

Stadtluft teilweise zu schmutzig für Sport

21. Februar 2018, 12:32

8 POSTINGS



foto: apa/dpa/christian charisius

Lieber durch den Park: Sportler sollten bei ihren Trainingsrunden stark befahrene Straßen meiden.

bezahlte Anzeige

Sportler sollten beim Training in der Stadt stark befahrene Straßen meiden, Schadstoffe belasten Herz und Lunge bei körperlicher Aktivität

Wer regelmäßig spazieren geht, joggt oder mit dem Rad fährt, um sich fit zu halten, sollte auf der Trainingsroute stark befahrene Straßen meiden. Ein Londoner Forschungsteam fand nun heraus, dass geringgradige körperliche Aktivität in der Nähe stark befahrener Straßen die positive Wirkung der Bewegung auf Atemwege und Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunichtemacht. Das gilt vor allem für Menschen, die bereits mit einer Herz- oder Lungenerkrankung vorbelastet sind.

Im Rahmen der Studie unternahmen 120 Männer und Frauen im Abstand von drei bis acht Wochen zwei zweistündige Spaziergänge in London. Einer führte Sie entlang der stark befahrenen Oxford Street, der andere durch den Hyde Park. Unter Probanden befanden sich sowohl gesunde Freiwillige als auch Patienten mit chronischen Herz- und Lungenerkrankungen.

Vor und nach den Spaziergängen untersuchten die Studienautoren Herz und Lunge der Teilnehmer. Bei allen Probanden verbesserte sich nach dem Spaziergang im Hyde Park die Lungenfunktion. Bei den kranken Teilnehmern mehrten sich Symptome wie Husten, Auswurf und Atemnot bei der Wanderung entlang der mit schlechter Luft belasteten Oxford Street.

Ungefilterte Schadstoffe

"Bei körperlicher Aktivität wird mehr und tiefer eingeatmet, sodass mehr ungefilterte Schadstoffe aufgenommen werden", erklärt Joachim Heinrich von der Ludwig-Maximilians-Universität München. "Diese Schadstoffbelastung kann die positiven Effekte der körperlichen Aktivität wieder zunichtemachen."

Wie schädlich Abgase für die Gesundheit sind, hat die European Study of Cohorts for Air Pollution Effects (ESCAPE) untersucht. Mehrere Forschungsteams analysieren dabei Daten aus 22 europäischen Kohorten. Bei gesunden Probanden, die einer erhöhten Konzentration von PM10-Feinstaub-Partikeln ausgesetzt waren, ergab die Auswertung nach fast 13 Jahren Beobachtungszeit ein um 22 Prozent erhöhtes Lungenkrebs-Risiko.

Weitere Untersuchungen dieses Konsortiums zeigen auch, dass Feinstaub und Stickoxide sich negativ auf die Lungenfunktion auswirken. "Für gesunde Menschen schätzen wir die

Schadwirkung durch Abgase als nicht sehr hoch ein", sagt Heinrich. "Einige Bevölkerungsgruppen sind aber durch Luftschadstoffe besonders gefährdet. Dazu gehören Kleinkinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, COPD, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die besonders geschützt werden müssen."

Luftqualität verbessern

Im Vergleich zu Stickoxiden und Ozon halten Experten Feinstaub für den gefährlicheren Luftschadstoff. Die Ergebnisse der ESCAPE-Studie erhärten den Verdacht, dass die Partikel auch unterhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte gesundheitsschädlich sind.

"Niemand kann sich der Belastung durch Luftverschmutzung vollständig entziehen", betont Heinrich. "Deshalb müssen Städte und Gemeinden Maßnahmen ergreifen, die die Luftqualität in Ballungsräumen verbessern." Einzelpersonen können sich schützen, indem sie stark befahrene Straßen meiden. Freizeitsportler sollten bevorzugt abseits des Straßenverkehrs trainieren. (red, 21.2.2018)

Originalpublikation:

Respiratory and cardiovascular responses to walking down a traffic-polluted road compared with walking in a traffic-free area in participants aged 60 years and older with chronic lung or heart disease and age-matched healthy controls: a randomised, crossover study.

Mehr zum Thema:

Was beim Radfahren im Winter zu beachten ist

Was die Natur besser kann als das Fitnesscenter

Bei der Stange bleiben: Muskeltraining auf Asphalt

Mehr zu "Bewegung & Fitness"

Mehr zu "Umweltmedizin"

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2018

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

.