

# Sport & Ozon: Gesund trainieren im Sommer

Bei erhöhten Ozonwerten sollten intensive Ausdauersportarten im Freien in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Das Reizgas Ozon entsteht an heißen Sommertagen durch starke Sonneneinstrahlung und kann beim Sport, aufgrund der tieferen und schnelleren Atmung, tief in die Atemwege eindringen und diese schädigen.

## Verhaltensempfehlungen nach Ozonwerten

- **Bis 180  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ :** Sport im Freien unbedenklich
- **180–360  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ :** Intensive Ausdauerbelastung meiden; Mannschaftssport in schattige Bereiche verlegen
- **Über 360  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ :** Training im Freien ausfallen lassen



## Tipps für das Training

- **Tageszeit:** Trainieren Sie am frühen Morgen (bis 10 Uhr) oder späten Abend (nach 19 Uhr), um der Ozonbelastung sowie der direkten Sonneneinstrahlung und Hitze auszuweichen.
- **Umgebung:** Verlegen Sie Ihr Training nicht zwangsläufig in den Wald, da die Ozonwerte dort oft paradoxerweise höher sind als in der Stadt.
- **Personen mit Vorbelastung:** Kinder, Senioren und Personen mit Atemwegserkrankungen (wie Asthma): ab Werten von 120  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  Aktivitäten im Freien überdenken und auf Hallensport umsteigen.

Tagesaktuelle Ozonwerte finden Sie in Wetterapps (Luftqualität) oder bei:  
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten>