem Jahr „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Die Schirmherrschaft hat die **Bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml** übernommen.

„Die vbw unterstützt ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ von Beginn an. Die Aktion bringt jedes Jahr tausende Arbeitnehmer dazu, mit Spaß und Begeisterung etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Davon profitiert nicht nur jeder Einzelne, sondern auch die Arbeitgeber. Denn eine gesunde Belegschaft ist auch angesichts des demografischen Wandels ein effektiver Baustein zur Fachkräftesicherung“, erklärt **Bertram Brossardt, Hauptgeschäftsführer der vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V.**

Armin Falkenhein, Landesvorsitzender des ADFC Bayern sagt: „Bürojobs und Autofahren legen uns lahm und machen uns krank. Neueste Zahlen der WHO zeigen, dass Zivilisationskrankheiten weiter auf dem Vormarsch sind. Dabei können schon kleine Veränderungen im Alltag die Wende bringen. Mit dem Rad zur Arbeit zu fahren bringt mehr Gesundheit und Lebensqualität – ohne viel Aufwand.“

Matthias Jena, Vorsitzender des DGB Bayern „Für uns als DGB ist die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eines der zentralen Handlungsfelder. Neben den institutionalisierten Feldern wie dem Arbeits- und Gesundheitsschutz bietet diese Aktion nicht nur

Spaß und Gemeinschaftsgefühl sondern trägt auch dem Gedanken der Prävention Rechnung. Angesichts steigender Belastungen insbesondere auch im Bereich der Psyche kann Bewegung ein Baustein sein um auch mal Druck abzubauen. Das kann und soll ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement nicht ersetzen aber es kann ein solches ergänzen.“

Ziel

Der Grundgedanke der Aktion ist einfach: Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, tut etwas für seine Gesundheit und schont die Umwelt. Die Länge der Strecke ist kein Kriterium. So fahren Pendler zum Beispiel mit dem Rad zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle. Das Ergebnis ist ein gesunder Start in den Arbeitstag und langfristig mehr Fitness. Bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag steigern die Leistungsfähigkeit und senken das Krankheitsrisiko. Oft fehlt nur ein kleiner Impuls, um die „guten Vorsätze“ umzusetzen. „Mit dem Rad zur Arbeit“ versteht sich als Motivator.

Ablauf

Der Einstieg in den Aktionszeitraum 1. Juni bis 31. August 2015 ist jederzeit möglich. Die Teilnehmer können wählen, ob sie ihren Teilnehmerkalender in Papierform oder online führen. Teilnehmerunterlagen gibt es bei den AOK-Geschäftsstellen oder man macht online mit unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bayern.

Alle Teilnehmer, die andere für die Aktion begeistern und zum Mitradeln bringen, nehmen an einer zusätzlichen Verlosung von 1.000 Gutscheinen für einen Onlineshop mit Sport- und Freizeitartikeln teil.

Teilnehmerbefragung mit erfreulichen Ergebnissen

„Für die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse ist die Aktion ein voller Erfolg. Der Kern der Mitmach-Aktion, die Gesundheitsprävention ist bei den Teilnehmern angekommen. Im Durchschnitt benötigen die Teilnehmer für ihren Weg zur Arbeit knapp 26 Minuten. Das unterstützt die berühmten ‚30 Minuten Bewegung am Tag‘ natürlich optimal. Auch, dass vier von fünf Radlern ihr Fahrrad mehr als die geforderten 20 Tage auf dem Weg zur Arbeit nutzen, freut uns natürlich“, erklärt **Hubertus Råde, stv. Vorstandsvorsitzender der AOK Bayern.**

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 Bundes-Auftaktveranstaltung im Jubiläumsjahr findet deshalb am 20. Mai im Funkhaus des Bayerischen Rundfunks in München statt. Seit 2001 haben mehr als 1,4 Millionen Menschen jeweils in den Sommermonaten mitgemacht. 2014 waren es allein in Bayern ca. 50.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Alle Details und Anmeldeunterlagen gibt es auf der Aktionswebsite www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.

ADFC Bayern

– Landesgeschäftsstelle –

Kardinal-Döpfner-Straße 6, 80333 München

Tel. (089) 90 900 25-0, Fax (089) 90 900 25-25

www.adfc-bayern.de

Landesvorsitzender Armin Falkenheim

presse@adfc-bayern.de

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse

Zentrum Marketing und Vertrieb

Frauentorgraben 49, 90443 Nürnberg

Tel. (0911) 218-2271, Fax (0911) 218-940022

www.aok.de/bayern

Ansprechpartnerin: Christine Kolb

christine.kolb@by.aok.de