

HINTERGRUNDINFORMATION

Radfahren hält fit – E-Bike-Fahren aber auch

Wer regelmäßig aufs Rad steigt, lebt gesünder. Doch was bringt das E-Biken für die Gesundheit? Eine neue Studie zeigt, dass Radeln mit Antrieb genauso fit hält.

Wer regelmäßig Rad fährt, lebt länger und gesünder – und ist im Alltag belastbarer und weniger gestresst. Das zeigt unter anderem eine 2020 von der Cambridge University und dem Imperial College London veröffentlichte Studie. In ihr wurden Daten von über 300.000 Pendlerinnen und Pendlern in England und Wales von 1991 bis 2016 ausgewertet.¹ Dabei wurde festgestellt, dass Rad fahrende Pendler im Vergleich zu Autopendlern eine um 20 Prozent verringerte Frühsterblichkeitsrate aufweisen. Teilnehmende Radpendler hätten außerdem signifikant weniger weitverbreitete Krankheitsbilder aufgewiesen. Zu ähnlichen Ergebnissen, was Radfahrer im Allgemeinen und Radpendler im Speziellen angeht, kommen auch andere aktuelle Studien: Bereits 30 Minuten Radfahren am Tag reichen aus, um Rücken- und Gelenkserkrankungen effektiv vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.^{2,3,4} In besonderem Maße profitieren Berufspendler, wenn sie mit dem Rad zur Arbeit fahren: Im Vergleich zu Menschen, die mit dem Auto zum Arbeitsort pendeln, haben sie ein um 46 Prozent geringeres Risiko am Herz zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung sinkt ebenfalls fast um die Hälfte.⁵ Fahrradpendler neigen außerdem deutlich weniger zu Übergewicht und Diabetes – und wiegen im Schnitt bis zu vier Kilogramm weniger als Kollegen, die überwiegend das Auto nutzen.^{6,7,8,9}

Auch E-Bike-Fahren bringt's

Doch auch Pedelec-Fahren hat erstaunliche Effekte für die Gesundheit. Das belegt eine Studie einer Forschungsgruppe um Professor Arno Schmidt-Trucksäss von der Universität Basel.¹⁰ „Das Training mit dem E-Bike ist keineswegs weniger effektiv, sondern es hat einen vergleichbaren Nutzen für die Gesundheit und die Fitness. Bereits in einem relativ kurzen Zeitraum von vier Wochen kann eine Verbesserung der Ausdauerleistung erreicht werden. Weiterhin zeigt die Studie, dass die Teilnehmer der E-Bike-Gruppe im Durchschnitt schneller unterwegs waren und mehr Höhenmeter absolvierten. Das gibt uns den Hinweis, dass das E-Bike die Motivation steigert“, sagt Schmidt-Trucksäss. „Wer regelmäßig mit dem E-Bike trainiert, profitiert dauerhaft - und zwar nicht nur im Hinblick auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechsel und Psyche.“

Radelnde Mitarbeiter senken Krankheitskosten

Wenn Angestellte regelmäßig am Stau vorbeiradeln, profitiert auch der Arbeitgeber: Fahrradpendler sind aufs Jahr gesehen im Schnitt zwei Tage weniger krank als ihre Auto fahrenden Kollegen – und tragen dementsprechend dazu bei, dass Krankheitskosten sinken.^{3,8} Eine finnische Studie hat weiterhin ermittelt, dass jeder Pendler, der vom Auto aufs Fahrrad umsteigt, das Gesundheitssystem jährlich um durchschnittlich 2.000 Euro entlastet.¹¹ Mobilitätsforscher stellen außerdem immer wieder fest: Radelnde Mitarbeiter sind im Allgemeinen stressresistenter und leistungsfähiger als der Durchschnitt – und dank der vermehrten Ausschüttung der körpereigenen Hormone Endorphin und Adrenalin auch glücklicher.^{2,8,12,13}

Gezielte Fahrradförderung im Unternehmen

Aus betrieblicher Sicht bedeutet das: Wenn Mitarbeiter regelmäßig in die Pedale treten, trägt das im Idealfall dazu bei, dass im Unternehmen die Produktivität steigt, während sich gleichzeitig das Arbeitsklima verbessert.⁴ Immer mehr Unternehmen integrieren deshalb Fahrradförderung gezielt in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement – zum Beispiel, indem sie in Radstellplätze, E-Bike-Ladestationen oder Duschkabellen für Fahrradpendler investieren. Eine für Arbeitgeber kostenneutrale und einfach umsetzbare Möglichkeit Mitarbeiter aufs Rad zu bringen, ist Dienstradleasing. Bei JobRad erhalten Arbeitgeber eine Rundum-Dienstleistung im Hinblick auf die Abwicklung von Leasing und Überlassung. Bereits über 50.000 Arbeitgeber mit mehr als fünf Millionen Beschäftigten in ganz Deutschland, zum Beispiel Bosch, SAP und Deutsche Bahn, setzen auf JobRad.

