

# Warum Radfahren gesund macht und welche Vorteile das Dienstradleasing Ihnen bietet

Ein Dienstrad zu leasen ist immer eine gute Idee und die Liste der Vorzüge kann sich sehen lassen. Einer der vielleicht größten Vorteile ist dabei sicherlich, dass Radfahren gesund macht und sogar beim Abnehmen hilft – denn was könnte wertvoller sein als Wohlbefinden und Fitness?

## Fahrrad fahren ist gut für die Gesundheit

In der Glücksforschung weiß man: Gesundheit ist für die eigene Lebensqualität von maßgeblicher Bedeutung. Dass Fahrradfahren gesund ist und Radfahrer seltener krank werden, konnte durch zahlreiche Studien belegt werden. Und es ist ja auch kein Wunder: Wer Fahrrad fährt, verbringt Zeit an der frischen Luft und bewegt sich – genau das raten Ärzte schließlich für den Erhalt der Gesundheit. Aber wie genau entstehen diese positiven Effekte des Radfahrens und wie wirken sie sich auf den Körper aus?

Im Folgenden finden Sie 10 Gründe, aus denen deutlich wird, dass Fahrradfahren die Gesundheit fördert!

### 1. Starkes Immunsystem: Radfahren ist gut für die Abwehrkräfte

Verschiedene Studien zeigen, dass Fahrradfahren das Immunsystem stärkt. Zum einen schwingen wir uns meistens aufs Rad, wenn es draußen hell ist. Direkte und indirekte Sonneneinstrahlung wird über die Haut sowie die Netzhaut der Augen aufgenommen und kurbelt die körpereigene Produktion wichtiger Vitamine an. Vitamin D beispielsweise gilt als eines der Schlüsselvitalstoffe für gute Abwehrkräfte. Radfahrer, die nicht nur bei schönem Wetter in den Sattel steigen, profitieren sogar doppelt: Der Wechsel von kalten und warmen Temperaturen und von verschiedenen Witterungsverhältnissen härtet ab. Das macht Radfahrer resistenter gegenüber Infektionen und lässt sie besser durch die Erkältungszeit in Herbst und Winter kommen.

### 2. Tschüss Rückenschmerzen: Radfahren sorgt für einen gesunden Rücken

Wer viel am Computer arbeitet, kennt das Ziehen und Brennen an den Schultern, dem Nacken und entlang der Wirbelsäule. Rückenschmerzen gehören zu den am meisten verbreiteten Bürokrankheiten. Durch das unbewegte Sitzen am Schreibtisch entstehen Verspannungen und die Muskulatur bildet sich langsam zurück. Die direkte Reibung zwischen den Wirbelknochen ist schmerzhaft und kann zu irreparablen Verschleißerscheinungen führen. Ein gezieltes Rückentraining stärkt die Rückenmuskulatur und wirkt effektiv gegen Schmerzen. Auch Radfahren ist gut für den Rücken, denn durch das Treten der Pedale werden die wichtigen Muskelpartien im Rücken gefordert.

### 3. Gesunde Lunge: Fahrradfahren unterstützt die Atemwege

Eine starke Lunge ist für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden unerlässlich. Sie ermöglicht eine effektive Sauerstoffversorgung. Moderater Ausdauersport ist für das Training der Lunge optimal – so wie regelmäßiges Radfahren. Durch die moderate, rhythmische Bewegung und die erhöhten Atemfrequenz wird die Muskulatur des gesamten Atemtraktes gestärkt.

#### **4. Kräftiges Herz: Radeln fördert das Herz-Kreislaufsystem**

Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems sind in Deutschland die häufigste Todesursache – mehr als ein Drittel aller Sterbefälle ist auf sie zurückzuführen. Doch für das Herz kann man etwas tun: Wer pro Woche fünfmal für 30 Minuten Sport treibt oder insgesamt etwa 33 Kilometer mit dem Fahrrad fährt, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um bis zu 50 Prozent! Die regelmäßige Bewegung stärkt die Funktion des Herzens und hilft dabei, Gefäßerkrankungen vorzubeugen.

