KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten

**Prof. Dr. med.
H. S. Füeßl**
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München

**Prof. Dr. med.
H. Holzgreve**
Internist,
Kardiologische
Praxis,
München

**Prof. Dr. med.
P. Schwarz**
Abteilung Prävention,
Medizinische Klinik III,
Universitätsklinikum
Dresden

**PD Dr. med.
T. M. Kapellen**
Kinderzentrum des
Universitätsklinikums
Leipzig

**Prof. Dr. med.
A. Broocks**
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Helios Kliniken
Schwerin

Gesund-Garantie für aktive Pendler

Wer den Weg zur Arbeitsstelle aktiv zu Fuß oder auf dem Rad statt passiv im Auto oder mit Bus und Bahn zurücklegt, kann mit erheblichen gesundheitlichen Vorteilen rechnen.

— Für eine prospektive, populationsbasierte Studie wurden 263.450 britische Angestellte im Alter zwischen 40 und 69 Jahren gefragt, ob sie an einem typischen Tag im Auto, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, per Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit kamen – oder wechselnd aktiv und passiv. Innerhalb der Nachbeobachtungszeit von fünf Jahren verstarben 2.430 der Teilnehmer, 496 davon an einer kardiovaskulären und 1.126 an einer malignen Erkrankung. Darüber hinaus wurden 1.110 nicht-tödliche kardiovaskuläre und 3.748 nicht-tödliche maligne Erkrankungen registriert.

Wer regelmäßig mit dem Rad statt mit Auto, Bus oder Bahn zur Arbeit fuhr, reduzierte im Laufe der fünf Jahre sein Sterberisiko um 41%. Bei isolierter Betrachtung der kardiovaskulären Krankheiten sank das Sterberisiko um 52% und das Erkrankungsrisiko um 36%. Für Krebs ergaben sich 40% bzw. 45%. Berücksichtigt wurden u. a. Komorbiditäten, Ernährung und körperliche Aktivitäten in der Freizeit.

Wer zu Fuß ging, reduzierte nur das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankun-

gen und Todesfälle signifikant. Das lag offenbar daran, dass lange Spaziergänge zur Arbeit aus zeitlichen Gründen vermieden wurden. Bei Fußwegen ab täglich 1,5 km bzw. 20 Minuten waren deutlich positive Wirkungen erkennbar.

■ Celis-Morales CA et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *BMJ*. 2017;357:j1456

KOMMENTAR

Für die Zuverlässigkeit der Daten spricht die „Dosiswirkungskurve“: Je länger der Rad- oder Fußweg, umso stärker die Risikosenkung. Auch der Wechsel zwischen passiver und aktiver Fortbewegung ist besser als die ausschließliche Benutzung von Auto, Bus und Bahn. Der gesundheitliche Nutzen in absoluten Zahlen ist erheblich: Im Studienzeitraum starben 37 von 6.751 Angestellten, die zur Arbeit radelten. Weitere 26 wären rein rechnerisch gestorben, wenn sie alle den Weg passiv zurückgelegt hätten.

Die Ergebnisse sind ein Weckruf für Politiker und Verkehrsplaner. Für den Bau von sicheren, kürzeren, bequemen und schnellen Radwegen sollte viel Geld ein-

gesetzt werden. Die Stadt Kopenhagen hat solche Infrastrukturmaßnahmen mit viel Energie vorangetrieben. Ergebnis: 40% aller Berufstätigen fahren mit dem Rad zu Arbeit, und die Zahl der Unfälle ist um zwei Drittel gesunken.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

Sie wird wohl länger und gesünder leben als viele ihrer Kollegen.

© gemenacom / Getty Images / iStock