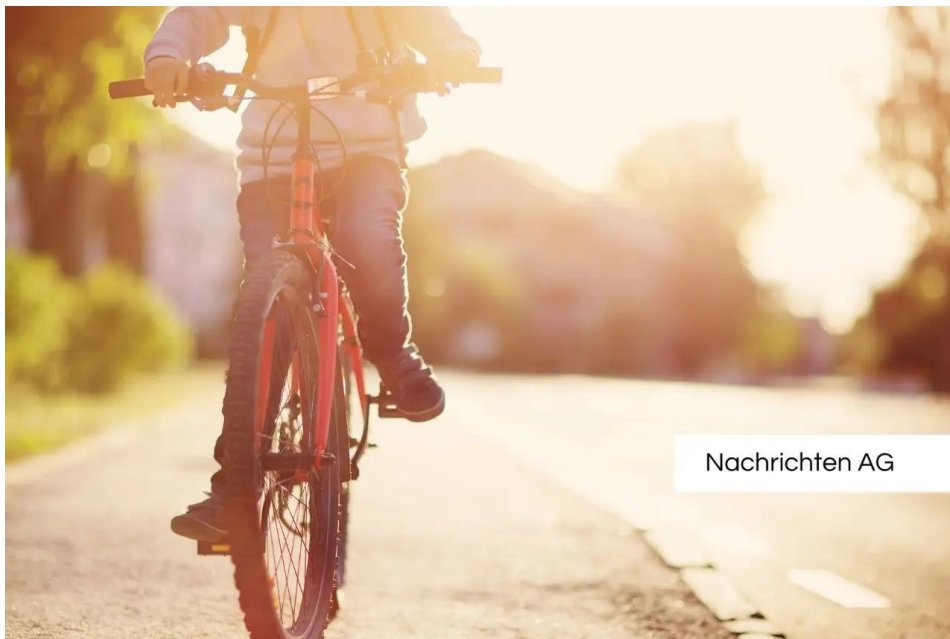


Mit dem Rad zur Arbeit: Märkischer Kreis tritt in die Pedale!

Im Märkischen Kreis nahmen 615 Teilnehmende an der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ 2024 teil und legten über 62.000 km zurück.



Die Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, die von der AOK NordWest ins Leben gerufen wurde, war im Jahr 2024 besonders erfolgreich im Märkischen Kreis. Laut **lokaldirekt.de** beteiligten sich dort 615 Teilnehmende an dieser Initiative, was einem Anstieg von 10,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr entspricht, als 557 Menschen mitmachten. Damit war die Region ein aktiver Mitspieler in der Gesamtteilnehmerzahl von 22.839 aus ganz Westfalen-Lippe.

Der Aktionszeitraum erstreckte sich vom 1. Mai bis zum 31. August, während dem die Teilnehmenden mehr als 62.865 Kilometer im Sattel zurücklegten. Diese Initiative ist nicht nur ein Beitrag zur Gesundheitsförderung, sondern trägt auch zur

Reduktion von Kohlendioxid-Emissionen bei. So konnten die Teilnehmer insgesamt 12,37 Tonnen Kohlendioxid einsparen, die sie im Vergleich zur Autofahrt nicht ausstießen. AOK-Serviceregionsleiter Dirk Schneider betonte die wesentlichen Vorteile des Radfahrens unter dem Motto: Gesundheit, Geldbeutel und Umwelt fördern.

Vorteile des Radfahrens

Radfahren ist ein effektives Mittel zur Bekämpfung von Bewegungsmangel und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Eine Studie der AOK besagt, dass die Aktion nicht nur den Spaß an der gesunden Bewegung fördert, sondern auch frische Luft bietet und enge öffentliche Verkehrsmittel vermeidet, insbesondere für Beschäftigte, die nicht im Homeoffice arbeiten. Diese Initiative hat den Teilnehmenden ermöglicht, ihre Erlebnisse und Erfolgsgeschichten auf der #mdrza-Aktionsspinnwand zu teilen, was die Gemeinschaft zusätzlich stärkt. Seit dem Start der Aktion bundesweit im Jahr 2004 haben über zwei Millionen Radfahrende daran teilgenommen, was die kontinuierliche Relevanz dieser Initiative unterstreicht.

Zudem bestätigen Daten von der **WHO**, dass Radfahren und Zufußgehen nicht nur das Risiko für Übergewicht und Bewegungsmangel senken, sondern auch ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes reduzieren können. Regelmäßige körperliche Aktivität wie das Radfahren kann das Sterberisiko um mindestens zehn Prozent senken.

Nächste Schritte zur Verbesserung

Die Ergebnisse dieser Aktion machen deutlich, wie wichtig sichere Rad- und Fußwege sind, um sowohl die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern als auch Klimaziele zu erreichen. Der Bedarf an altersgerechter Infrastruktur und mehr Grünflächen wird immer dringlicher, um die Vorteile des Radfahrens für alle

zugänglich zu machen. Mit einem verantwortungsvollen Stadtmanagement, das den Bereitstellungen von sicheren Radwegen Priorität einräumt, können Städte lebenswerter gemacht werden und gleichzeitig zur Verringerung der Abhängigkeit vom Auto beitragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ nicht nur einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Teilnehmenden hat, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Luftqualität und der Umwelt leistet. Die Erfolge im Märkischen Kreis sind ein Beispiel für die positiven Effekte, die man durch solche Initiativen erzielen kann.

Details	
Quellen	• lokaldirekt.de • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net