

Luftverschmutzung macht krank – Bewegung hält gesund

Die Luftverschmutzung wird gerne als Ursache für Gesundheitsbeschwerden angeführt – oft auch von den Betroffenen selbst. Vielleicht deshalb, weil man gegen Luftverschmutzung so spontan nichts tun kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. September 2019

Stand: 14. September 2019

Luftverschmutzung macht krank

Die allgegenwärtige Luftverschmutzung wirkt sich unweigerlich negativ auf die Gesundheit des Menschen aus.

Laut der *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* sind weltweit pro Jahr rund sieben Millionen Todesfälle auf die Folgen von Luftschadstoffen zurückzuführen.

Die Luftverschmutzung beeinträchtigt den Menschen auf zweierlei Weise. Zum einen direkt, durch das Einatmen der Luft und zum anderen indirekt, da die Umwelt und damit auch Lebensmittel, Trinkwasser etc. durch Abgase aus Verkehr und Industrie belastet sind.

Zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Luftschadstoffe zählen hauptsächlich Erkrankungen der Atemwege und des Herz-Kreislauf-Systems, aber auch beispielsweise Blasenkrebs kann zu den umweltbedingten Krankheiten gehören.

Sport trotz Luftverschmutzung?

Da nun Ozon, Stickstoffdioxid und Feinstaub ein grosses Gesundheitsrisiko darstellen, wird einerseits davor gewarnt, im Freien Sport zu treiben.

Andererseits stellt Bewegung unter freiem Himmel aber einen wichtigen Gesundheitspfeiler dar und es wird dazu aufgerufen, die sitzende Lebensweise aufzugeben, ganz nach dem Motto: Gehen Sie zu Fuss zur Arbeit!

Wissenschaftler um Dr. Zorana J. Andersen der *Universität Kopenhagen* sind diesem Zwiespalt nun auf den Grund gegangen.

Bewegung auch bei Luftverschmutzung gesund

Die dänische Studie wurde im Fachmagazin *Environmental Health Perspectives* veröffentlicht und nutzte Daten von über 57.000 dänischen Männern und Frauen im Alter von 50 bis 65 Jahren.

Dr. Andersen stellte fest, dass es selbst für jene Menschen, die in den am meisten belasteten Gebieten Kopenhagens leben, gesünder sei, im Freien zu laufen, zu gehen oder Fahrrad zu fahren als inaktiv zu bleiben.

Das Forscherteam fand nämlich heraus, dass unter den körperlich aktiven Teilnehmern im Beobachtungszeitraum 20 Prozent weniger Tote zu verzeichnen waren als unter den Inaktiven – auch dann, wenn sie nahe an viel befahrenen Strassen wohnten.

Ausserdem wurde festgestellt, dass Sport offenbar der beste Schutz vor Erkrankungen jeglicher Art darstellt.

Doch auch durch Fahrradfahren und Gartenarbeit kann die Sterblichkeit infolge von Atemwegserkrankungen, Diabetes, Herzkreislauf-Erkrankungen und Krebs gesenkt werden.

Die eklatanteste Erkenntnis der neuen Studie ist, dass die gesundheitlichen Vorteile körperlicher Bewegung die möglichen schädlichen Auswirkungen der Luftverschmutzung sogar aufwiegen können.

Also gilt: Luftverschmutzung hin oder her – Bewegung im Freien zahlt sich aus!

Quellen

- Zorana Jovanovic Andersen et al, A Study of the Combined Effects of Physical Activity and Air Pollution on Mortality in Elderly Urban Residents: The Danish Diet, Cancer, and Health Cohort, *Environmental Health Perspectives*, März 2015, (Eine Studie über die kombinierte Wirkung körperlicher Tätigkeit und Luftverschmutzung auf die Sterblichkeit bei Älteren Stadtbewohnern: Die dänische Diät, der Krebs und die Gesundheitskohorte)
- Exercise can outweigh harmful effects of air pollution, *ScienceDaily*, Mrz 2015, (Bewegung kann schädliche Auswirkungen der Luftverschmutzung Überwiegen)
- Europäische Umweltagentur, Luftverschmutzung
- Dr. med. Johannes Pichler, *Bewegung für die Gesundheit*, Jänner 2011
- World Health Organization, *Burden of disease from Household Air Pollution for 2012*, (Die Krankheitsbelastung durch häusliche Luftverschmutzung 2012)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/krank-durch-luftverschmutzung-15000027.html>