

Neuer Lifestyle: Mit dem Bike ins Büro

von bb - Mittwoch, 22. Mai 2013

<https://www.pd-f.de/2013/05/22/6903-neuer-lifestyle-mit-dem-bike-ins-buro/>



[pd-f/rk] Was in den Niederlanden und Dänemark ganz selbstverständlich ist, wird auch bei uns mittlerweile zum neuen Lifestyle: Immer mehr Menschen satteln um und fahren mit dem Fahrrad oder [E-Bike](#) ins Büro. Der pressedienst-fahrrad hat dem Trend nachgespürt.

Nicht nur in der Freizeit gewinnt Radfahren an Popularität. Angesichts oft überfüllter Busse und Bahnen, ständig verstopfter Straßen und stetig steigender Benzinkosten und Parkgebühren liegt ein Mobilitätswechsel nah. Entsprechend entdecken immer mehr Menschen das Fahrrad und E-Bike als kostengünstige, effiziente und zudem noch gesunde Alternative für den Arbeitsweg. Nicht an allen Tagen und bei jedem Wetter, aber immer öfter.

Topfit und hellwach im Büro

Bewegung und frische Luft sorgen für gute Laune und bringen das Gehirn in Schwung. Dänische Studien mit 20.000 Kindern haben gezeigt, dass diese deutlich konzentrierter und besser lernen, wenn sie morgens mit dem Fahrrad in die Schule kommen. Den gleichen Zusammenhang sehen die Forscher auch bei Erwachsenen: Die morgendliche Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt so dafür, dass Wissen besser gespeichert und verknüpft werden kann. Kein Wunder, dass immer mehr Mitarbeiter für einen guten Start in den Tag das Fahrrad der Extraportion Kaffee im Büro vorziehen.

Tägliches Bewegungspensum auf dem Rad

Regelmäßige Bewegung hat neben der richtigen Ernährung einen entscheidenden Anteil an unserer Gesundheit. Insbesondere

zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 30 Minuten moderate Bewegung an fünf Tagen der Woche. Da die wenigsten genug Zeit für ein regelmäßiges Workout haben, raten Gesundheitsexperten zur Integration von Bewegung in den Alltag. Und wo ginge das besser, als auf dem täglichen Weg zum Arbeitsplatz? „Spielt die sportliche Komponente beim Pedalieren eine Rolle, dann lässt sich durchaus auch die Feierabendrunde auf dem [Rennrad](#) oder [Mountainbike](#) in den Arbeitsrückweg integrieren“, so Christian Malik vom Mountainbike-Hersteller [Haibike](#) (www.haibike.de).

Neuer Lebensstil wird vielfach gefördert

Fahrradfahren wird heute immer mehr zum Ausdruck eines Lebensstils, der von Gesundheitsbewusstsein und -vorsorge, einem Sinn für Nachhaltigkeit und einem pragmatischen Verhältnis zum Auto geprägt ist. „Die Zeiten, in denen Radfahrer im Unternehmen belächelt wurden, sind längst vorbei“, so Fahrradexperte Gunnar Fehlau. „Körperliche und geistige Fitness werden heutzutage eingefordert und vom Management vorgelebt und aktiv unterstützt. Die Themen [Infrastruktur](#), Motivation oder aktuell das steuerergünstigste Dienstrad bieten hier viele Ansatzpunkte.“

Unternehmen können Signale setzen

Sichere, saubere und vor allem überdachte Abstellanlagen sind eine wichtige Maßnahme, um mehr Mitarbeiter aufs Rad zu bringen. „Neben dem praktischen Aspekt geht es vor allem auch darum, ein Zeichen zu setzen“, so die Erfahrung von Andreas Hombach vom Spezialisten für Stadtmobiliar [WSM](#) (www.wsm.eu). „Weit vom Eingangsbereich entfernte oder nicht überdachte Radparker zeugen von einer geringeren Wertschätzung gegenüber den radfahrenden Kollegen. Zudem sollten hochwertige Räder und E-Bikes auch über Nacht sicher abgestellt werden können.“ Gute Abstellmöglichkeiten sind aber noch nicht alles. „Viele Unternehmen in den Fahrradnationen bieten Schränke oder Spinde zur Aufbewahrung von Wechselkleidung sowie Trocknungs- und Umkleidemöglichkeiten“, weiß Anke Namendorf vom niederländischen Hersteller [Koga](#) (www.koga.com) aus Erfahrung. Beliebt sind auch Duschen für Mitarbeiter und Chefs, die den Weg zur Arbeit gern auch mal mit ihrem Workout auf Joggingschuhen oder eben dem Rennrad oder Mountainbike verbinden.

