

SHAPÉ

*I love
my*

JANUAR/
FEBRUAR
2022

27 SOS-
TIPPS
FIT TROTZ
FEIERN

*Detox
Your
Life*

SO WERFEN WIR
ALLTAGSBALLAST
ÜBER BORD

Fashion-
Trends
2022

DAS SIND DIE
SPORTSTYLES
VON MORGEN

**HEALTHY
FINGER-
FOOD**

LEICHT,
LECKER &
GESUND

Wie wir aus **Schwächen**
Stärken machen

- 8 EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH UND JEDES LEVEL
- DRANBLEIBEN UND DURCHZIEHEN: SO KLAPPT ES MIT DER MOTIVATION
- ENDLICH FREI: 3 FRAUEN UND IHR AUSWEG AUS DER MAGERSUCHT

Deutschland € 3,80
Österreich € 4,20
Schweiz SFr 7,10



Einmal tief einatmen?

Rausgehen und frische Luft schnappen – für uns selbstverständlich, für Millionen Menschen auf der Welt ein schleichender Killer: **Verschmutzte Luft** ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO eines der größten Gesundheitsrisiken. Auch bei uns in Deutschland. Woher kommen all die Giftstoffe und was können wir tun?

Ich erinnere mich noch gut an die Babyzeit meiner Tochter, die wir in einer der Megametropolen Asiens verbracht haben – in Ho-Chi-Minh-Stadt in Vietnam. 12 Millionen Menschen leben schätzungsweise dort. Fast jeder Erwachsene fährt einen Motorroller, die Straßen sind täglich verstopft. „Raus an die frische Luft“ ist in Ho-Chi-Minh-Stadt ein dehnbarer Begriff. Die Mamas aus unserer Babygruppe gingen erst vor die Tür, nachdem sie die Wetterapp mit den Messwerten für die aktuelle Luftbelastung gecheckt hatten. War der Dunst am Himmel schon meilenweit zu sehen, blieben lieber alle drinnen.

„Das Problem bei Feinstaub ist: Er kommt aus ganz vielen Quellen.“

Auch wenn Smog bei uns höchst selten vorkommt, sind die Zahlen einer aktuellen Studie der Europäischen Umweltagentur EUA alarmierend: In Deutschland sterben pro Jahr rund 63.000 Menschen an den Folgen verschmutzter Luft. Die Wissenschaftler sprechen von „vorzeitigen Todesfällen“. Betrachtet man allein die verlorenen Lebensjahre durch Giftstoffe in der Luft, kommt für Deutschland eine Zahl von mehr als 710.000 Jahren zusammen. Nicht gerade eine Nebenächlichkeitschick. Welche Gifte atmen wir da eigentlich ein?

Das Umweltbundesamt nennt drei Stoffe, die für den Großteil der Luftverschmutzung sorgen:

Feinstaub
Der Begriff umfasst ein Gemisch aus festen und flüssigen Teilchen, die auf unsere Atemwege und das Herzkreislauf-System wirken.

Ozon
Ein giftiges Gas, das zu akuten und chronischen Beeinträchtigungen der Atemwege führen kann.

Stickstoffdioxid
Ebenfalls ein giftiges Gas, das zur Gruppe der Stickoxide gehört. Es führt unter anderem zu Entzündungsreaktionen in den Atemwegen und verstärkt die Reizwirkung von Ozon und Feinstaub.

Wenn wir diesen Stoffen im Laufe unseres Lebens häufig in hoher Konzentration ausgesetzt sind, riskieren wir Folgeschäden. Zum Beispiel Lungenerkrankungen, die tödlich enden kann. Das Tückische an der Luftverschmutzung: Man sieht sie meistens nicht. Erst wenn eine ockergelbe Dunstglocke über der Stadt schwebt oder schwarzer Rauch den Himmel verdunkelt, ist die Gefahr für uns offensichtlich. Doch auch bei strahlend blauem Himmel ist die Belastung da.

Myriam Tobollik, Wissenschaftlerin beim Umweltbundesamt, beschäftigt sich jeden Tag damit. „Luftverschmutzung ist der umweltbedingte Risikofaktor in Deutschland, der statistisch gesehen die höchste Krankheitslast hat, also die meisten verlorenen Lebensjahre“, sagt sie.

Die Expertin erklärt, wie die Zahl von 63.000 Toten in Deutschland zustande kommt: „Bei den Todesfällen handelt es sich um statistische Berechnungen. Das heißt, man hat nicht die Todesursache untersucht und festgestellt: Dieser Mensch ist am Feinstaub gestorben.“ Aus großen Bevölkerungsstudien nutzen die Wissenschaftler Daten, um über lange Zeiträume einen Zusammenhang zwischen der Feinstaubkonzentration am Wohnort, Krankheiten und dem Alter der Menschen festzustellen. „Fest steht: Die Gesundheit wird durch Luftschadstoffe beeinflusst. Im Verhältnis zu anderen Ländern geht es uns in Deutschland trotzdem verhältnismäßig gut“, sagt Tobollik. „Die Luft ist in den letzten Jahren um einiges besser geworden, weil wir uns auch sehr bemüht haben.“ Bei uns gibt es Abgasnormen, Katalysatoren, Filteranlagen und nicht zuletzt ein gutes Netz aus Bus- und Bahnverbindungen. Das ist längst nicht überall selbstverständlich.

die Reifen auf der Straße lassen.