Über JobRad®

Die JobRad GmbH ist Marktführer im Dienstradleasing und bringt seit mehr als zehn Jahren Menschen aufs Rad. Als Mobilitätsdienstleister organisiert JobRad mit einer digitalen Portallösung unkompliziert und kostenneutral die Dienstradüberlassung zwischen Arbeitgebern und Mitarbeitern: Angestellte suchen sich ihr Wunschrad beim Fachhändler oder online aus – alle Hersteller und Marken sind möglich. Der Arbeitgeber leaset das Dienstrad und überlässt es dem Mitarbeiter zur beruflichen und privaten Nutzung. Bezieht der Mitarbeiter das Fahrrad oder E-Bike per Gehaltsumwandlung, profitiert er von einer steuerlichen Förderung (**0,25 %-Regel**) und spart gegenüber einem herkömmlichen Kauf bis zu 40 Prozent. Ein arbeitgeberfinanziertes JobRad ist für den Mitarbeiter sogar kosten- und steuerfrei. Über 50.000 Arbeitgeber mit mehr als 5 Millionen Beschäftigten – zum Beispiel Bosch, SAP und Deutsche Bahn – setzen bereits auf JobRad als nachhaltiges Mobilitätskonzept, das Talente anzieht, Mitarbeiter fit hält und die Umwelt schützt.

Veröffentlichung honorarfrei. Weitere Hintergrundtexte, Presseinformationen und Bilder zu JobRad finden Sie unter: www.jobrad.org/presse.

KONTAKT

Lara Burger | Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0761 205515-403 | lara.burger@jobrad.org | www.jobrad.org/presse
JobRad GmbH | Heinrich-von-Stephan-Straße 13 | 79100 Freiburg

QUELLEN

¹ vgl. Patterson, Richard A., Millett, Christopher J., Laverty, Anthony A.:

<https://imperial.ac.uk/news/197618/walking-cycling-work-associated-with-reduced>

² vgl. Froböse, Ingo et al. 2004: Cycling & Health – Kompendium gesundes Radfahren.

³ vgl. Pollock, Ross et al. 2018: Properties of the vastus lateralis muscle in relation to age and physiological function in master cyclists aged 55–79 years; in: Aging Cell Nr. 2/2018.

⁴ vgl. ADFC: <https://www.adfc.de/themen/im-alltag/gesundheit/gesundheitseffekte>.

⁵ vgl. Celsis-Morales, Carlos et al. 2017: Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study; in: British Medical Journal, Nr. 357.

⁶ vgl. Dons, Evi et al. 2017: Male Car Drivers Are 4kg Heavier Than Cyclists: Results from a Cross- Sectional Analysis in Seven European Cities; in: Journal of Transport and Health, Nr. 5/2017, S. 27–28.

⁷ vgl. Flint, Ellen et al. 2014: Associations between active commuting, body fat, and body mass index: population based, cross sectional study in the United Kingdom; in: British Medical Journal, Nr. 349.

⁸ vgl. Kemen, Juliane 2016: Mobilität und Gesundheit. Einfluss der Verkehrsmittelnutzung auf die Gesundheit Berufstätiger.

⁹ vgl. Rasmussen, Martin et al. 2016: Associations between Recreational and Commuter Cycling, Changes in Cycling, and Type 2 Diabetes Risk: A Cohort Study of Danish Men and Women; in: PLoS Med 13 (7).

¹⁰ vgl. Christoph Höchsmann, Steffen Meister, Damiana Gehring, Elisa Gordon, Yanlei Li, Monique Nussbaumer, Anja Rossmeissl, Juliana Schäfer, Henner Hanssen, Arno Schmidt-Trucksäss: Effect of E-Bike Versus Bike Commuting on Cardiorespiratory Fitness in Overweight Adults: A 4-Week Randomized Pilot Study. Clinical Journal of Sport Medicine (2018), doi: 10.1097

¹¹ vgl. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/461/publikationen/texte_11_2013_frey_wirtschaftliche_aspekte_nichttechnischer_massnahmen_zur_emissionsminderung_im_verkehr1.pdf

¹² vgl. ADFC: <https://www.adfc.de/artikel/gestaerkte-psyche-und-wohlbefinden>.

¹³ vgl. Humphreys, David et al. 2013: Associations between active commuting and physical and mental wellbeing. In: Preventive medicine, Nr. 57, S. 135-139.