



Atemberaubend

Mit jedem Atemzug nehmen wir lebenswichtigen Sauerstoff auf – aber auch Schadstoffe wie Feinstaub und Ozon.

Welche Auswirkungen haben sie auf unsere Gesundheit und was können wir tun, um uns vor diesen Gefahren zu schützen?

Tipps zum Schutz vor Feinstaub und Ozon

Feinstaub

- **Belastungen meiden:** Schon wenige Meter neben einer Fahrbahn nehmen die Konzentrationen rasch ab. Übrigens: Innenräume von Kraftfahrzeugen sind bis zu fünfmal höher belastet als die Außenluft.
- **Lüften:** Wer die Wahl hat, öffnet nicht das Fenster Richtung Straße, sondern Richtung Innenhof.
- **Heizverhalten:** Nicht zu warm aufheizen. Problematisch: alte Holzheizungen.

Ozon

- **Sport** und übermäßige Anstrengungen draußen vermeiden. Speziell empfindliche Personen und Asthmatiker sollten weitgehend darauf verzichten.
- **Kopierer** können Ozon emittieren (neuere Modelle nur sehr wenig), daher vorzugsweise in gut gelüfteten Räumen aufstellen.

Atmung

- Das Ein- und Ausatmen ist für uns zu einem so automatischen Vorgang geworden, dass wir es kaum noch wahrnehmen. Oft atmen wir zu „flach“, nehmen nur kurze Atemzüge, die wieder rasch ausgeatmet werden. So wird nur ein kleinerer Teil des Lungenvolumens genutzt, der Sauerstoffgehalt des Blutes nimmt ab. Die Folgen: Man wird schneller müde, die Konzentration lässt nach.
- Eine „richtige“ Atemtechnik gibt es nicht, man kann sich aber etwa in Atemschulen oder bei einem Yogalehrer Anregungen holen, um die für einen selbst passende „Technik“ zu finden. Am wichtigsten ist es, sich seines Atmens so oft wie möglich bewusst zu werden, sei es durch Sport, Meditation oder durch Innehalten im Alltag. So kann man der Atmung und damit dem Rhythmus des eigenen Körpers wieder mehr Gehör schenken.

Atmen heißt leben. Das merken wir schon bei der Geburt, wenn das Baby nach einem Klaps auf den Po seinen ersten Atemzug macht. Unsere Lungen brauchen Sauerstoff. Doch es liegt auch einiges in der Luft, das der Gesundheit abträglich ist. „Für die Lunge sind Feinstaub und Ozon besonders problematisch“, erläutert DI Dr. Hans-Peter Hutter vom Wiener Institut für Umwelthygiene. Gefährlich sind auch Abgase aus Verkehr und Industrie sowie Zigarettenrauch. „Im Zigarettenrauch sind Tausende von Schadstoffen, darunter auch Feinstaub, radioaktive Stäube und Schwermetalle“, so Hutter.

Die unsichtbare Gefahr

Zum Feinstaub zählen Partikel mit einem Durchmesser, der kleiner als zehn Mikrometer ist (= ein Hundertstel Millimeter). „Ultrafeine Partikel, die kleiner als 0,1 Mikrometer sind, sind am gefährlichsten. Sie entstehen bei Verbrennungsprozessen, beim Heizen, Autofahren oder Rauchen“, erklärt der Mediziner. Mit fatalen Auswirkungen auf unseren Körper: „Die Lungenfunktion



Dipl. Ing. Dr. Hans-Peter Hutter,
Ärzte für eine gesunde Umwelt
www.aegu.net

Ursula Komböck

TCM-Ernährungsberaterin
Zentrum für Lebenspflege,
www.powerofbalance.at



Dem Atem lauschen: Der Atem ist der Träger unserer Lebensenergie. In China sagt man, durch den ersten Atemzug wird „Po“, die Körperseele, zum Leben erweckt und sie hat ihre Heimat in den Lungen. Unsere Vitalität, die Qualität unseres Lebens hängt unmittelbar mit der Funktion der Lungen und des Atemsystems zusammen. Der Pflege des Atems wird daher eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Geist, die Gedanken bestimmen, wohin der Atem fließt, die Gefühle herrschen über die Qualität. Taoistische und buddhistische Meister haben viele Übungen zur Schulung des Atems entwickelt. Der stete Wechsel von Bewegung & Ruhe wirkt regulierend und hält das menschliche Energiesystem in perfektem Gleichgewicht.