Das ist ein ganz anderes Problem, weil es sich bei diesem Feinstaub um feinste Gumpartikel handelt, in denen wiederum krebserregende Stoffe enthalten sind. Partikel aus dem Reifen- und Bremsabrieb der Autos gehen durch Verwirbelung auch in die Luft über. Zudem gibt es Feinstaub, der sich erst in der Luft aus Vorläufersubstanzen bildet“, erklärt Tobollik.

In Deutschland

sterben pro Jahr rund 63.000

Menschen an

den Folgen ver- schmutzter Luft.

Nach Angaben des Umweltbundesamts stammt ein Großteil der Gifte wie Stickstoffoxide, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid und Feinstaub aus stationären Verbrennungen und dem Straßenverkehr. Für viele Staubemissionen sind Industrieprozesse verantwortlich. Hinzu kommt Ammoniak aus der Landwirtschaft; das Gas gilt als Vorläuferstoff des Feinstaubes.

„Das Problem bei Feinstaub ist: Er kommt aus ganz vielen Quellen“, sagt Myriam Tobollik. Feinstaub entsteht fast überall: wenn wir etwas verbrennen, egal ob wir ein Kaminfeuer anzünden, die Heizung einschalten oder einen Verbrennungsmotor starten. Feinstaub entsteht auch durch Reifenabrieb auf der Straße. „Das heißt, selbst wenn wir nur Elektroautos hätten, dann hätten wir zwar keinen Feinstaub mehr aus dem Auspuff, aber wir hätten immer noch den Abrieb, den

Gewissens draußen Sport machen kann? Darauf hat Bloch eine eindeutige Antwort: „Wenn wir alle Faktoren abwägen, ist es in letzter Konsequenz besser zu trainieren, als nicht zu trainieren“, sagt er. Zuletzt habe eine

große Studie gezeigt, dass die Vorteile des sportlichen Trainings größer seien als die Gesundheitsgefahr durch Luftverschmutzung – sofern man gesund ist. „Für Menschen, die eine Lungenvorerkrankung haben oder deren Herzkreislauf-System beeinträchtigt ist, gilt das natürlich nicht“, betont er.

Der Sportmediziner rät, in Großstädten mit hoher Luftverschmutzung kleine Oasen zu suchen, wo die Luftqualität gut ist. „In München zum Beispiel ist die Belastung hoch, aber wenn ich dort bin, gehe ich zum Laufen in den Englischen Garten“, erzählt Bloch. Ein Stadtpark oder eine andere grüne Ecke lasse sich fast in jeder Stadt finden. „Wichtig ist, dass die Stelle abseits großer Straßen liegt“, empfiehlt Bloch.

So gesehen machen die Vietnamesen um 5 Uhr beim Fitnessprogramm im Park alles richtig. Ich bin damals mit meiner Tochter auch nachmittags noch mit dem Fahrrad zu unseren Babygruppen-Treffen gefahren. Es war zwar heiß und stickig auf dem Asphalt, aber für das gute Gefühl von Bewegung nahm ich diese Nebenwirkung in Kauf. Unser Nachbar trainierte an den Straßenrändern sogar für einen Marathon – abends nach Feierabend. „Gut so!“, musste man aus wissenschaftlicher Sicht wahrscheinlich dazu sagen.

Bei starker Luftverschmutzung mit einer FFP2-Maske zu trainieren, ist übrigens keine Alternative, wie Wilhelm Bloch erklärt. „Wenn die Maske gut sitzt, ist der Luftaustausch beim Sport problematisch. Wenn sie zu locker sitzt, schützt sie nicht mehr gut genug“, sagt der Experte.

Was jeder von uns tun kann, um die Luftverschmutzung zu senken, weiß Myriam Tobollik: „Das Auto stehen lassen, den ÖPNV nutzen, beim Autokauf auf die neueste Euro-Abgasnorm achten.“

Wer glücklicher Hausbesitzer ist, sollte im Garten kein Laub verbrennen, den Kamin natürlich vom Schornsteinfeger abnehmen lassen und auf erneuerbare Energien für die Warmwassergewinnung setzen. Tobollik fügt hinzu: „Ich persönlich würde sagen, wir sollten auch darauf achten, was wir essen, weil die Luftschadstoffe auch mittelbar aus der Massentierhaltung stammen. Wenn wir also darauf achten, dass wir etwas für unsere eigene Gesundheit tun, tun wir auch der Umwelt, in der wir leben, einen Gefallen.“ Egal in welchem Land wir leben.

Wie gut ist die Luft in meiner Stadt?

Wer die Luftqualität in seiner Stadt checken will, kann dies auf der Internetseite der Europäischen Umweltagentur (EUA, englisch: EEA) tun, dort gibt es den Anzeiger zur Luftqualität in europäischen Städten. Dieser zeigt, wie sich die Luftqualität einer Stadt in den letzten zwei Jahren entwickelt hat und wie sie im Vergleich mit anderen Städten aus Europa abschneidet.

Mehr Infos:

www.eea.europa.eu/de

Verlässliche und aktuelle Informationen gibt auch das Umweltbundesamt in der kostenlosen und werbefreien Android- und iOS-App „Luftqualität“. Die App stellt stündlich aktualisierte Daten für die gesundheitsgefährdenden Schadstoffe Feinstaub, Stickstoffdioxid und Ozon zur Verfügung. Die Daten stammen von mehr als 400 Luftmessstationen.



UNSERE EXPERTEN

Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Institut für Kreislaufwirtschaft und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.
Myriam Tobollik, Wissenschaftlerin des Umweltbundesamts. ◀