

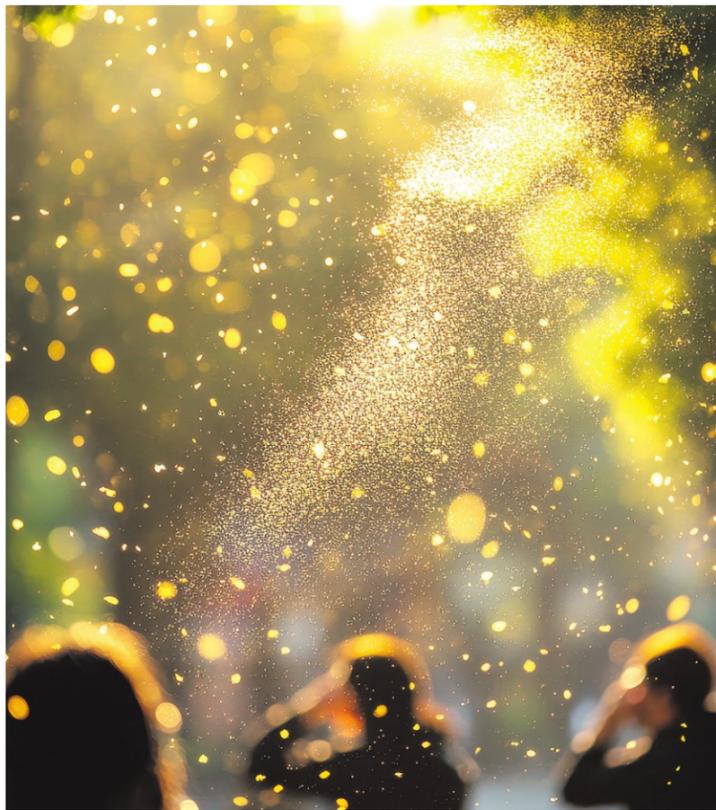
# Der Klimawandel lässt die Zahl der Asthmapatienten steigen

Ein Experte erklärt, wie sich die steigende Anzahl an Allergikern auf die Zahl an Asthmapatienten auswirkt. Und warum Asthmatiker trotz ihrer Atemprobleme Ausdauersport treiben sollten.

STEFAN VEIGL

WIEN. Asthma ist eine Volkskrankheit: Aktuell leiden rund 500.000 Menschen in Österreich daran – Tendenz steigend. Derzeit sind rund zehn Prozent aller Kinder und fünf Prozent aller Erwachsenen im Land betroffen. Die mit 90 bis 95 Prozent weitaus häufigste Form dieser Entzündungsreaktion der Atemwege ist ein Asthma, das durch eine Allergie ausgelöst wird. Und bekannt ist, dass es jetzt schon ungefähr zwei Millionen Allergikerinnen und Allergiker in Österreich gibt.

Marco Idzko, Professor für Pulmologie an der Meduni Wien, hat anlässlich des Welt-Asthma-Tags diese Woche eine besorgniserregende Prognose parat: „Wir gehen davon aus, dass bis 2050 bereits rund 50 Prozent der Österreicher eine Allergie haben werden.“ Dass es zwischen Allergie und Asthma einen starken Zusammenhang gibt, sei zahlenmäßig klar belegt, betont der Experte: „Jeder Erwachsene, der eine Allergie hat, hat ein dreifach erhöhtes Risiko, dass er etwa aus seinem klassischen Heuschnupfen ein Asthma entwickelt. Kinder mit einer Allergie haben sogar ein siebenfach erhöhtes Risiko, im Laufe der Zeit an einem allergischen Asthma bronchiale zu erkranken.“ Beide Risiko-Einschätzungen wür-



Eine hohe Pollenkonzentration in der Luft ist oft ein Auslöser für Asthma.

bzw. im Jugendalter auf. Aber auch Erwachsene sind davor nicht gefeit.

Auslöser eines Asthmas bzw. Asthmaanfalls könnten neben einer klassischen Pollenallergie aber auch andere Stoffe sein, die in der Luft enthalten seien und die Atemwege reizen, sagt Idzko – und verweist hier auf Feinstaub und andere Formen der Luftverschmutzung. Weiters würde hier auch der fortschreitende Klimawandel einen negativen Beitrag leisten, sagt der Internist und Lungenfacharzt: Denn durch die höheren Temperaturen werde der Pollenflug verstärkt und die Allergiesaison verlängert. „Zudem stellen wir fest, dass wir jetzt aggressivere Pollen als früher haben, weil es heute trockener ist“, sagt er. Dazu komme, dass durch den Klimawandel in Österreich neue Pflanzen heimisch werden, die neue Allergene mitbringen – wie etwa Traubenkraut, das auch als Ambrosia bekannt ist, betont Idzko. Weiters wirke die höhere CO<sub>2</sub>-Konzentration in der Luft als Wachstumsbeschleuniger der Pflanzen: „Je höher der CO<sub>2</sub>-Anteil