Der Lunge Gutes tun: Im Sommer, bei Hitze, Wind, Staub und Trockenheit wirken auf den Funktionskreis Lunge (nach TCM auch Dickdarm, Haut, Schleimhäute und Nase) besonders befeuchtende und thermisch neutrale bis kühle Nahrungsmittel günstig. Dazu gehören Weizen, Birne, Feige, Kaki, Melone, Sesam, Mandeln, Chinakohl, Melanzani, Sojamilch, Tofu, Jogurt und alle süßen roten Früchtchen des Sommers.

Ein ideales befeuchtendes Sommerrezept

Couscous-Salat: 250 g gekochter Couscous, 250 g Karotten, 1/2 TL Ingwer – frisch gerieben, 200 ml Wasser, 1 EL Seamöl (hell), 1 Apfel, 1 TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 125 g Zuckererbsen, Oliven – entkernt, 1 geschälte reife Fleischtomate in kleinen Stücken, 1 EL geschälte, gehackte Mandeln, etwas Salz, 1 EL frische gehackte Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse)

Karotten in Stücke schneiden, mit Orangensaft, Ingwer, Sesamöl und Wasser in einer Pfanne zugedeckt erhitzen und auf kleiner Flamme dünsten, bis die Karotten weich sind. Apfel grob raspeln und in Zitronensaft und Honig marinieren. Erbsen zu den Karotten geben und 2 Min. mitdünsten. Couscous dazugeben, durchrühren und 10 Min. ruhen lassen. Oliven, Apfel mit Marinade, Tomatenstücke und Mandeln dazugeben, salzen und mit den Kräutern bestreuen.

wird beeinträchtigt, die Partikel können Asthmaanfälle oder Bronchitis auslösen, bei Kindern das Lungenwachstum verzögern und akute Mittelohrentzündungen verursachen.“

Langfristig können die winzigen Partikel auch zu Lungenkrebs führen. „Unter anderem lagern sich Krebsauslösende Stoffe an die Stauboberfläche an und werden so in den Organismus transportiert.“ Dringen die Staubteilchen in den Blutkreislauf ein, können sie die Gerinnungsfähigkeit des Blutes stören und zu einer Blutverdickung führen. Das belastet das Herz- und Kreislaufsystem, steigert die Thrombose-Gefahr und erhöht das Herzinfarkt-Risiko. „Wichtig zu bedenken ist, dass es keine Konzentrationsgrenze gibt, unterhalb derer Feinstäube keine schädigenden Auswirkungen haben!“, erklärt Hutter. „Je höher die Konzentration, desto höher das Gesundheitsrisiko.“

„Sommermog“ Ozon

Ozon bildet sich aus Sauerstoff unter Einwirkung von Sonnenlicht. „Die akuten gesundheitlichen Wirkungen des Reizgases reichen von Irritationen der Luftwege über Be-

einträchtigung der Lungenfunktion bis zu Hyperreaktivität und zu Entzündungen im Bereich der Lungenbläschen“, so der Mediziner. „Chronische Belastung mit Ozon führt schon bei relativ niedrigen Konzentrationen zu einem Elastizitätsverlust im Lungengewebe („vorzeitige Lungenalterung“),“ ergänzt er.

Aufmerksamkeit genügt

Wer ein paar Tipps beachtet (siehe Kasten), kann sich der Gefahr durch Ozon und Feinstaub so weit wie möglich entziehen. „Ich muss nicht um 12 Uhr mittags bei 31 Grad und hohen Ozonwerten Tennis spielen. Ich kann im Wald laufen, statt neben einer Straße“, nennt Hutter Beispiele. „Bestimmte Belastungen für die Lunge schafft man sich selber. Beispielsweise mit Räucherstäbchen oder Duftlampen, die unter anderem Duftstoffe freisetzen.“ Wenn wir anfangen aufmerksamer zu beobachten, welchen Umweltbedingungen wir uns im Alltag aussetzen, können wir potenzielle Gesundheitsrisiken besser wahrnehmen und leichter vermeiden.

Sonja Tautermann