



03.08.2015 14:24 CEST

Ozon: Sport besser auf den frühen Morgen verlegen

Ist es im Sommer über eine längere Phase hinweg heiß, so macht vielen Menschen nicht nur die Hitze zu schaffen. Aufgrund des Zusammenspiels von Sonneneinstrahlung und Abgasen steigen auch die Ozonwerte teilweise über den gesundheitlich unbedenklichen Grenzwert, warnt die SIGNAL IDUNA Gruppe.

Ozon ist ein Gas, das sich unter Sonneneinstrahlung aus Sauerstoff bildet. Als wichtiger Bestandteil unserer Atmosphäre sorgt es dafür, dass die für Lebewesen schädlichen ultravioletten Bestandteile des Sonnenlichts herausgefiltert werden. Weniger erwünscht ist Ozon dagegen in Erdbodennähe, wo es mit Hilfe der Sonne aus Abgasen und Sauerstoff

entsteht.

Menschen reagieren auch abhängig von ihrer Konstitution unterschiedlich stark auf Ozon. Die möglichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch das Reizgas reichen von Schleimhautreizungen über Reizungen der Atemwege bis hin zu Kopfschmerzen. Studien deuten zudem darauf hin, dass nach Tagen mit hoher Ozonbelastung auch das Risiko steigt, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Unter einer Konzentration von über 110 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft gilt Ozon als unbedenklich; ab 180 Mikrogramm werden die Ozonwerte im Radio durchgesagt. Doch auch wenn die Ozonkonzentration unter der Meldeschwelle liegt, ist sie bei uns zwischen Mai und September meistens erhöht, und zwar vor allem nachmittags. Erst nach Sonnenuntergang sinkt der Ozonwert wieder. Dies sollte man berücksichtigen, wenn man beispielsweise sportliche Aktivitäten im Freien plant, rät die SIGNAL IDUNA. Wer sich genau informieren will, kann sich die aktuelle Ozon-Konzentration auch online beschaffen.

Die günstigste Zeit sich an heißen Sommertagen mit möglicherweise hoher Ozonbelastung sportlich zu betätigen liegt daher in den frühen Morgenstunden. Und auch die Wohnung sollte man dann und nicht erst abends lüften, um die Ozonwerte in den Innenräumen gering zu halten.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245