

## Ozon

Ozon ist ein Reizgas und entsteht insbesondere durch Sonneneinstrahlung. Deshalb sind die heißesten Tage des Jahres von hoher Ozon-Belastung gekennzeichnet. Ozon in zu hoher Konzentration kann zu akuten Beschwerden führen. Schützen kann man sich durch Einschränkung der Aktivitäten im Freien während der heißesten Tageszeit.

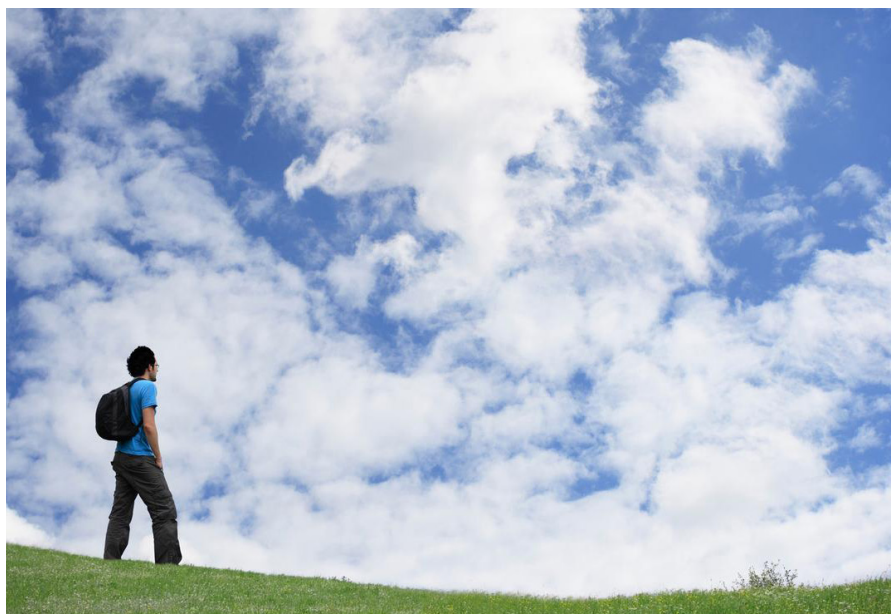
Während natürliches Ozon in den höheren Luftschichten den Menschen vor schädlicher UV-Strahlung schützt, ist das Ozon in Bodennähe ein aggressives Reizgas. Es entsteht bei intensiver Sonneneinstrahlung aus Stickoxiden ( $\text{NO}_x$ ) und Luftsauerstoff ( $\text{O}_2$ ). Flüchtige organische Verbindungen (VOC) wie zum Beispiel Lösungsmitteldämpfe intensivieren und beschleunigen diesen Prozess.

### Gesundheitliche Risiken

Ozon ist eines der stärksten Reizgase überhaupt. Es greift beim Menschen vor allem die Atemwege und das Lungengewebe an. Das gesundheitliche Risiko ist abhängig von der Ozonkonzentration in der Luft, der Dauer der Exposition und der körperlichen Anstrengung.

Häufige Auswirkungen von Ozon:

- Reizungen in Nase und Hals
- Husten und Schmerzen beim tiefen Luftholen
- Atemprobleme bei körperlicher Anstrengung und sportlicher Betätigung im Freien
- Reduktion der Lungenkapazität
- Asthmaanfalle
- Verstärkte Reaktion der Luftwege auf andere Reize (Feinstaub, Stickstoffdioxid, Pollen und Milben)
- Zunahme der Krankenhauseinweisungen



Sich im Freien aufzuhalten ist gesund. Während Phasen hoher Ozon-Belastung ist es jedoch ratsam, sportliche Aktivitäten nach Möglichkeit auf den Vormittag oder den späteren Abend zu legen.

sungen wegen Lungenkrankheiten  
– Erhöhung des Todesfallrisikos infolge von Lungen- und Herzkrankheiten

### Quellen

An der Entstehung von Ozon in Bodennähe sind Stickoxide ( $\text{NO}_x$ ) und flüchtige organische Verbindungen (VOC), zum Teil auch Ammoniak beteiligt. Die Stickoxide entstammen vor allem dem motorisierten Verkehr, die flüchtigen organischen Verbindungen entweichen bei Verbren-

nungsprozessen und beim Tanken ohne Gasrückführungssysteme. Phasen mit hoher Ozonbelastung treten besonders im Sommer auf. Die Luftreinhalteverordnung toleriert jährlich nur eine einzige Überschreitung des Stundenmittelwertes von 120 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter.



LUNGENLIGA

### Tipps

Bei hohen Ozonwerten kann man sich durchaus im Freien aufhalten.

Dabei ist es aber ratsam, folgende Tipps zu beachten:

- Körperliche Aktivitäten sollten im Frühling und Sommer auf den Morgen oder späten Abend verlegt werden.
- Personen mit wiederholten Atembeschwerden sollten einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, um die Symptome abklären zu lassen.
- Die aktuelle Luftqualität in Ihrem Wohnkanton finden Sie auf [www.luftqualitaet.ch](http://www.luftqualitaet.ch) oder auf der App airCHECK

Ab diesem Wert ist mit gesundheitlichen Reaktionen zu rechnen:

unter 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Unbedenklich	
120-150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Deutliche Belastung	Gesundheitliche Beeinträchtigungen können auftreten, vor allem bei Personen mit bereits bestehenden Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Kindern und älteren Menschen.
150-180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Erhebliche Belastung	Bei empfindlich reagierenden Personen sind Schleimhautreizungen von Augen, Nase und Hals wahrscheinlich.
180-240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Hohe Belastung	Die Wahrscheinlichkeit für Reizungen der Schleimhäute ist erhöht.
Über 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Sehr hohe Belastung	Die Wahrscheinlichkeit für Reizungen der Schleimhäute ist stark erhöht.

### Haben Sie Fragen, Anregungen oder andere Rückmeldungen?

Dann besuchen Sie uns im Internet unter

[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch),  
rufen Sie uns an oder  
schreiben Sie uns:  
Lungenliga Schweiz  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
+41 31 378 20 50  
[info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)



LUNGENLIGA