

Ist kein Arbeitsweg der beste Arbeitsweg?

Tendenziell wirkt sich das Pendeln zwischen Wohn- und Arbeitsort negativ auf die eigene Gesundheit aus. Die dafür verwendete Zeit fehlt für gesundheitsförderliche Aktivitäten wie Sport, gesunde Ernährung, Schlaf oder die Familie oder den Partner. Zudem erhöht regelmässiges Pendeln das Stressempfinden.

Einzelne Pendler zeigen durch das erhöhte Stressempfinden gesundheitsschädliches Verhalten und nutzen vermehrt digitale Medien oder greifen zu Fast Food¹. Aktives Pendeln zu Fuss oder mit dem Fahrrad kann sich hingegen positiv auf die Gesundheit auswirken². In Bezug auf die Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben kann der Arbeitsweg eine wichtige Rolle einnehmen.

In der Schweiz pendeln Arbeitnehmende durchschnittlich täglich 30 Kilometer und benötigen dafür 62 Minuten³. Aufs Jahr gerechnet ergibt das mehrere Arbeitstage. Wer das Pendeln reduziert, gewinnt Zeit, die er für die eigene Gesundheit und die Familie einsetzen kann.

Aktives Pendeln vorteilhaft

Rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer pendeln mit dem Auto, knapp ein Drittel mit dem ÖV, 15 Prozent zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Kurzes Pendeln spart nicht nur Zeit, sondern wirkt sich positiv auf die Umwelt aus. Wer dennoch nicht aufs Pendeln verzichten kann, sollte möglichst zu Fuss oder mit dem Fahrrad pendeln. Diese aktive Pendelart assoziiert sich mit besserem physischem Wohlbefinden, weniger krankheitsbedingter Abwesenheit und einem niedrigeren BMI⁴. Gleichzeitig wird motorisiertes Pendeln mit einem signifikant schlechteren körperlichen Gesundheitszustand in Form von mehr physischen Beschwerden verbunden. Dazu kommen mehr Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und häufigere krankheitsbedingte Ausfälle¹. Entsprechend geht reduziertes motorisiertes Pendeln mit einer besseren physischen und psychischen Gesundheit einher.

Quellen

¹ Häfner, S., und Kächele, H. 2011

² Donaire-Gonzalez, D., et al. 2015

³ Bundesamt für Statistik 2018

⁴ Flint, E., und Cummins, S. 2016

⁵ Redmond, L., und Mokhtarian, P. 2001

Fakten

- Aktives Pendeln mit dem Fahrrad oder zu Fuss führt – im Vergleich zum motorisierten Pendeln – zu einem signifikant besseren psychischen Wohlbefinden, gesteigerter Lebenszufriedenheit und Lebensfreude sowie einem geringeren Stresserleben.
- Beim motorisierten Pendeln ist der ÖV für die menschliche Psyche weniger belastend als das Auto.
- Fehlt das aktive Pendeln, kann das im Homeoffice zu weniger Bewegung führen. Die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben entfällt ebenfalls. Aktives Pendeln vorteilhaft

Pendeln hilft, Grenzen zu ziehen

Fällt der Arbeitsweg weg, fehlt die räumliche Grenze zwischen Arbeit und Privatleben. Eine Untersuchung⁵ mit über 1000 Arbeitnehmenden kommt zum Schluss, dass die ideale einfache Pendelzeit bei 16 Minuten liegt. Lediglich 1,2 Prozent der Befragten wünschen sich gar keine Pendelzeit. Insbesondere in Bezug zum Boundary-Management spielt der Arbeitsweg eine zentrale Rolle und kann helfen, eine klare Grenze zu ziehen. Entfällt der Arbeitsweg komplett, kann dies – je nach Persönlichkeit – das persönliche Wohlbefinden negativ beeinflussen. Alleinstehende können auf dem Arbeitsweg soziale Kontakte knüpfen – entfällt der Arbeitsweg, kann das Gefühl der Isolation verstärkt werden.

Passende BGM-Angebote

- Ernährung und Bewegung
- Resilienz
- Stress
- Schlaf
- Gesundes Immunsystem