

---

## Mit dem Velo zur Arbeit und länger leben

**k** -- Celis-Morales CA, Lyall DM, Welsh P et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ 2017 (19. April); 357: j1456

[\[LINK\]](#)

---

Den Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen, ist eine verhältnismässig einfache Massnahme, um regelmässige körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Und sie lohnt sich offensichtlich: Gemäss der vorliegenden britischen Kohortenstudie bei über 250'000 erwerbstätigen Erwachsenen war bei Personen, die ihren Arbeitsweg regelmässig mit dem Velo zurücklegten, sowohl die Gesamtsterblichkeit als auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen reduziert. Den Arbeitsweg zu Fuss zurückzulegen, wirkte sich zumindest positiv auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die kardiovaskuläre Sterblichkeit aus. Die Studienverantwortlichen folgern aus diesen Resultaten, dass zugunsten der Volksgesundheit vor allem der Veloverkehr gefördert werden sollte.

Telegramm von Alexandra Röllin