in der Luft ist, umso mehr Pollen haben wir.“ Schon seit Jahrzehnten ist zudem evident, dass klassische Luftschadstoffe wie Stickstoffdioxid, etwa verursacht vom Verkehr, für Asthmaanfälle verantwortlich sind. Außerdem könne bodennahes Ozon zu einer Reduktion der Lungenfunktion und einem bleibenden Lungenschaden führen, erläutert Idzko. Sein Appell an die Politik: „Das bisschen, was wir momentan gegen die Luftverschmutzung tun, reicht hinten und vorn nicht. Wenn kein Umdenken stattfindet, werden wir weiterhin eine Zunahme der Asthmaanfälle aufgrund von Luftverschmutzung haben.“

Weitere Faktoren, die zum Anstieg der Zahl der Asthmapatienten führen, sind Rauchen – aber auch unsere Gene: Bei Eltern, die eine Allergie haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Kind eine Allergie und in der Folge ein Asthma entwickelt, klar erhöht. Verstärkend kommt die sogenannte Hygiene-Hypothese hinzu, erläutert Idzko: „Je sauberer wir aufwachsen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit,

eine Allergie und ein allergisches Asthma zu entwickeln.“ Denn der Hintergrund ist, dass durch zu viel Hygiene dem Immunsystem die Herausforderung fehlt. Diskutiert werde auch, inwieweit Zusätze in unserer Nahrung – von Konservierungs- bis hin zu Farbstoffen – die Wahrscheinlichkeit für Allergien und damit auch Asthma erhöhen würden, sagt der Lungenspezialist.

Fachleute wie Felix Wantke von der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie fordern, dass schon ein leichtes Asthma unbedingt als solches diagnostiziert und behandelt werden sollte. Das unterstützt auch Idzko: Am wichtigsten sei, begleitend zur Asthmathherapie mittels Kortison-Inhalation eine oft gleichzeitig vorliegende Allergie zu behandeln: „Durch die allergenspezifische Immuntherapie, etwa in Form von einer Spritze pro Monat, wird auch das Asthma besser kontrollierbar.“

Die vielfach vorhandenen Vorbehalte gegen Kortison – dem etwa steigende Blutzuckerwerte, ein erhöhtes Osteoporose-Risiko sowie auch ein erhöhtes Infektionsrisiko nachgesagt werden – teilt Idzko so nicht: „Inhalatives Kortison bei einem Asthmaspray hat in den normalen Dosierungen keine systemischen Nebenwirkungen und ist sehr sicher.“ Wenn man zudem nach der Inhalation den Mund ausspüle, gebe es auch kein Risiko, dass es zu einem Pilzbefall im Mund komme, betont der Leiter der Klinischen Abteilung für Pulmologie an der Meduni Wien. Er hat neben dem Tipp, das Rauchen sein zu lassen, auch noch einen weiteren guten Ratschlag für Asthmapatienten: „Sport ist für die Lunge immer gut. Denn feststellbar ist: Je mehr Couch-Potatoes wir haben, desto mehr Lungengeschädigte gibt es.“ Daher sei es auch für Asthma- und COPD-Patienten empfehlenswert, wenn sie Ausdauersport betreiben: „Es ist auch durch Studien nachgewiesen, dass sie dann ihre Asthmedikation reduzieren können, weil Sport antientzündlich wirkt.“

## Superreiche befeuern den Klimawandel

„Obere zehn Prozent“ verschulden rund die Hälfte der CO<sub>2</sub>-Emissionen.

WIEN. Im Jahr 2019 zeichneten die wohlhabendsten zehn Prozent der Weltbevölkerung für knapp die Hälfte der Emissionen verantwortlich, während die am wenigsten beachteten 50 Prozent nur ein Zehntel beisteuerten, zeigten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler um Erstantorin Sarah Schöngart vom Internationalen Institut für Angewandte Systemanalyse (IIASA) in Laxenburg (NÖ) und von der ETH Zürich in ihrer Arbeit im Fachmagazin „Nature Climate Change“.