Oft helfen schon ganz einfache und kostengünstige Maßnahmen im Unternehmen: So fördert etwa der Outdoorspezialist [Vaude](#) (www.vaude.com) intelligente, umweltfreundliche Mobilität und veranstaltet dazu ein monatliches „Mobilitätslotto“ unter den Mitarbeitern: Per Zufallsgenerator ausgewählte Personen können Preise gewinnen, wenn sie per Fahrgemeinschaft, zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit gekommen sind. Wenn nicht, bleibt der Preis im Topf und der nächste (radelnde) Kollege freut sich umso mehr.

Übrigens: Fahrrad-engagierte Betriebe und Institutionen können sich vom Bundesdeutschen Arbeitskreis für Umweltbewusstes Management e. V. (B.A.U.M) zertifizieren lassen und für die Auszeichnung „fahrradfreundlichster Arbeitgeber“ bewerben.

Motivationen und Tipps für den Umstieg

Schmale und unübersichtliche Radwege, schlechter Straßenbelag oder hohes Verkehrsaufkommen können die Freude am Radeln deutlich schmälern. Drum gilt gerade für den Arbeitsweg: Die direkte ist nicht immer die schnellste und schönste Strecke. „Suchen Sie sich in Ihrer Freizeit und in Ruhe eine passende Route. Vermeiden Sie stark frequentierte Straßen mit vielen Ampelkreuzungen oder anderen den Fahrfluss störenden Faktoren. So bleiben Sie länger im Tritt und die Dauer Ihres Arbeitswegs wird weniger stark variieren“, weiß Radexperte Fehlau.

Ein „leichtfüßiges“ Fahrrad wirkt ebenfalls motivierend. Doch nicht nur Radgattung, Gewicht oder die Ausstattung haben darauf Einfluss. Vor allem der Pflegezustand des Rades kann über Lust oder Frust auf dem Arbeitsweg entscheiden. „Wer die empfohlenen Luftdruckangaben auf der Reifenflanke beachtet und die Fahrradkette regelmäßig mit ein paar Tropfen Öl

geschmeidig hält, stellt maßgeblich den Leichtlauf seines Rades sicher. Und wer sich seinen Terminplan nicht gern durch Reifendefekte durchkreuzen lässt, dem raten wir zu unseren Alltagsreifen mit integrierter Pannenschutzeinlage“, so Doris Klytta vom Reifenhersteller [Schwalbe \(www.schwalbe.com\)](http://www.schwalbe.com).

Auch die Verwendung funktioneller [Bekleidung](#) erleichtert den Umstieg aufs Rad. Sie schützt nämlich nicht nur vor Wind und Wetter, sondern ist atmungsaktiv und hält so auch von innen trocken. „Noch besser ist Radbekleidung, die sich auch ästhetisch in den Alltag fügt“, merkt Stephanie Herrling von Vaude an. Die Bekleidungs- und Outdoor-Industrie hat den Mobilitätstrend Zweirad erkannt und bietet eine reiche Auswahl hochwertiger, funktioneller Produkte für jeden Bedarf, jeden Geldbeutel und jeden Fahrstil. „Wetterfeste atmungsaktive Kleidung mit reflektierenden Elementen, Regenhosen, Überschuhe etc. garantieren eine angenehme Fahrt und das zunehmend auch in der Optik schicker Büro- und Alltagskleidung“, so Herrling. „Wer dann noch den Pilotenkoffer gegen eine Radtasche fürs Notebook tauscht, die sich mit einem Klick am Gepäckträger befestigen lässt, der findet kaum noch Argumente gegen das Radfahren.“

Das würden wohl auch der Radfahrer-Club ADFC und die Gesundheitskasse AOK unterschreiben, die den Umstieg vom Auto aufs Velo mit der Initiative „Mit dem Rad zur Arbeit“ schmackhaft machen. Während des bundeseinheitlichen Aktionszeitraums von Juni bis August gilt es an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Wer das Ziel erreicht, hat nicht nur etwas für seine Gesundheit und die Umwelt getan, sondern nimmt auch an der Verlosung von tollen Sachpreisen teil“, erklärt ADFC-Fördermitglied Andreas Hombach, der auch in diesem Jahr wieder an der Aktion teilnimmt. Mehr Informationen unter www.fahrrad-fit.de und www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.

[Bildauswahl zum Thema \(20 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Pressemappe Eurobike 2015 – Neuheiten, Trends und Technik 2016](#)

[Integrationsleistung: Wie das Fahrrad mit dem Licht verschmilzt](#)

[Radfahren in Herbst und Winter: Wie Radler und Rad wetterfest werden](#)

[Auf zwei Rädern in die Zukunft: Das Fahrrad erobert die Stadt zurück](#)

[Saubere Sache: Fahrradfahren ohne schmutzige Hosenbeine](#)

[Fahrradfahren für 530 Euro: Großer Spaß mit kleinem Budget](#)

[Mobilität junger Familien](#)

[Das Einmaleins der Fahrradkunde](#)

[Fahrrad kaufen leicht gemacht: Tipps, worauf man achten sollte](#)

Passendes Bildmaterial

