

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Ich geh zu Fuß

Eine neue Studie hat untersucht, welche Auswirkungen das Zu-Fuß-Gehen auf das Wohlbefinden des Laufenden hat.

VON ANNA GIELAS

 06. NOV 2020

Die Römer machten verrückte Sachen – wie spazieren zu gehen. Zeitgenossen aus anderen Kulturen war das römische Schlendern und Flanieren bisweilen unbegreiflich. So beobachteten die angestammten Bewohner der Iberischen Halbinsel das Treiben der Römer mit Verwunderung. Denn den Iberern diene das Gehen stets einem konkreten Ziel. Herumspazieren als alltägliches Vergnügen schien ihnen absurd.

Heute halten wir es generell wie die Römer: Gemütliches Spazieren, legeres Schlendern gilt als ein beliebter Zeitvertreib. Doch eine amerikanische Studie an der *Ohio State University* in Columbus legt nun nahe, dass das ziellose Herumspazieren unserem Wohlbefinden weniger guttut als der Spaziergang mit einem konkreten Ziel – etwa zum Supermarkt.

Die Forscher Gilsu Pae und Gulsah Akar analysierten Angaben aus dem amerikanischen *National Household Travel Survey* von 2017: Knapp 126000 Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren hatten hier unter anderem festgehalten, welche Entfernungen sie täglich zu Fuß, mit dem

Auto oder mit einem anderen Verkehrsmittel zurücklegten. Fragen zu ihrem subjektiven Wohlbefinden und ihrer Gesundheit waren ebenfalls Teil der landesweiten Umfrage.

Alltagsverhalten ändern

Wie sich herausstellte, schritten die Teilnehmer je nach Anlass mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten voran. „Am schnellsten marschierten die Probanden, wenn sie zu ihrem Arbeitsplatz unterwegs waren“, berichten die beiden Wissenschaftler. Doch die Fußgänger empfanden das stramme Tempo nicht etwa als Stress und Hetze, sondern sogar als belebend. „Gerade der Fußweg zur Arbeit war mit einem höheren Wohlbefinden verbunden als alle anderen Formen des Gehens und Spazierens“, schreiben die Forscher.

Pae und Akar halten das für eine vielversprechende Beobachtung: „Besonders jene Personen, die für eine kurze Anreise zur Arbeit das Auto benutzen, könnte unsere Studie dazu einladen, ihr Alltagsverhalten zu ändern und die gesündere wie wohltuendere Option zu wählen.“ Der Spaziergang zur Arbeit sei eine Möglichkeit, auf einfache Weise Bewegung in ein Tagwerk zu bringen, das man größtenteils sitzend erledigt.

DOI: [10.1016/j.jth.2020.100901](https://doi.org/10.1016/j.jth.2020.100901)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

2 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.