



Wissen

Auch im Städte-Smog ist Bewegung gesund

Joggen oder Velofahren kann in Städten trotz Luftverschmutzung gesund sein. Dies untersuchten Forscher.



Bewegung im Freien zieht Massen von Joggern und [Velofahrer](#) an trotz der starken Luftbelastungen aufgrund von [Ozon](#) und [Feinstaub](#). Besonders der Feinstaub kann langfristig dem Körper schaden. Die mikroskopisch kleinen Schadstoffpartikel gelangen über die Atemwege in den Körper und erhöhen das Risiko für Asthma, Lungenkrebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ogleich der Luftverschmutzung kann man sich draussen in der Stadt aufhalten und Sport betreiben. Dieses Ergebnis fand ein internationales Forscherteam mit Beteiligung der Uni Zürich heraus. In über 1600 Grossstädten weltweit analysierten die Forscher die Auswirkungen der dortigen Luftverschmutzung

für Velofahrer und Fussgänger.

Das Resultat zeigt, wenn die Feinbelastung zu hoch ist, wird das Velofahren bereits nach 45 Minuten pro Tag ungesund. Dies entspricht aber nur den Städten mit schlimmsten Smog wie Delhi in Indien. In 99 Prozent der Städte bleibt Bewegung gesund. Alle Schweizer Städte gehören dazu und ebenso europäische Metropole wie Paris oder Mailand, wo die Luft stärker verschmutzt ist. Die gesundheitlichen Vorteile mit Bewegung überwiegen dabei die Schäden des Feinstaubes weitaus.

Es wird empfohlen in Städten sich oft im Freien zu bewegen. Zum Beispiel häufiger mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit gehen. Dadurch fahren weniger Menschen Auto und die Feinstaubbelastung wird zugleich reduziert.

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

