

Pressemitteilung

Nr.: 241/2020

Potsdam, 1. Juni 2020

Henning-von-Tresckow-Straße 2-13
14467 Potsdam

Pressesprecher: Gabriel Hesse

Telefon: +49 331 866-5040

Mobil: +49 170 45 38 688

Internet: <https://msgiv.brandenburg.de>

Twitter: https://twitter.com/MSGIV_BB

Mail: presse@msgiv.brandenburg.de

Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet Gesundheitsministerin Nonnemacher übernimmt Schirm- herrschaft für AOK-Aktion

Die Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet wieder. Gemeinsam mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der AOK Nordost ruft Gesundheitsministerin Ursula Nonnemacher Berufstätige auf, im Aktionszeitraum Juni bis September öfter mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren: „Fahrradfahren tut gut und macht den Kopf frei. Es ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch umweltfreundlich. Wo immer möglich: steigen Sie aufs Rad und verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen“, so Nonnemacher, die Schirmherrin für die Aktionsregion Brandenburg ist.

Die Aktion will Berufstätige motivieren, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Wer für den Weg zur Arbeit das Fahrrad nutzt, kann sich auf der Plattform www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de kostenfrei registrieren und dabei nicht nur für seine Gesundheit gewinnen. „Ich freue mich, Schirmherrin dieser tollen Aktion sein zu können. In unserem oft eng getakteten Arbeitsalltag, der sich noch dazu häufig in geschlossenen Räumen abspielt, wirkt Fahrradfahren geradezu befreiend. Zumindest einen kleinen Teil des Tags draußen mit dem Rad unterwegs zu sein, kann je nach Wegstrecke und Verkehrslage helfen, **den Kopf ‚durchzupusten‘ und etwas abzuspannen**. Dazu trägt schon allein die Bewegung bei. Radfahren ist gesund, stärkt unser Herz-Kreislaufsystem, kräftigt die Muskulatur und hilft somit, fit zu bleiben“, sagte **Gesundheitsministerin Nonnemacher** zum Start der Aktion.

„Mit dem Rad zur Arbeit“ wurde in diesem Jahr an die aktuelle Pandemie-Situation angepasst. Da viele Berufstätige derzeit von zu Hause arbeiten, zählen erstmals auch Fahrten rund ums Homeoffice. Außerdem startet die Aktion erst im Juni statt im Mai. Dafür verlängert sich der Aktionszeitraum bis Ende September.

„Die WHO und das Bundesgesundheitsministerium haben Radfahren in der aktuellen Pandemie-Situation ausdrücklich empfohlen. Fahrradfahrer sind vergleichsweise einer geringeren Ansteckungsgefahr ausgesetzt, umgehen die Enge von öffentlichen Verkehrsmitteln und stärken effektiv ihre Gesundheit. So beugt beispielsweise Fahrradfahren Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Problemen vor“, so **Matthias Auth, Bereichsleiter Gesundheitsmanagement AOK Nordost**.



Die Registrierung für „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist online und kostenfrei möglich. In ihrem Aktionskalender erfassen Teilnehmer und Teilnehmerinnen alle aktiven Tage. Wer an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit oder rund ums Home-office fährt und die Kilometer im Aktionskalender festhält, nimmt an der Verlosung von Sachpreisen teil.

Internet: www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/nordost