

Sportunterricht bei hohen Temperaturen

Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 16:33

Nur zur Info (Quelle http://www.luft-zum-leben.de/lzl/content/ak.../index_ger.html)



Gesundheitsrisiko Ozon

Ozon schädigt die Zellwände, besonders der Schleimhäute. So kann das Reizgas neben Schwindel und Kopfschmerzen zu tränende Augen, Bindegauhtentzündungen, Wundgefühl im Hals und in der Brust, Husten und Atemnot führen. Ozon schädigt die Lunge besonders. Da die Schleimhäute der oberen Atemwege das Gas nicht aufhalten, gelangt es in die Luftbläschen der Lunge. Hier kann Ozon entzündliche Prozesse auslösen. Ein weiterer Punkt: Sommersmog setzt mehr Allergene in die Luft frei. Durch die Wirkung des Ozons auf die Lunge werden sie besser aufgenommen - das Risiko einer allergischen Reaktion steigt. So zeigen plötzlich auch Menschen allergische Symptome, deren Körper zuvor nie überempfindlich reagiert hat. Bei Asthmakranken kann das Gas Anfälle auslösen. Um Luftnot nicht unnötig zu provozieren, ist es im Sommer besonders wichtig, dass Astmatiker regelmäßig und nicht nur bei Bedarf ihre Asthma-Medikamente einnehmen und somit exakt die verordnete ärztliche Therapie befolgen.

Verhaltenstipps -nicht nur für Menschen mit Asthma- bei steigenden Ozonwerten

Das Umweltbundesamt geht davon aus, dass 10-15% der Deutschen besonders sensibel auf Ozon reagieren. Wegen der Gesundheitsrisiken wird es daher bei erhöhter Ozonkonzentration tätig. Ab einem Ozonwert von durchschnittlich 180 Mikrogramm pro Kubikmeter in einer Stunde informiert das Umweltamt die Bevölkerung; ab durchschnittlich 240 Mikrogramm pro Kubikmeter in einer Stunde gibt es Warnungen über die Medien heraus und verhängt z.B. Fahrverbote. Je mehr Ozon jemand einatmet, desto eher sind gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten. Empfindliche Personen sollten ab einem Ozonwert von 180 Mikrogramm pro Kubikmeter ihr Verhalten anpassen, empfiehlt das Umweltbundesamt. Konkret: * Spielen, Sport und längere körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien auf den Morgen oder den späten Abend verlegen * durch starkes Lüften kann Ozon in Innenräume gelangen. Deshalb lieber nur morgens und spät abends lüften * Wer Symptome verspürt, bleibt besser im Haus. Drinnen ist die Ozonbelastung nur halb so hoch wie draußen. * Um die Ozonkonzentrationen zu senken, sollte das Auto stehen bleiben.

Ich bin grad echt erstaunt und auch irgendwie entsetzt, denn eigentlich sollte es doch allseits bekannt sein, dass in der Mittagshitze die pralle Sonne gemieden werden soll. Vor allem in Zeiten des Klimawandels.

Dass ihr nun der Meinung seid, es sei vollkommen OK, dass sich kleine Kinder nicht nur zu dieser Zeit in der Sonne **aufhalten**, sondern auch noch **Sport treiben**, kann ich wirklich nicht

nachvollziehen. Tut mir Leid.

Wäre schön, wenn noch andere Forumsteilnehmer ihre Meinung äußern könnten.