



© Fotolia

## **Aus der Wissenschaft: Vorteil Natur!**

**Bewegung ist gesund. Aber nicht jede ist gleich gesund. Kann man sich für sein Joggen bzw. Spaziergehen auch viel befahrene Straßen aussuchen oder muss es zwangsläufig die Natur sein?**

Bewegung ist gesund. Aber nicht jede ist gleich gesund. Die Rede ist nicht von Paragliding, sondern von Joggen bzw. Spaziergehen. Wer sich für sein Ertüchtigungsprogramm viel befahrene Straßen aussucht, der leistet der Prävention unter Umständen einen Bärendienst. Echte Outdoor-Frische gibt es eher im Park als in der Einkaufsstraße.

Unter Joggen ist das ja mitunter fast eine Art Glaubenskrieg: Muss ich raus in die Natur? Oder reicht die Bewegung per se, und sei es auf endlosen Asphaltbändern im Berufsverkehr? Wissenschaftler aus London haben sich das jetzt mal etwas genauer angesehen. Sie ließen 119 über Sechzigjährige einen zweistündigen Spaziergang machen. Alle waren seit mindestens einem Jahr Nichtraucher. Ein Drittel war gesund, ein Drittel hatte eine koronare Herzerkrankung und ein Drittel eine obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

### **Bewegung im Park gesünder**

Der Witz an der Studie war folgender: Die Hälfte der Teilnehmer spazierte auf der viel von dieselbetriebenen Taxen und Bussen befahrenen Oxford Street auf und ab. Die andere Hälfte durfte in den Hyde Park, die grüne Lunge Londons. Nach ein paar Wochen wurde

dann gewechselt. Die Ärzte interessierten sich dabei in erster Linie für die Lungenfunktion und die Pulswellengeschwindigkeit vor und nach der zweistündigen Bewegungseinheit. Gleichzeitig wurde die Feinstaubkonzentration in der Atemluft gemessen, und zwar 10-Mikrometer-Partikel (PM10) und 2,5-Mikrometer-Partikel (PM2,5). Das Ergebnis kann passionierte Natur-Jogger nicht wirklich überraschen. Bei den herz- und lungengesunden Probanden stieg die Lungenfunktion, gemessen als forcierte Einsekundenkapazität (FEV1), durch den langen Spaziergang im Hyde Park im Mittel um 7,5 Prozent an. Gleichzeitig sank die Pulswellengeschwindigkeit um 5 Prozent, beides aus Sicht der Prävention sehr wünschenswerte Effekte. (Eine niedrigere Pulswellengeschwindigkeit ist z. B. mit einem niedrigeren Schlaganfall-Risiko assoziiert.) Ebenfalls schön: Der Effekt auf die Pulswellengeschwindigkeit war auch am Folgetag noch nachweisbar. An der Oxford Street sah es dagegen anders aus: Die FEV1 stieg nur dezent, und vor allem ging die Pulswellengeschwindigkeit nach oben, nicht nach unten.

## **Übertragbar auf das Joggen**

Die Verschlechterung der Pulswellengeschwindigkeit war mit einer höheren Feinstaubkonzentration (PM2,5) assoziiert, während die Lungenfunktion auch auf den gröberen PM10-Staub reagierte. PM2,5-Partikel sind typisch für Dieselabgase. „Wir plädieren deswegen dafür, dass insbesondere ältere Menschen, wann immer möglich, in Parks oder Grünanlagen spazieren gehen und nicht auf viel befahrenen Straßen“, betonen die Wissenschaftler um Senior-Autor Professor Fan Chung\*.

## **Fazit**

Umwege können lohnen, vor allem wenn sie weg vom Berufsverkehr und rein in etwas naturnähere Umgebungen führen. Streng genommen gilt das Resultat vorerst nur fürs Spazierengehen. Aber wer es aufs Joggen überträgt und künftig häufiger in den Park läuft, macht ziemlich sicher nichts falsch.

\* Quelle: (*The Lancet* 2017; doi: 10.1016/S0140-6736(17)32643-0)