

Joggen in der Stadt. Ist das gesund?

Bewegung ist wichtig - Bewegung ist gesund. Stimmt das wirklich? Fast täglich erfahren wir, dass Städte über Fahrverbote diskutieren, dass schlechte Luft gesundheitsschädlich ist. Dieselfahrzeuge sollen aus Städten verbannt werden. Sollten wir deshalb in der Stadt besser keinen Sport treiben, um uns nicht zu gefährden? Das Thema des diesjährigen Deutschen Lungentages lautet deshalb „Dicke Luft - Gefahr für die Lunge“. Im Rahmen des Deutschen Lungentages finden im September bundesweit viele Informationsveranstaltungen statt.

Die Luftqualität wird belastet durch den Straßenverkehr, die Industrie, die Landwirtschaft und Kleinf Feuerungsanlagen. Der Autoverkehr und insbesondere Dieselmotoren tragen maßgeblich zur Belastung mit Stickoxiden (NO_x) bei. Feinstaub wird eher durch ältere Dieselfahrzeuge freigesetzt. Die Konzentrationen von Feinstaub, NO_x und Ozon in der Außenluft werden landesweit gemessen. Es gibt Grenzwerte, die der Gesetzgeber festgelegt hat. Werden diese nicht eingehalten, müssen zum Schutz der Bevölkerung Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Dies kann u.U. auch Fahrverbote bedeuten.

Wie schädlich sind die Emission durch den Verkehr wirklich und ist der Zusammenhang zwischen Gesundheitsschädigung und Verkehr tatsächlich nachgewiesen?

Die schädlichen Wirkungen von Feinstaub, NO_x und Ozon sind ausreichend belegt. Der spezielle Zusammenhang mit den Emissionen des Autoverkehrs kann jedoch lediglich abgeleitet werden, da die eingeatmete Luft ein Gemisch von Schadstoffen aus unterschiedlichen Quellen ist. Personen, die an verkehrsreichen Straßen wohnen, haben ein höheres Erkrankungsrisiko, und Kraftfahrzeugabgase enthalten Schadstoffe. Dies wird als Indizienbeweis gewertet.

Das ESCAPE-Projekt (European Study of Cohorts) untersucht derzeit die Langzeitwirkung von Luftschadstoffen in Europa. Das Besondere ist, dass die individuelle Schadstoffexposition errechnet werden kann, um so einen genaueren Zusammenhang zwischen Exposition und Risiko herzustellen.

Erste Daten wurden bereits analysiert: Feinstaub der Partikelgröße von 10 µm (PM₁₀) erhöhte signifikant das Risiko für Lungenkrebs. Der Zusammenhang zwischen Schadstoffexposition und COPD wurde tendenziell gezeigt. Niedrige Werte der Lungenfunktion ließen sich auf Exposition mit PM₁₀ und NO_x zurückführen. Für Kinder erhöhte sich das Risiko für Asthma, wenn auch nicht signifikant. Luftschadstoffe begünstigten das Auftreten von Lungenentzündung, ein Einfluss auf Pseudokrupp wurde nicht beobachtet.

Eine Studie aus England zeigte, dass die Lungenfunktion beim Laufen in hoch belasteten Gegenden schlechter wurde. Dennoch haben diese Studie und weitere Studien zeigen können, dass die positiven Effekte der körperlichen Aktivität, die Nachteile, die mit einer höheren Luftschadstoffexposition verbunden sind, überwiegen. Es gibt also gute Gründe, sich körperlich zu betätigen, und das auch in Gegenden, die durch Straßenverkehr belastet sind, wenn es keine anderen Möglichkeiten in unbelasteten Gebieten gibt.

Jeder ist auf Luft zum Atmen angewiesen. Ziel muss es deshalb sein, saubere Luft für Alle und überall sicher zu stellen.

Grenzwerte sind dabei häufig nur ein vernünftiger Kompromiss, das Wünschenswerte mit dem Machbaren zu vereinen. Vieles kann getan werden, um die Luftqualität zu verbessern. Zu den Maßnahmen gehören neben sauberen Motoren und verkehrsorganisatorischen Maßnahmen ein attraktiver Nahverkehr und Umweltzonen. Eine Verlagerung des Verkehrs an den Messstationen vorbei, verlagert das Problem lediglich. Erste Analysen belegen, dass z.B. ausreichend große Umweltzonen tatsächlich die Luftqualität verbessern.

Wir alle können dazu beitragen, dass unsere Luft besser wird, z.B. indem wir das Auto einmal stehen lassen.

„Dicke Luft – Gefahr für die Lunge“ ist das Thema des diesjährigen Lungentages. Im Rahmen des Deutschen Lungentages finden bundesweit viele Informationsveranstaltungen statt.

<https://www.lungentag.de/veranstaltungen/page/1.html>

Die diesjährige Zentralveranstaltung des Lungentags findet in Berlin statt:

Samstag, 29. September 2018, 10 bis 14 Uhr

Charité Berlin, CCO Auditorium und Foyer, Virchowweg 6