



## Gehen Sie zu Fuss zur Arbeit!

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 24 Januar 2020

Wer zu Fuss oder mit dem Rad zur Arbeit kommt, ist glücklicher als solche Arbeitnehmer, die täglich mit dem Auto zu ihrem Arbeitsplatz pendeln. Auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel macht Menschen zufriedener und gesünder. Zu diesen Ergebnissen kam eine britische Langzeitstudie an fast 18.000 erwachsenen Teilnehmern. Die Wissenschaftler betonen, dass lange Autofahrten besonders schlecht für die seelische und körperliche Gesundheit seien.

### Spaziergehen und Radfahren machen gesund und leistungsfähig

Menschen, die zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu ihrem Arbeitsplatz kommen, haben ein um vierzig Prozent geringeres Risiko, [Diabetes](#) zu entwickeln, als andere. Auch die Gefahr von [Bluthochdruck](#)

sinkt signifikant.

Das ergab eine wissenschaftliche Studie des *Imperial College London* aus dem Jahr 2013.

Zudem schont regelmässige Bewegung bei einer sitzenden Tätigkeit die Blutgefässe, wie Sie hier nachlesen können: [Lebenswichtig: Der Spaziergang zwischendurch](#)

Doch nicht nur körperlich können Arbeitnehmer von moderater physischer Betätigung profitieren, wie US-Wissenschaftler der *Indiana University-Purdue University Indianapolis School of Science* feststellten.

Ihrer Studie zufolge erhöhen Bewegungsangebote wie etwa Laufbänder am Arbeitsplatz nicht nur die physische Gesundheit, sondern verbessern auch die Leistungsfähigkeit und das allgemeine seelische Wohlbefinden.

Studienteilnehmer, die während der Arbeitszeit aufs Laufband konnten, waren zufriedener mit ihrer Arbeit, motivierter und stressresistenter.

## Fussweg zur Arbeit gut für Körper und Seele

Forscher der britischen *University of East Anglia* können derlei Erkenntnisse nun mit den Ergebnissen einer umfangreichen Langzeitstudie stützen.

Adam Martin und seine Kollegen werteten die Daten von knapp 18.000 Erwachsenen im Alter von achtzehn bis fünfundsechzig aus, die über achtzehn Jahre hinweg gesammelt worden waren.

Die Wissenschaftler erhielten u. a. detaillierte Informationen über das psychische Wohlbefinden der Testpersonen.

Das Gefühl, wertlos zu sein, Traurigkeit, Schlafprobleme und die Angst davor, Problemen nicht gewachsen zu sein, sind nur einige Faktoren, die die Forscher in ihre Analyse mit einbeziehen konnten.

## Autofahren schadet der Gesundheit

Während die meisten Studien zu diesem Thema an Teilnehmern durchgeführt werden, die entweder die eine oder die andere Fortbewegungsmethode nutzen, um zur Arbeit zu kommen,

konzentrierten sich Adam Martin und sein Team auf Menschen, die mindestens einmal von einer Fortbewegungsmethode auf die andere umgestiegen waren.

Nur so konnten sie umfangreiche Ergebnisse erhalten und die einzelnen Fortbewegungsmethoden sinnvoll miteinander vergleichen.

Am glücklichsten waren diejenigen Teilnehmer, die nicht mehr mit dem Auto zur Arbeit fuhren, sondern stattdessen zu Fuss oder mit dem Fahrrad dorthin gelangten.

Zudem konnten sie sich besser konzentrieren und fühlten sich weniger gestresst - ganz abgesehen davon, dass Bewegung natürlich auch gut für die körperliche Gesundheit ist.

## Bus und Bahn besser als Auto

Überrascht waren die Wissenschaftler darüber, dass auch das Pendeln mit Bus und/oder Bahn die Testpersonen glücklicher machte als Autofahren. Zugverspätungen und überfüllte Abteile sind offenbar weniger stressig, als selbst fahren zu müssen.

"Da Busse und Züge den Menschen Zeit geben, sich zu entspannen, zu lesen oder soziale Kontakte zu pflegen, und ausserdem noch ein Fussweg zur Haltestelle dazugehört, scheint es die Menschen aufzumuntern", so Adam Martin über das Pendeln mit Bus und Bahn.

## Autofahren stresst

Nicht nur die Art und Weise, wie sie zur Arbeit kommen, beeinflusst das psychische Wohlbefinden der Menschen, wie die britischen Forscher feststellten. Auch die Zeit, die man für den Weg zur Arbeit benötigt, spielt eine wichtige Rolle.

So empfinden Autofahrer ihren Weg zur Arbeit als umso stressiger, je länger sie fahren müssen. Umgekehrt stieg das psychische Wohlbefinden der Teilnehmer, wenn sie eine weitere Strecke zu Fuss zurücklegen mussten, so Adam Martin.

Wenn wir öfter das Auto stehen lassen und stattdessen auf Bus, Bahn und Rad umsteigen oder gleich zu Fuss gehen, tun wir also nicht nur etwas für unseren Körper, sondern auch für unsere Seele.

Zusätzlich profitiert natürlich auch die Umwelt davon, wenn weniger Menschen mit dem Auto fahren.

Ein weiterer Weg, um die Produktivität und das Arbeitsklima zu verbessern, sind Grünpflanzen im Büro. Mehr dazu lesen Sie hier: [Grünes Büro macht produktiver](#)

## Quellen

1. Adam Martin et al., "Does active commuting improve psychological wellbeing? Longitudinal evidence from eighteen waves of the British Household Panel Survey., *Preventive Medicine*, September 2014, ("Verbessert aktives Pendeln das psychologische Wohlbefinden? Langzeitbeweise von achtzehn Wellen der *British Household Panel Study*)
2. Christopher Millett et al., "Associations between Active Travel to Work and Overweight, Hypertension, and Diabetes in India: A Cross-Sectional Study., *PLOS Medicine*, August 2013, ("Zusammenhänge zwischen aktivem Weg zur Arbeit und Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes in Indien: Querschnittsstudie)
3. Michael Sliter et al., "Workout at Work: Laboratory Test of Psychological and Performance Outcomes of Active Workstations., *Journal of Occupational Health Psychology*, Oktober 2014, ("Training bei der Arbeit: Labortests zum Effekt von Bewegungsangeboten bei der Arbeit auf das psychische Leistungsvermögen)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker