

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Juli 2011

Seite 1 von 2

Joggen im „Sommersmog“ – My JogStyle informiert über das Laufen bei erhöhten Ozonwerten

Vor allem an warmen Tagen im Sommer herrschen in Großstädte, aber auch auf dem Land erhöhte Ozonwerte in der Luft. Das macht insbesondere Kindern und Menschen mit Atemwegserkrankungen zu schaffen. Das schädliche bodennahe Ozon entwickelt sich durch die Kombination aus Hitze, Autoabgasen und dem Ausstoß der Verbrennungs- und Industrieanlagen. Je länger eine Schönwetterperiode anhält, desto weiter steigen die Ozonwerte an. Auch gesunde Menschen bekommen einen erhöhten Ozonwert körperlich durch Müdigkeit oder Kopfschmerzen zu spüren.

Wenn Stickoxide und Kohlenwasserstoffe auf ultraviolette Strahlung der Sonne treffen, entsteht das so schädliche bodennahe Ozon. Daher steigt die Konzentration im Sommer mehr an. Nicht nur die viel befahrenen Großstädte sind betroffen, auch in ländlichen Gegenden steigt der Ozonwert im Sommer. Ozon kann je nach Wetterverhältnissen mehrere Kilometer weit transportiert werden. Während in den Ballungsgebieten die Ozonbildung nachts zum Erliegen kommt und der Wert schwächer wird, bleibt er auf dem Land fast vollständig erhalten und wird nicht abgebaut.

Risikogruppen sollten sich an Tagen mit hohen Ozonwerten verstärkt in geschlossenen Räumen aufhalten, auch auf Sport im Freien sollte dann verzichtet werden. Ozon gelangt durch die Luft in die Atemwege und kann dort die Schleimhäute reizen, zu Husten und Atemnot führen.

Wer auch an heißen Tagen sein Lauftraining absolvieren möchte, sollte im besten Fall im Innenraum auf einem Laufband trainieren. Hier sind die Ozonwerte meist niedriger. Ansonsten sollte das Training nicht in den Mittags- und Nachmittagsstunden stattfinden, da die Konzentration in der Luft hier am höchsten ist. Das gilt vorrangig für Städte, nicht für ländliche Gebiete. Pausen während des Laufens, ein langsames Tempo und kürzere Einheiten schonen den Körper während des Trainings im Sommersmog. Auch trainierte Sportler müssen

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Juli 2011

Seite 2 von 2

zu dieser warmen Jahreszeit gegebenenfalls etwas kürzer treten und Rücksicht auf ihre Gesundheit nehmen. Wer an Asthma, Herz-Kreislaufproblemen oder chronischer Bronchitis leidet, sollte aus gesundheitlichen Gründen an warmen Sommertagen auf das Training verzichten.

Weitere spannende Themen rund um Laufsport und Gesundheit gibt es auf dem Online-Blog www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.