



HINTERGRUNDINFORMATION

Radfahren hält gesund und macht glücklich

Studien belegen: Wer regelmäßig aufs Rad steigt, ist nicht nur weniger krank – sondern auch im Alltag zufriedener. Davon profitieren auch Arbeitgeber.

Freiburg, 14. September Wer regelmäßig Rad fährt, lebt länger und gesünder – und ist im Alltag belastbarer und weniger gestresst. Zu diesem Ergebnis kommen mehrere aktuelle Studien: Bereits 30 Minuten Radfahren am Tag reichen aus, um Rücken- und Gelenkserkrankungen effektiv vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.^{6,9,11} In besonderem Maß 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.³ 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.^{4,5,8,10}

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.^{8,11} Eine finnische Studie hat weithin ermittelt, dass jeder Pendler, der vom Auto aufs Fahrrad umsteigt, das Gesundheitssystem jährlich um durchschnittlich 1200 Euro entlastet.¹ Mobilitätsforscher stellen außerdem immer wieder fest: Radelnde Mitarbeiter sind im Allgemeinen stressresistenter und leistungsfähiger als der Durchschnitt – und dank den vermehrt ausgeschütteten körpereigenen Hormonen Endorphin und Adrenalin auch glücklicher.^{2,6,7,8}

Kontakt:

JobRad
Kommunikation

Tel.: 0761 205 515 626
presse@jobrad.org
www.jobrad.org/presse

JobRad –
eine Marke der LeaseRad GmbH
Augustinerplatz 2
79098 Freiburg

Veröffentlichung honorarfrei –
Belegexemplar oder Link erbeten.



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.¹¹ Immer mehr Unternehmen integrieren deshalb Fahrradförderung gezielt in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement – zum Beispiel, indem sie in Radstellplätze, E-Bike-Ladestationen oder Duschköglichkeiten 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 10.000 Arbeitgeber mit mehr als 1,5 Millionen Beschäftigten in ganz Deutschland, zum Beispiel Bosch, SAP und Deutsche Bahn, setzen auf JobRad.

Quellen

- 1 vgl. ADFC: <https://www.adfc.de/gesundheits/gesund-bleiben/studie-radfahrer-und-das-gesundheitssystem/jeder-radfahrer-erspart-dem-gesundheitssystem-1200-euro>.
- 2 vgl. ADFC: <https://www.adfc.de/gesundheits/gesund-bleiben/die-effekte-regelmaessigen-radfahrens/seite-9-psyche-wohlbefinden>.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 vgl. Froböse, Ingo et al. 2004: Cycling & Health – Kompendium gesundes Radfahren.
- 7 vgl. Humphreys, David et al. 2013: Associations between active commuting and physical and mental wellbeing. In: Preventive medicine, Nr. 57, S. 135 - 139.
- 8 vgl. Kemen, Juliane 2016: Mobilität und Gesundheit. Einfluss der Verkehrsmittelnutzung auf die Gesundheit Berufstätiger.
- 9 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.
- 10 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).
- 11 vgl. Vogt, Walter/Fiegl, Christian 2012: https://www.fahrradland-bw.de/fileadmin/user_upload_fahrradlandbw/Downloads/Betriebliche_Radverkehrsfoerderung_BW-1.pdf.



Über JobRad

Die Marke JobRad wurde 2008 von dem begeisterten Alltagsradler Ulrich Prediger ins Leben gerufen. JobRad ist Pionier und Marktführer im Dienstradleasing. Arbeitgeber erhalten eine Rundum-Dienstleistung im Hinblick auf die Abwicklung von Leasing und Überlassung; Arbeitnehmer suchen sich ein Fahrrad oder E-Bike nach ihren Wünschen aus – der Arbeitgeber least das JobRad und überlässt es dem Mitarbeiter zur freien Nutzung. Im Gegenzug behält er einen kleinen Teil des Bruttogehalts des Jobradlers ein und bedient damit die Leasingrate. Weil das neue Dienstrad lediglich nach der 1 %-Regel versteuert wird, sparen Jobradler gegenüber einem Direktkauf deutlich. Unternehmen können sich mit JobRad also über motiviertere, aktivere Mitarbeiter und eingesparte Stellplätze freuen. Und natürlich profitiert nicht zuletzt die Umwelt. Bereits über 10.000 Arbeitgeber mit mehr als 1,5 Millionen Beschäftigten in ganz Deutschland, zum Beispiel Bosch, SAP und Deutsche Bahn, setzen auf JobRad.

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