

STADT-GESUNDHEIT

Freiburg ist eine der am stärksten wachsenden Städte Deutschlands. Die hohe Attraktivität hat ihren Preis: Leben in der Stadt erhöht das Krankheitsrisiko! Lärm, Hitze, Feinstaub und Stress in einer verdichteten Stadt sind Belastungen für die Gesundheit der Stadtbewohner.



Dazu einige Fakten:

Hitze:

Freiburg ist die wärmste Stadt Deutschlands. Die südliche Lage, umgeben von Höhenzügen, sorgt für ein so starkes Aufheizen in den Sommermonaten, dass es als unangenehm empfunden wird, die Leistungsfähigkeit mindert und gesundheitsgefährdend ist. In der Stadt ist die Temperatur höher als im Umland. Die Intensität der „Wärmeinsel“ nimmt mit der Größe der Stadt zu. Das Stadtklima wird auch vom globalen Klimawandel bestimmt. Meteorologen warnen vor regelmäßigen Hitzewellen wie zuletzt 2003, als in Freiburg 40,2° C gemessen wurden. Damals starben in Baden-Württemberg über 2000 Menschen an den Hitzefolgen.

Die Außentemperatur lässt sich vom Einzelnen kaum beeinflussen. Entscheidend für das Wohlbefinden sind jedoch Durchlüftung und Sonneneinstrahlung. Unter einem Baum bzw. in einem Park fühlen sich 30° angenehm an, in einer Straßenschlucht oder auf einem Asphaltplatz unerträglich. Frischluftschneisen, Grünzonen und Wasser („-green and blue“) sind städteplanerische Maßnahmen zur Verbesserung des Stadtklimas. Hier müssen wir von südlichen Regionen lernen.

Feinstaub:

So schlimm wie in Peking wird es in Freiburg hoffentlich nie werden. Doch Lärm und Smogbelastung sind auch bei uns Risikofaktoren.

Die Luftverschmutzung führt nicht nur zu einem Anstieg von Lungenerkrankungen, sondern auch von Herzinfarkt und Schlaganfall. Kinder sind besonders gefährdet für Allergien. Je kleiner die Partikel, umso tiefer können sie in den Körper eindringen. Ein Schwellenwert, unterhalb dessen keine Gefahr besteht, existiert nicht. Bei Hitze

steigt die Feinstaubbelastung.

Lärm macht krank!

Er schwächt das Immunsystem, schädigt Herz-Kreislauf und setzt Körper und Geist unter Stress. Besonders nachts! Ab 55 Dezibel, was einem normalen Gespräch entspricht, wird der Schlaf gestört. Bei Dauerbelastung steigt das Herzinfarkttrisiko. Erstaunlicherweise gilt das auch, wenn einen der Lärm gar nicht bewusst stört. Neben Verkehrslärm findet zunehmend Freizeitlärm Beachtung: Menschen reagieren besonders empfindlich auf Sprachlärm. Freiburg ist eine lebendige, offene Stadt. Die Innensadt muss aber bewohnbar bleiben.

Stressbedingte Erkrankungen:

Städter haben ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden, ist 40% höher als auf dem Land. Der Städter ist stressanfälliger als Menschen, die auf dem Land aufgewachsen sind oder leben: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass der sog. Mandelkern (Amygdala) umso aktiver ist, je größer die Stadt, in der die Menschen leben. Diese Hirnregion ist verantwortlich für die Bewertung von Gefahren und Entstehung von Angst. Als Ursache von erhöhtem Stress werden Lärm, Hitze, Mangel an Grün und frischer Luft sowie belastende Arbeitsbedingungen und Mangel an sozialer Unterstützung vermutet.

Die Stadtplanung muss gesundheitschützend sein:

Um die Stadt in Zeiten des Klimawandels gesund zu gestalten, müssen Stadtplaner eng mit Umweltexperten und Ärzten zusammenarbeiten:

- Die Frischluftschneisen schützen gegen Hitze und helfen, die Luft rein zu halten.
- Gleiche Wirkung haben schattenspendende Bäume und Wasserflächen.
- Die Hänge müssen frei gehalten werden, der Boden darf nicht weiter versiegelt werden.
- Schädliche Lärmquellen wie Verkehrslärm und nächtliche Ruhestörung sind einzugrenzen.

Der Reichtum einer Stadt hängt heutzutage vor allem an ihrer Lebensqualität. Was wäre Manhattan ohne den Central Park – wie viele zusätzliche Wohnungen in Hochhäusern ließen sich dort bauen? In den schnell wachsenden Metropolen Asiens, Lateinamerikas und Afrikas wirft die Umweltzerstörung heute gewaltige auch wirtschaftliche Probleme auf.

Freiburg sieht sich als „Green City“ und „Healthy City“. Dieses Kapital ist schnell verspielt, wenn kurzzeitigem Gewinnstreben freier Lauf gelassen wird.

Siehe auch als PDF-Datei mit Info-Quellen-Angaben: Stadt_Gesundheit_02.03.2014.