

## PRESSEINFORMATION

05.10.2018

**„Guter-Rat-Weg“ der KNAPPSCHAFT ist komplett: Zehn Stationen am RuhrtalRadweg informieren rund um die Themen Fitness, Gesundheit und Natur.**

**Gesundheitstipps für unterwegs: Auf dem RuhrtalRadweg hat die Krankenkasse KNAPPSCHAFT in Kooperation mit der Ruhr Tourismus GmbH (RTG) die letzte Informationstafel für den „Guter-Rat-Weg“ fertiggestellt. Fahrradfrende finden entlang des beliebten Radfernwegs zwischen Witten und Duisburg nun zehn Stationen mit nützlichen Tipps rund um das Thema Gesundheit. Das neue Schild informiert in Essen-Werden an der Straße „Im Löwental“ über die Gefahren von Sonnenbrand beim Radeln und gibt Hinweise für den richtigen Schutz. Damit ist der „Guter-Rat-Weg“ nun komplett.**

Das Gesicht ist eingecremt aber die Ohren und der Nacken färben sich rot. Das passiert so schnell keinem Radler mehr, der auf die neu aufgestellte Informationstafel der KNAPPSCHAFT am Essener Teil des RuhrtalRadwegs trifft. Hier erfahren Besucher, dass UV-Strahlung auch bei Wolken gefährlich ist und welche Hautstellen beim Radfahren besonders betroffen sind.

„Die Anzahl der Hautkrebspatienten steigt und die Heilungschancen sind hoch, wenn die Gefahr von Hautkrebs ernst genommen und die Krankheit frühzeitig erkannt wird“, erklärt Bettina am Orde, Geschäftsführerin der KNAPPSCHAFT. „Unsere Krankenkasse bietet deshalb neben umfangreichen Informationen eine regelmäßige, kostenfreie Vorsorgeuntersuchung an. Auch für Personen unter 35 Jahren.“

Die 2014 von RTG und KNAPPSCHAFT gestartete Initiative „Guter-Rat-Weg“ am RuhrtalRadweg erklärt Radlern unterhaltsam und mit anschaulichen Grafiken Wissenswertes rund um Sport, Ernährung und Risiken in der Natur: In Essen-Steele steht etwa ein Fitnessgerät zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, in Mülheim dreht sich alles um die gesunde Menge Trinkwasser für unterwegs und in Witten warnt ein Hinweisschild vor den Gefahren, die vom großen Bärenklau ausgehen.

„Wir freuen uns, dass der RuhrtalRadweg nicht nur ein beliebtes Freizeitziel ist, sondern mit dem nun fertiggestellten ‚Guter-Rat-Weg‘ auch einen gesundheitlichen Mehrwert für Radfahrer bietet“, erklärt Axel Biermann, Geschäftsführer der Ruhr Tourismus GmbH.

**Der RuhrtalRadweg** gehört auch 2018 wieder zu den Top 3 der beliebtesten Radfernwege Deutschlands. Auf 230 Kilometern zwischen Winterberg und Duisburg finden Radler nicht nur Gesundheitstipps, sondern auch zahlreiche Museen, Restaurants, fahrradfreundliche Unterkünfte und idyllische Ausblicke.

**Die Krankenkasse KNAPPSCHAFT** gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Mit rund 1,6 Millionen Versicherten zählt sie zu den größten Krankenkassen in Deutschland und ist für alle frei wählbar. Die KNAPPSCHAFT stellt eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und Prävention bereit – viele zusätzliche Angebote reichen dabei über die Standards der gesetzlichen Krankenversicherung hinaus. Weitere Informationen unter [www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de).

**Ruhr Tourismus GmbH**  
Pressekontakt:  
Nina Dolezych  
Centroallee 261 | 46047 Oberhausen  
Telefon: 0208-899 59 151  
n.dolezych@ruhr-tourismus.de  
www.ruhr-tourismus.de

**KNAPPSCHAFT**  
Pressekontakt  
Pressesprecher Wolfgang Buschfort  
Pieperstraße 14-28 | 44789 Bochum  
Tel. 0234 304 – 82050  
Fax 0234 304 - 82060  
presse@kbs.de  
www.knappschaft.de