



Fahrradfahren, betriebliches Gesundheitsmanagement und Krankheitskosten

Pedelecnutzung und Gesundheit

Wie hoch ist der Trainingseffekt für Nutzerinnen und Nutzer von Elektrofahrrädern, auch Pedelecs genannt? Welche positiven Effekte für die Gesundheit sind zu erwarten? Diesen Fragen sind Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in einer fast dreijährigen Studie nachgegangen.

Artikel zur Studie:

<https://www.mhh.de/presse-news/mhh-studie-zeigt-pedelec-fahren-steigert-fitness-und-gesundheit>

Link zur Studie:

<https://bmjopensem.bmj.com/content/8/4/e001275>

Gesundheitsnutzen des Fahrradfahrens

Englische Langzeit-Studie zu 300.000 Pendlern: Fahrradfahrer haben den größten Gesundheitsnutzen und reduzieren ihr Krankheitsrisiko deutlich (z.B. 24% weniger Herz-Kreislaufkrankungen)

Artikel zur Studie

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

Link zur Studie:

[https://www.thelancet.com/journals/lanph/article/PIIS2542-5196\(20\)30079-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanph/article/PIIS2542-5196(20)30079-6/fulltext)

Verkehrsmittelwahl und Fehlzeiten

Deutsche Studie: Nutzer des MIV (5,26 Tage) und des ÖPNV (5,32 Tage) sind durchschnittlich fast 2 Tage länger krank als Fahrradfahrer und Fußgänger (3,29 Tage)

Artikel zur Studie:

<https://www.mobilogisch.de/41-ml/artikel/220-mobilitaet-und-gesundheit.html>

Link zur Studie:

https://www.fahrradland-bw.de/fileadmin/user_upload_fahrradlandbw/Downloads/BROSCHUERE_Mobilitaet_und_Gesundheit_061115_1MB.pdf



**FAHRRADFREUNDLICHER
ARBEITGEBER**

Eine Initiative der EU und des ADFC

Psychische Gesundheit und Radfahren

Den Beitrag, den Radfahren für die psychische Gesundheit leisten kann, hat eine Studie der Universität Zürich betrachtet. Sie kam zum Ergebnis, dass unter anderem der gefühlte Stress bei den Radfahrenden niedriger liegt.

Link zur Studie:

<https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/153110/1/ZORA153110.pdf>

Auch eine Studie der Universität Edinburgh hat sich mit diesem Thema beschäftigt:

<https://www.ed.ac.uk/news/2024/cycling-to-work-linked-with-better-mental-health>