#### **5. Effektiv Abnehmen: Fahrradfahren macht schlank**

Abnehmen möchten viele von uns – kein Wunder, denn Statistiken zufolge sind in Deutschland zwei Drittel aller Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Die gute Nachricht: Das Rad ist ein echter Fettburner und hilft beim gesunden Abnehmen enorm. Anders als viele andere Sportarten – wie zum Beispiel das Joggen – ist Radfahren durch seine sanften Bewegungen für die Knie nicht übermäßig belastend. Durch das Treten der Pedale wird der Stoffwechsel angeregt, die Fettverbrennung beschleunigt und der Kalorienverbrauch erhöht. Je nach Intensität liegt der Kalorienverbrauch pro Stunde Fahrradfahren zwischen 200 Kalorien und 800 Kalorien – also eine echte Hilfe beim Abnehmen. Doch Abnehmen ist nicht alles: Radfahren unterstützt auch den Muskelaufbau am Bauch, den Beinen und am Po – also genau da, wo Fettpölsterchen gern besonders hartnäckig sind. So wird neben dem Abnehmen auch die Figur aktiv geformt.

#### **6. Widerstandsfähige Knie: Fahrrad fahren verbessert die Gelenkgesundheit**

Viele Sportarten belasten beim Training die Gelenke durch schnelle Richtungswechsel oder starke Erschütterungen. Anders das Fahrrad fahren: Es beansprucht die Gelenke sanft, ohne sie dabei zu überfordern oder zu stauchen. Der Großteil des eigenen Körpergewichtes wird nicht von den Gelenken getragen, sondern ruht auf dem Sattel. Das Treten der Pedale mit den kreisförmigen Beinbewegungen verursacht eine leichte Beanspruchung, gefolgt von einer sofortigen Entlastung des Gelenkes. Dieser Wechsel regt die Durchblutung an und verbessert die Nährstoffversorgung von Knien, Hüfte und Fußgelenken. So bleiben die Gelenke beweglich und widerstandsfähig. Radfahren in niedrigeren Gängen ist auch für Menschen mit Arthrose gesund.

#### **7. Fit im Kopf: Radeln regt die Hirndurchblutung an**

Entspannt ins Büro radeln und im morgendlichen Meeting mit smarten Ideen glänzen: Das ist gar nicht so weit hergeholt, denn Radfahren fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Bewegung und die frische Luft regen die Hirndurchblutung an. Das versorgt die grauen Zellen mit viel Sauerstoff. Durch regelmäßiges Radfahren wird sogar die Bildung neuer Gehirnzellen und Nervenverbindungen unterstützt. Das wirkt

sich auch auf die kognitive Fitness aus. Und ganz nebenbei kommen einem beim Radfahren ohnehin die besten Geistesblitze!

## **8. Immer optimistisch: Fahrradfahren ist gut für die Psyche**

Frische Luft, viel Licht und kein Stress beim Stop-and-Go im Berufsverkehr: Im Vergleich zum Autofahren ist Radfahren viel entspannter – und auch sozialer, schließlich entwickelt sich beim kurzen Warten an der Ampel schnell ein nettes Gespräch mit anderen Menschen. Aber Radfahren kann noch mehr: Es sorgt für eine verstärkte Ausschüttung des Glückshormons Endorphin und gibt damit einen richtigen Gute-Laune-Kick. Das Radeln kann sogar bei depressiven Verstimmungen helfen. Kurz: Radfahren ist gut für die Psyche. Und das heißt auch: Je mehr Radfahrer im Büro arbeiten, desto besser und dynamischer ist auch das Betriebsklima.

## **9. Gute Schlafqualität: Dank Radfahren erholt und ausgeruht**

Wer gut schläft, wacht morgens fit und leistungsfähig auf. Radfahren kann dabei helfen, den Erholungseffekt des Schlafes zu verbessern. Studien zeigen, dass moderater Ausdauersport Menschen schneller einschlafen lässt und die Schlafqualität um bis zu 65 Prozent erhöht. Während intensive Workouts am Abend eher aufputschen, ist entspanntes Radfahren für einen sanften Schlaf ideal.

## **10. Sinnesleistung und Motorik: Radfahren unterstützt ganzheitlich**

Multitasking ist heute in vielen Jobs unverzichtbar. Das Radeln schult unsere Sinnesleistung, die Motorik und die Koordinationsfähigkeit – fast ohne dass wir es bemerken: Gleichzeitig oder in kurzen Abständen müssen wir in die Pedale treten, lenken, auf unsere Umwelt achten, bremsen und dabei auch noch das Gleichgewicht halten. Wer regelmäßig Rad fährt, wird zum echten Multitasking-Helden.

