



BILD-TEST AUF DER A40 BEWEIST ES

So stressig ist der Berufsverkehr im Revier



(/video/clip/autofahrer/stresstest-37716466.bild.html)

Quelle: Bild.de

1:59 Min.

Von: T. KINDEL und C. SCHARF
veröffentlicht am

18.09.2014 - 00:07 Uhr

Essen – Wer jeden Tag mit dem Auto zur Arbeit fährt, der weiß: Pendeln ist stressig!

Aber BILD wollte wissen, wie belastend es für den Körper wirklich ist, in der „Rush-Hour“ durchs Revier zu fahren. Dafür ließ sich BILD-Reporterin Charlotte Scharf von Wissenschaftlern verkabeln und von einer Wärmebild-Kamera filmen. Begleitet wurde der Test von Professor Jarek Krajewski (37) und Sebastian Schnieder (36).

Die Wissenschaftler der Bergischen Uni Wuppertal und der Rheinischen Fachhochschule Köln beschäftigen sich mit experimenteller Wirtschaftspsychologie, forschen u.a. für Autohersteller (/geld/wirtschaft/carsharing/carsharing-boomt-bei-jungen-leuten-37435882.bild.html), ob und wie Assistenzsysteme auf den Fahrer wirken.

Für unseren Versuch klebten sie der BILD-Reporterin Elektroden auf die Stirn, um die Hirnströme zu messen. Zeitgleich wurde ihr Gesicht mit einer Wärmebildkamera gefilmt. „Bei Stress wird die Stirn wärmer, die Nasenspitze kälter.

Mit dieser hoch empfindlichen Kamera können wir sogar Temperatur-Unterschiede von 0,1 Grad messen“, erklärt Professor Krajewski. Auch bei den Hirnströmen lassen sich stressige Situationen deutlich ablesen.

Und von denen gibt es auf unserer Testfahrt reichlich: Rettungswagen mit Blaulicht von links, verengte Fahrspur auf der A 40 und rückwärts Einparken auf einer Hauptverkehrsstraße.

Prof. Krajewski bei der Auswertung: „Die Stressbelastung ([/geld/wirtschaft/andrea-nahles/weniger-stress-per-gesetz-andrea-nahles-will-sich-fuer-arbeitnehmer-einsetzen-37408792.bild.html](http://geld/wirtschaft/andrea-nahles/weniger-stress-per-gesetz-andrea-nahles-will-sich-fuer-arbeitnehmer-einsetzen-37408792.bild.html)) war bei der Autobahnfahrt so hoch wie bei einem Bewerbungsgespräch. Vielfahrer merken diese Belastung nicht mehr, sie ist aber messbar. Deswegen fühlen sich viele nach einer Fahrt wie gerädert.“

Was tun? Seine Tipps:

- ▶ Vor Fahrtantritt fünf Minuten entspannen.
- ▶ Bei Ampel-Pausen bewusst durchatmen.
- ▶ Nicht zusätzlich über andere Pendler aufregen.