



Gesundheits-Tipp

Entspannt ankommen – Pendlerstress vermeiden

Studien belegen: Pendeln zum Arbeitsplatz kann Stress verursachen. Hier einige Anregungen und Tipps, was Pendler gegen möglicherweise aufkommenden Stress tun können.

Zeit

- ▶ Stress entsteht durch Zeitdruck, also rechtzeitig starten. Bei flexibler Arbeitszeit prüfen, ob frühere bzw. spätere Startzeiten Entspannung bringen.

Fahrstil

- ▶ Besser defensiv fahren. Häufige Spurwechsel sowie ständiges Beschleunigen und Abbremsen erhöhen den Stresspegel.

Alternativen

- ▶ Hin und wieder bewusst eine alternative Strecke wählen oder auch einmal unterschiedliche Transportmittel nutzen.

Bekleidung

- ▶ Für unterwegs Kleidung wählen, in der man sich wohlfühlt. Das „Zwiebelprinzip“ nutzen um ggf. etwas ausziehen.

Parkplatz

- ▶ Das Auto etwas entfernt vom Arbeitsplatz parken und mit einem kleinen Spaziergang in den Arbeitstag starten.

Ausgleich

- ▶ Wer erholt und ausgeschlafen in den Tag kommt, steht lange Anfahrtswege leichter durch, Sport unterstützt dies ebenfalls.

