

Die City stresst und stinkt

An einem lauen Sommerabend die funkelnden Sterne beobachten - das bleibt Bewohnern von Großstädten gemeinhin verwehrt. Für solch ein romantisches Spektakel ist es dort einfach zu hell. Die unzähligen Leuchtreklamen und Straßenlaternen machen aber nicht nur die meisten Sterne unsichtbar, sie schaden auch der Gesundheit.

Ulm/Bad Emstal (ddp). An einem lauen Sommerabend die funkelnden Sterne beobachten - das bleibt Bewohnern von Großstädten gemeinhin verwehrt. Für solch ein romantisches Spektakel ist es dort einfach zu hell. Die unzähligen Leuchtreklamen und Straßenlaternen machen aber nicht nur die meisten Sterne unsichtbar, sie schaden auch der Gesundheit. Experten sprechen von «Lichtverschmutzung», einem Großstadtphänomen, das Schlafstörungen und langfristig ernste Erkrankungen verursachen kann, wie Klaus-Dietrich Runow, Umweltmediziner und Leiter des Instituts für Umweltkrankheiten (IFU) im hessischen Bad Emstal, erläutert.

Ihm zufolge sind Bewohner von Ballungsräumen gegenüber denen von ruhigeren Landstrichen insgesamt deutlich gefährdeter, was den Einfluss von schädlichen Umwelteinflüssen betrifft. Denn es ist nicht allein die Masse an künstlichem Licht, die Großstädte verstrahlt. Geradezu verschmutzend wirken sich auch hohe Ozonwerte aus sowie der permanente Lärm und die allgegenwärtige Hektik. Und natürlich die Abgase von Industrie und Verkehr, die die Luft und damit die Lungen der Menschen verpesten.

Besonders dreckig sei es in unmittelbarer Umgebung von vielbefahrenen Straßen, sagt Michael Barczok, Lungenfacharzt und Allergologe in Ulm und Vorstandsmitglied des Bundesverbands der Pneumologen. So habe eine Studie des Forschungszentrums für Umwelt und Gesundheit gezeigt, dass Menschen, die in einer 100-Meter-Zone rund um eine Hauptverkehrsstraße wohnen, ein deutlich höheres Risiko hätten, sich schwere Lungen- und Gefäßerkrankungen zuzuziehen. «Schuld ist vor allem der Feinstaub», betont Barczok. Im Gegensatz zu größeren Schmutzpartikeln ist dieser zu klein, um vom Selbstreinigungssystem in Rachen und Lunge aufgefangen und abgehustet werden zu können. Stattdessen dringt der Feinstaub durch die Lungenbläschen in die Gefäße ein und löst dort Entzündungen aus.

Es ist also ratsam, Wohnungen abseits von Hauptverkehrsstraßen zu beziehen. Auch Arbeitsplatz, Schule oder Kindergarten - allesamt Orte, an denen man selbst und Familienmitglieder etliche Stunden am Tag verbringen - sollten in einer verkehrsberuhigten Zone liegen. Joggen geht man am besten im Park oder am nahe gelegenen See und nicht etwa parallel zur Stadtautobahn. Denn Bäume und Gewässer wirken laut Barczok als Filter: In ihrer Nähe ist die Umgebung feuchter und die Luft damit deutlich sauberer. Darüber hinaus spielt die Tageszeit eine Rolle: Morgens sind weniger Schadstoffe in der Luft, und auch die Ozonwerte sind niedriger, deswegen läuft es sich vor dem Frühstück besser und gesünder als vor dem Abendbrot.

Ganz ausweichen kann man dem Dreck gleichwohl nicht, speziell dann nicht, wenn man sich viel in der City aufhält. «Städte entwickeln ihre eigene, spezielle Mikro-Zirkulation», sagt Barczok. Besonders dramatisch wird es dann, wenn Luftschadstoffe auf Baum- und Gräserpollen treffen. Sowohl Rußpartikel als auch Pollen sind klebrig und bleiben gut aneinander haften. Den Pollen wird dann durch den bloßen Kontakt mit einer fremden Oberfläche suggeriert, an ihrem «Bestimmungsort» angekommen zu sein: Sie setzen ein Enzym frei, das den Pollen auflöst, damit sich die Baum- oder Gräserart vermehren kann. «Diese vom Feinstaub angestochnenen Pollen sind dramatisch stärker allergen», sagt Barczok. Deshalb gebe es in Städten deutlich mehr Kinder mit einer Pollenallergie als auf dem Land, obwohl dort eigentlich wesentlich mehr Pollen durch die Lüfte fliegen.

Wenn dann noch Lärm, Hektik und «Lichtverschmutzung» dazukommen, ist die Reizüberflutung perfekt. Und die hat ernste Folgen: «Die Enthythmisierung des Lebens begünstigt insgesamt neurodegenerative Erkrankungen wie Depressionen, Alzheimer und Parkinson. Und die Patienten werden immer jünger», erläutert Umweltmediziner Runow. Es sei also nicht mehr ausschließlich eine Folge des Alterns, dass die «Nervenzellen kaputtgehen» - frühzeitig könnten so etwas auch schädliche Umwelteinflüsse bewirken. So treten dem Mediziner zufolge auch bei Kindern immer häufiger Nervenerkrankungen auf, etwa ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) oder Autismus.

Gestressten oder kränkeldenden Großstadtmenschen empfiehlt Runow daher, innezuhalten und in Ruhe zu überlegen, wie sich der permanenten Reizüberflutung begegnen lässt. Das kann zum Beispiel mit regelmäßigen Ausflügen in die Natur gelingen, wo man sich eine grüne Auszeit von Smog und Hektik nimmt. Aber auch in den Wohnblöcken der Stadt selbst gibt es nachhaltige Strategien für mehr Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen: Gut gedämmte Fenster halten den größten Lärm fern, Rollläden schirmen grelles künstliches Licht ab. Und schließlich kann man sich mit seinen Problemen an einen Umweltmediziner wenden - vorausgesetzt man findet noch einen. Denn paradoxerweise gebe es von denen immer weniger, während die umweltbedingten Erkrankungen immer häufiger aufträten, klagt Runow.

(ddp)

Ad-Hoc-News.de - 23.06.2008 08:18

Artikel-URL: <http://www.ad-hoc-news.de/Aktuelle-Nachrichten/17836369>