Das Forschungsteam entwickelte eine Methode, mit der Beiträge zu den Treibhausgasemissionen von bestimmten Bevölkerungsgruppen auf das beobachtete Temperaturplus und die Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit von Extremwetterereignissen wie Dürren berechnet werden. Das Ergebnis: Von den rund 0,61 Grad Celsius, die die globale Durchschnittstemperatur im Jahr 2020 höher lag als noch im Jahr 1990, können 65 Prozent auf die einkommensstärksten zehn Prozent zurückgeführt werden. Das oberste eine Prozent allein komme demnach auf einen Anteil von 20 Prozent und die Top-0,1-Prozent zeichnen für rund acht Prozent der Erwärmung verantwortlich, heißt es in der Publikation. SN, APA

## KURZ GEMELDET

### Eisbad wirkt bei Frauen nicht gegen Muskelkater

LUGANO. Eisbäder oder warme Bäder gelten bei vielen Sportlerinnen und Sportlern als Wundermittel nach dem Training. Doch weder das eine noch das andere beschleunigen die Erholung von Frauen nach dem Sport. Zu diesem Ergebnis kam ein Schweizer Forschungsteam in einer Studie, die am Mittwoch in der Fachzeitschrift „Plos One“ veröffentlicht wurde. SN, APA

### Agès entwickelt neues Labor in Afrika

WIEN. Die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (Agès) entwickelt im Rahmen des EU-weiten Projekts „Mobilise“ ein hochsicheres, mobiles Labor, in dem Proben von Menschen, Tieren und der Umwelt analysiert werden sollen.

„Sport wirkt antientzündlich.“

Marco Idzko,  
Meduni Wien

den zudem auf Daten beruhen, bei denen die Luftverschmutzung nicht berücksichtigt sei, sagt Idzko, der auch Allergologe ist. Daher erwartet er einen starken Anstieg der Asthmapatienten: „Wenn der Anstieg der Kurve so bleibt, ist es möglich, dass 2050 bis zu 25 Prozent der Kinder in Österreich Asthmatiker sind – und bis zu 15 Prozent der Erwachsenen.“ Schon jetzt ist Asthma bei Kindern die häufigste chronische Erkrankung in Österreich. Das allergische Asthma – auch Early-onset-Asthma genannt – tritt meist erstmalig während der Kindheit

# 7000 Schritte pro Tag können Krebsrisiko senken

Eine neue Studie aus den USA zeigt, wie ein Mehr an Bewegung vor bösartigen Erkrankungen schützen kann.

BETHESDA. Der Spaziergang nach der Arbeit oder der Weg zum Supermarkt: Bereits kleine Bewegungen im Alltag können das Krebsrisiko senken. Etwa ab 7000 Schritten pro Tag lässt sich diese schützende Wirkung nachweisen, zeigte vor Kurzem eine US-Studie mit rund 85.000 britischen Probanden im mittleren Alter von 63 Jahren.

Ausgewertet wurde nach der physischen Aktivität im Rahmen des täglichen Lebens, nicht nach sportlicher Betätigung. Die Probanden trugen bei Aufnahme in die Studie eine Woche lang ein Gerät

zum Messen ihrer körperlichen Aktivitäten. Die Beobachtungsdauer für das Auftreten von Krebserkrankungen betrug im Mittel 5,8 Jahre. Bis zur Auswertung war bei 2633 Personen eine bösartige Erkrankung diagnostiziert worden.

Im Rahmen der Analyse ergab sich eindeutig eine Abhängigkeit der Erkrankungshäufigkeit vom Ausmaß der körperlichen Aktivitäten im täglichen Leben. Dabei ging es um ganz „normale“ Tätigkeiten wie einkaufen zu gehen, Betätigung im Haushalt etc. „Ein Effekt war ab etwa 7000 Schritten nachweisbar.



Bewegung schützt den Körper.

Diese Personen waren zu elf Prozent seltener (an Krebs, Anm.) erkrankt als bei einer täglichen Schrittzahl von 5000. Bei einer Steigerung von 7000 auf 9000 Schritte am Tag sank das Risiko noch einmal um 16 Prozent“, schrieb dazu das „Deutsche Ärzteblatt“.

Ein ebenfalls wichtiges Ergebnis, so die Wissenschaftler im „British Journal of Sports Medicine“: „Die täglich zurückgelegte Zahl der Schritte zeigte eine inverse Korrelation zu Krebs. Diese Dosisabhängigkeit begann aber ab etwa 9000 Schritten pro Tag ein Plateau zu er-

reichen.“ Mehr Bewegung im Alltag über dieses Ausmaß hinaus zeigte keinen zusätzlichen vorbeugenden Effekt mehr.

Wie das funktioniert, ist noch unklar. Man vermutet etwa eine Reduktion der Östrogen- und Wachstumsfaktor-Spiegel im Blut. Physische Aktivität reduziert auch den Insulinspiegel. Dieses Stoffwechsellaborhormon wird ebenfalls mit Krebs in Verbindung gebracht. Weniger Körpergewicht wiederum dämpft unterschwellige Entzündungsreaktionen im Körper, die andere Erkrankungen begünstigen können. SN, APA