

”PENDELN - DER TÄGLICHE K(R)AMPF IN DIE ARBEIT.“

Täglich pendeln 115.803 SalzburgerInnen zur Arbeit (vgl. Pendlerinitiative), das bedeutet, sie fahren auf ihrem Arbeitsweg über die Grenze des Heimatortes. Am häufigsten pendelt Herr und Frau Österreicher mit dem Auto (68 Prozent laut VCÖ), nur knapp 18 Prozent nutzen öffentliche Verkehrsmittel. Wertvolle Zeit geht verloren.

Dr. Ina Steinacher ist Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg. Sie berät im Rahmen der arbeitsmedizinischen Sprechstunden in den betreuten Betrieben Mitarbeitende unter anderem zum Thema Pendeln.

Dr. Steinacher erläutert, was das eigentlich Belastende am Pendeln ist: „Die Belastung variiert mit der Auswahl des Verkehrsmittels – ob Auto, Bahn oder Rad – und hängt auch maßgeblich von der Länge der Fahrzeit ab. Zum Beispiel erhöht sich der Stresslevel deutlich ab 90 Minuten Pendeln pro Tag – das belegen uns Studien. Die PendlerInnen, die mit dem Auto fahren, fühlen sich zudem deutlich nervöser, haben Ängste und Schlafstörungen. Der/die klassische PendlerIn, die täglich mit dem Auto fährt, verspürt zudem häufiger Schmerzen. Er/Sie leidet etwa an Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen. Denn das lange Sitzen schadet dem Menschen. Er neigt dann eher zu Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen. Aber es sind eben nicht nur der Stress und das lange Sitzen, die vor allem beim Autofahren gesundheitsgefährdend wirken, sondern auch die Schadstoffaufnahme im Stoßverkehr, wo es immer wieder zu Grenzwertüberschreitungen kommt.“

BenutzerInnen von Bus und Bahn können hingegen ihre Zeit vergleichsweise gut nutzen. Sie bereiten sich in Ruhe auf den Arbeitstag vor und stimmen sich nach der Arbeit auf den Familienalltag ein. Das An- und Abreisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln bedingt auch, dass manche Strecken, zum Beispiel vom und zum Bahnhof, zu Fuß zurückgelegt werden. Zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren ist für den Körper und seine Gesundheit überhaupt die beste Alternative, so Dr. Steinacher. „Bewegung, Licht und Frischluft machen uns wach und erhöhen unsere Konzentrationsfähigkeit. Am Abend, am Weg nach Hause, kann man seine Gedanken ordnen sowie Stress und Anspannung abbauen. Jede Bewegung steigert unseren Antrieb, unsere Aufmerksamkeit und unsere Konzentrationsfähigkeit, weil das Schlafhormon ‚Melatonin‘ zurück geht. Unser Körper schüttet den Stimmungsaufheller ‚Serotonin‘ aus, der durch die Bewegung und das Tageslicht die trüben Gedanken vertreibt. Am Weg in die Arbeit die persönliche Fitness steigern und dem Biorhythmus etwas Gutes tun. So einfach könnte es sein, Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen den Kampf anzusagen!“

Wie können Sie Ihre Pendelzeiten in Puncto Bewegung etwas verbessern? Wie können Sie chronischen Schmerzen bedingt durch vieles Sitzen vorbeugen? Bei Fragen kontaktieren Sie Ihre arbeitsmedizinischen Präventivkräfte des AMD Salzburg. Mehr Information finden Sie auch auf unserer Homepage www.amd-sbg.at. Sie können sich dort auch für den AMD Newsletter anmelden.