



Akt. 28.07.09; 14:24 Pub. 28.07.09; 13:54

GESUNDE ALPENLUFT

In der Höhe lebt es sich länger

Höhenluft ist gut fürs Herz: Schweizer Bergbewohner sterben gemäss einer Studie von Forschern der Universität Zürich seltener an Herzinfarkten oder Hirnschlägen als Unterländer.

Die Forscher um David Fäh und Matthias Bopp vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich stützten sich für ihre Studie auf Daten von 1,64 Mio. Deutschschweizerinnen und Deutschschweizern. Sie untersuchten, wie der Wohnort zusammenhängt mit dem Risiko, an einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag zu sterben.



Es zeigte sich, dass das Leben in grosser Höhe über Meer einen starken Schutzeffekt hat, wie die Universität Zürich am Dienstag mitteilte: Pro 1000 Höhenmeter sank das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben um 22 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, an einem Hirnschlag zu sterben, nahm um 12 Prozent ab.

Wer in den Bergen geboren ist, behält für immer einen Teil des schützenden Höheneffekts. (Bild: Keystone)

Luftqualität und Sonnenlicht

Einwohner von Davos beispielsweise haben also laut der Studie ein deutlich geringeres Risiko für tödliche Herzkreislaufkrankheiten also Bernerinnen und Berner. Die Forscher glauben, dass für die schützende Wirkung klimatische Faktoren verantwortlich sind.

Einen Effekt haben könne zum Beispiel die bessere Luftqualität in den Bergen, sagte Matthias Bopp auf Anfrage. Oder die höhere Sonneneinstrahlung: Weil es in den Bergen weniger Nebel gebe, hätten Alpenbewohner vielleicht einen höheren Pegel des gesunden Vitamins D, das sich nur mit Hilfe von Sonneneinstrahlung im Körper bildet.

Dass andere, klassische Risikofaktoren für die Unterschiede verantwortlich sind, glauben die Forscher dagegen nicht. Befragungen hätten gezeigt, dass Bergbewohner kaum weniger rauchten oder weniger übergewichtig seien als Unterländer und sich auch nicht gesünder ernährten oder mehr bewegten.

Hoher Geburtsort von Vorteil

In diese Richtung deutet auch ein weiterer Befund aus der Studie: Es zeigte sich nämlich, dass nicht nur Menschen, die in grosser Höhe leben einen Überlebensvorteil haben, sondern auch jene, die dort geboren sind. Wer also im Engadin geboren wurde, nachher aber in tieferen Lagen lebt, behält einen Teil des schützenden Höheneffekts.

Umgekehrt ist ein tiefer Geburtsort ein Nachteil, wenn es um Krankheiten des Herzkreislaufs geht. Wer aus dem Unterland ins Engadin zügelt, hat zwar ein tieferes Sterberisiko, als wenn er im Flachland geblieben wäre. Aber der waschechte Engadiner, der seiner Heimat treu blieb, ist immer noch besser dran.

Anpassungen im Mutterleib

Die genauen Ursachen dieses Schutzes kann die im Fachmagazin «Circulation» veröffentlichte Studie zwar nicht eruieren. Bopp vermutet aber, dass bislang unbekannt Anpassungen im Mutterleib dazu führen könnten, dass ein Geburtsort in den Bergen einen Überlebensvorteil darstellt.

Möglich wurde die Studie gemäss dem Communiqué durch eine anonyme Verknüpfung von Personendaten aus der Volkszählung 1990 und dem Sterberegister der Jahre 1990 bis 2000. Berücksichtigt wurden Deutschschweizer im Alter von 40 bis 84 Jahren, die in Höhen von 259 bis 1960 Metern über Meer lebten.

(sda)