DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Raus aus der Stadt!

DIE GESUNDHEIT VON STADTBEWOHNERN IST BESONDERS GEFORDERT

Der Trend, vom Land in die Stadt zu ziehen, ist ungebrochen. Das Stadtleben bietet Arbeit, Unterhaltung und die Möglichkeit vielfältiger Aktivitäten. Die Gretchenfrage, ob das Leben in der Stadt oder auf dem Land gesünder sei, scheint nun zumindest für Österreich beantwortet zu sein: Studien zeigen in Großstädten generell eine höhere Sterblichkeitsrate als im ländlichen Raum. Zwar ist die Gesundheitsversorgung in Städten besser und es stehen in geringerer Entfernung mehr Ärzte und Spitäler zur Verfügung, es gibt jedoch auch eine Reihe krank machender Faktoren: Zu dem höheren Alltagstempo, das Stress verursacht, kommen umweltbedingte Schadstoffe und Störfaktoren hinzu. Verkehrslärm oder Lärm am Arbeitsplatz rufen oft – abgesehen von Hörschäden – Bluthochdruck und Depressionen hervor. Die schädlichen Emissionen des Autoverkehrs (z. B. Kohlenmonoxid und andere Kohlenstoffverbindungen) fördern Atemwegs- und Krebserkrankungen. Die in letzter Zeit immer häufiger genannte erhöhte Feinstaubkonzentration in Ballungszentren, verursacht vor allem durch Dieselmotoren, spielt hier eine besondere Rolle. Diese kleinsten Partikel dringen bis in die Lungenbläschen vor und begünstigen das Auftreten einer Reihe von Atemwegserkrankungen.

Eindeutig verstärkend wirkt sich eine erhöhte Feinstaubbelastung auf allergisches Asthma oder Bronchitis aus. Immer mehr Menschen in den westlichen Industrieländern leiden aber auch an Allergien. Heute ist bereits jeder vierte Europäer Allergiker, in fünfzig Prozent der Fälle wird die Allergie durch eine Reaktion auf Gräser ausgelöst. Die besonders im Frühjahr und im Sommer auftretenden Pollen- und Gräserallergien sollten keinesfalls ignoriert oder bagatellisiert werden. Das anfängliche Jucken und Brennen in Nase und Augen kann unbehandelt zu weiteren Allergien und Asthma führen. Neben der Behandlung mit Antihistaminika und Cortison-Präparaten ist die Hyposensibilisierung oder Allergie-Impfung zuletzt in den Vordergrund gerückt. Seit kurzem ist in Österreich eine so genannte „Gräser-Tablette“ (GRAZAX) zugelassen, die einmal pro Tag unter die Zunge gelegt die bisher einfachste Form der Allergie-Impfung darstellt. Kleinste Mengen von Pollen und Gräserextrakt, die in der Tablette enthalten sind, bewirken eine „Immunisierung“. Die WHO empfiehlt die Einnahme etwa drei bis fünf Jahre lang. Dies sollte in Hinkunft für viele Allergiker eine echte Erleichterung darstellen. Ist doch das Picknick im Grünen für so manchen Städter eine willkommene Gelegenheit, dem Stress und Lärm sowie der schadstoffbelasteten Luft der Großstadt zu entfliehen. ——❦

Dicke Luft

Das urbane Leben birgt gesundheitliche Risiken für Stadtbewohner. Folgende Faktoren stellen eine Belastung für den Körper dar:

— Lärm

— Schadstoffemissionen (Hausbrand und Straßenverkehr)

— Elektrosmog

— Bodennahes Ozon

— Feinstaub in Büros (Tonerstaub aus Laserdruckern) und auf der Straße (Dieselmotoren, Rollsplitt). Feinstaub verstärkt die Allergiereaktion der Schleimhäute.

Allergie-Impfung oder Hyposensibilisierung: „Gräser-Tablette“ (GRAZAX), *www.grazax.at*
Informationen: *www.allergenvermeidung.org, ordination@dr-guggenberger.at*

Picknick im Grünen. *Die schönste Art, dem Trubel der Großstadt zu entkommen*