## **Die Vorteile des Dienstradleasings für die Gesundheit nutzen**

Sie sehen: Als regelmäßiges und moderates Training ist Fahrrad fahren gesund, stärkt viele Körperfunktionen und hilft durch den erhöhten Kalorienverbrauch sogar beim Abnehmen – eine ideale und gelenkschonende Alternative zum Joggen. Doch wer einen anstrengenden Job hat, findet oft nicht die Energie, nach Feierabend noch aufs Indoor-Fahrrad zu steigen oder eine Tour mit dem Rennrad zu unternehmen. Die perfekte Lösung: ein Dienstrad von LEASE A BIKE! Wenn Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren, haben Sie täglich das optimale Maß an Bewegung – ganz ohne Mehraufwand.

**Tipp:** Die genannten positiven Effekte für die Gesundheit bietet nicht nur das herkömmliche Fahrrad, sondern auch das E-Bike. Schließlich wird auch das E-Bike mit Muskelkraft angetrieben und in Bewegung gehalten. Dank der elektrischen Unterstützung des Motors ist das E-Bike eine hervorragende Option für Menschen, die einen etwas weiteren Arbeitsweg zurücklegen. Natürlich hat ein hochwertiges E-Bike seinen Preis – durch das Konzept des Dienstrad-Leasings profitieren Arbeitnehmer

jedoch von attraktiven Steuervorteilen und kommen so auf günstige Weise in den Genuss eines modernen Elektro-Fahrrades.

Mit einem schicken E-Bike macht auch das Radfahren in der Freizeit noch mehr Spaß – so lässt man bei Besorgungen häufiger mal das Auto stehen. Das schont nicht nur den Geldbeutel und die Umwelt, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Dank der 1-Prozent-Regelung können Diensträder auch in der Freizeit uneingeschränkt und ohne Fahrtenbuch genutzt werden – lediglich 0,25 Prozent des Listenpreises werden pro Monat ganz automatisch als geldwerter Vorteil versteuert.

Mit dem Dienstradleasing bei LEASE A BIKE profitieren Sie günstig, einfach und unkompliziert von den vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen des Radfahrens – auf dem Arbeitsweg und in der Freizeit.

## Referenzbericht zum Dienstfahrradleasing - Camphill Sellen gGmbH

Leiter Verwaltung - Wolfgang Pompe

Wir als Einrichtung haben uns schon seit 2019 mit dem Bike Leasing für unsere Mitarbeiter beschäftigt. Der Wunsch zu dieser Finanzalternative kam von einigen Mitarbeitern.

Für uns war von Anfang an wichtig den richtigen Partner zu bekommen. Hier sollten Vertragsgestaltung, Versicherungsbedingungen und die leichte Abwicklung für unsere Mitarbeiter von großer Gewichtung sein.

Hier machte LEASE A BIKE einen guten Eindruck und war gleichzeitig im Begriff mit dem Paritätischen einen Rahmenvertrag abzuschließen.

Nachdem alle vertraglichen Angelegenheiten geregelt waren und wir bzw. unsere Mitarbeiter Bikeleasing nutzten, mussten wir schon relativ schnell unseren Leasingrahmen erweitern, was wir aber gerne und schnell mit der Leasinggesellschaft umgesetzt haben.

Unsere Mitarbeiter erhalten im Rahmen der Entgeltumwandlung einen Zuschuss zum Bikeleasing und für uns als Arbeitgeber ist der zeitliche Aufwand absolut vertretbar.

Zu den vielen Vorteilen des Radfahrens zählt sicherlich, man hält sich fit, man lernt seine nähere und weitere Umgebung viel besser kennen und schätzen, Entspannungsfördernd nach einem langen Arbeitstag und letztlich ist es gut für unsere Umwelt.

Dies alles hat zu einer Vielzahl von radelnden Mitarbeitern geführt und im Spätherbst haben wir als Einrichtung bei der Aktion der Stadt Steinfurt „Stadtradeln“ teilgenommen.

Anfang des nächsten Jahres werden wir nochmals unsere Mitarbeiter auf die Möglichkeiten des Bikeleasing hinweisen.

Ein erstes Zwischenfazit sieht für uns sehr positiv aus, denn unsere Mitarbeiter können ein hochwertiges E-Bike zu erschwinglichen Konditionen mit den vielen Vorteilen nutzen und wir können uns als Arbeitgeber präsentieren, der Wert auf Mitarbeiterzufriedenheit und Umweltschutz legt.