

## **Luftverschmutzung gefährdet das Herz: Wie schützt man sich?**

### **Luftverschmutzung kann Entstehung von Infarkten beschleunigen / Herzstiftung warnt Politik vor lässigem Umgang mit Luftverschmutzung**

(Frankfurt a. M., 6. Dezember 2016) Viel zu wenig bekannt ist, dass auch hierzulande die Luftverschmutzung ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Luftverschmutzung ist nicht nur für die Entstehung und Verschlechterung von Atemwegserkrankungen verantwortlich. Bevölkerungsstudien sprechen dafür, dass anhaltende Luftverschmutzung die Schädigung der Gefäßinnenhaut der Herzkranzgefäße und der Gefäße an Kopf und Hals (Arteriosklerose) beschleunigt. „Dadurch kommt es zum vorzeitigen Ausbruch der wichtigsten Erkrankungen in diesen Gefäßregionen: koronare Herzkrankheit und Schlaganfall“, warnt Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wer in einer Stadt mit viel Autoverkehr joggen gehen oder Rad fahren möchte, sollte deshalb nicht entlang intensiv befahrener Straßen laufen, sondern eher in Parks oder im Grüngürtel, wo man weniger verschmutzte Luft einatmet“, rät der Kardiologe in einem Experten-Artikel im neuen Sonderband „Psychischer und sozialer Stress“, kostenfrei erhältlich unter [www.herzstiftung.de/stress.html](http://www.herzstiftung.de/stress.html) oder per Tel. unter 069 955128-400.

### **Wie stark ist die Gefährdung für Herzpatienten mit KHK oder Herzschwäche?**

Mit der Einatemluft gelangen gasförmige Stoffe und kleine Partikel über die Atemwege (Bronchien) bis in die Lungenbläschen (Alveolen). Diese Fremdgase und Fremdstoffe führen in den unteren Atemwegen wegen der Aktivierung der dort ansässigen Fresszellen (Phagozyten) zu einer Entzündungsreaktion. Im weiteren Verlauf wird diese Entzündung verstärkt und greift von den Bronchien auf das gesamte Lungengewebe über, später auf den ganzen Körper bis hin zur Arteriosklerose (Gefäßverhärtung) in allen Gefäßregionen des Organismus. Bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) kann auch ein nur kurzfristiger Kontakt mit stark verschmutzter Luft die Gefährdung für das Herz erhöhen. „Dieseltreibstoff aktiviert die Blutplättchen und erhöht so deren Neigung zu verklumpen, was die Entstehung eines Herzinfarkts befördert“, betont Prof. Meinertz. Kommt es zu kurzfristigen Ausbrüchen einer Luftverschmutzung mit deutlichem Anstieg der gasförmigen und Partikelbestandteile, „erhöht sich bei Herzschwächepatienten das Risiko, zu sterben oder zumindest einen Krankenhausaufenthalt notwendig zu machen.“

## Wie kann man sich vor Luftverschmutzung schützen?

Herzspezialisten wie Prof. Meinertz empfehlen generell, sportliche Aktivitäten wie Laufen und Fahrradfahren auf Straßen mit einer hohen Verkehrsdichte, insbesondere während der Rushhour zu vermeiden. Wer in Gegenden mit starker Luftverschmutzung lebt, schützt seine Wohnung am besten durch Ventilations- oder Filtrationssysteme. Insbesondere ältere Patienten mit Herz- und Lungenerkrankungen sollten sich bei hoher Luftverschmutzung besonders wenig außerhalb des Hauses aufhalten. „Jedoch ist nicht hinnehmbar, dass es überhaupt in Deutschland zu Verschmutzungswerten kommen kann, die es chronisch kranken Menschen unmöglich macht, sich im Freien aufzuhalten“, mahnt Prof. Meinertz und sieht hierzulande einen hohen Handlungsbedarf in der Politik, die das Problem der Luftverschmutzung sträflich vernachlässigt habe. Zum Beispiel in Stuttgart im Sommer 2016, wo bei hoher Smogbelastung nur eine Empfehlung ausgegeben wurde, das Auto stehen zu lassen, anstatt ein Fahrverbot zu erlassen. Fahrverbote wie in Paris zeigen: Es geht auch anders.

Die WHO hat in ihren „Air Quality Guidelines“ (Leitlinien für Luftqualität) folgende Grenzwerte für die Feinstaubbelastung im Jahresdurchschnitt gesetzt:

- für Feinstaubpartikel PM10: 20 µg/m<sup>3</sup>
- für Feinstaubpartikel PM2,5: 10 µg/m<sup>3</sup>

Mit diesen Vorgaben gehen die Regierungen sehr unterschiedlich um. Die EU ist – wie Experten im „European Heart Journal“ (Juli 2016) feststellten – „ein besonders schlechtes Beispiel“. Die EU hat die Grenzen doppelt so hoch gesetzt:

- für Feinstaubpartikel PM10: 40 µg/m<sup>3</sup>
- für Feinstaubpartikel PM2,5: 20 µg/m<sup>3</sup>

Wissenschaftler haben immer wieder verlangt, diese Grenzwerte nach unten zu korrigieren – ohne dass in Brüssel irgendetwas geschieht.

**Tipp:** In dem **Experten-Ratgeber „Psychischer und sozialer Stress“** informieren Herzspezialisten und ein Psychokardiologe über verschiedene Formen von Stress (Arbeitsbelastung, Lärm, Luftverschmutzung), die schädigend auf das Herz-Kreislauf-System wirken können. Auch liefert der Band Tipps zum Umgang mit Stress. Anzufordern ist der Band (32 S.) kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/stress.html](http://www.herzstiftung.de/stress.html), per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder telef. unter 069 955128-400.



**Für Redaktionen: Download von Bildmaterial dieser Seite unter**  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-stress-ratgeber-31-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-stress-ratgeber-31-2016.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-arteriosklerose-30-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-arteriosklerose-30-2016.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bildunterschrift-arteriosklerose-30-2016.pdf](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bildunterschrift-arteriosklerose-30-2016.pdf)

**38/2016**

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert /Pierre König  
Tel. 069/955128-114/-140 Fax: 069/955128-345  
E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de) [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)