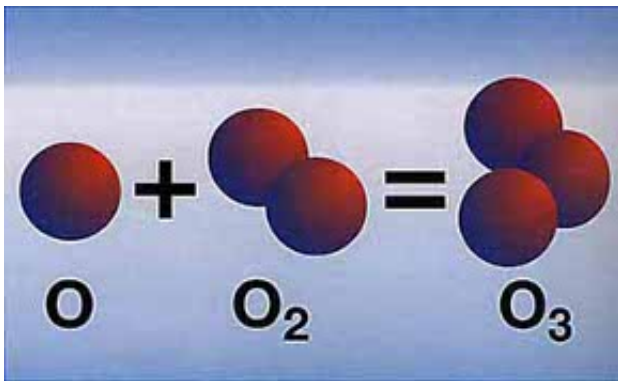




## Wissen

### Ozon (O<sub>3</sub>) – Fluch und Segen

Während die Ozonschicht in der Atmosphäre uns vor der energiereichen ultravioletten Strahlung schützt, ist bodennahes Ozon für Mensch und Tier schädlich.



Das Ozonmolekül (O<sub>3</sub>) besteht aus drei Sauerstoffatomen und zerfällt unter normalen Bedingungen innerhalb weniger Tage zu Sauerstoff (O<sub>2</sub>). Im Sommer wird es vermehrt unter dem Einfluss der Sonnenstrahlung aus Stickoxiden (NO<sub>x</sub>) und leicht flüchtigen Verbindungen (VOC) in der bodennahen Luftschicht gebildet. VOC entweichen hauptsächlich aus Reinigungs- und Lösungsmitteln, die in Haushalt, Gewerbe und Industrie zur Anwendung kommen. Hauptquelle der Stickoxide ist der motorisierte Verkehr.

Je höher die Konzentrationen von NO<sub>x</sub> und VOC in der Luft ist und je stärker die Sonne scheint, desto mehr wächst die Ozonbelastung an. Um den Sommersmog, der ausser Ozon noch weitere aggressive Sauerstoffverbindungen enthält, zu reduzieren, müssen demnach die Anteile der VOC und NO<sub>x</sub> in der Luft massiv reduziert werden.

#### Wie schädlich ist Ozon?

Hohe Ozonkonzentration in der Atemluft können die Gesundheit nachhaltig gefährden. Besonders Kinder und ältere Menschen klagen sehr früh über Augenbrennen, Kratzen im Hals, einen Druck auf der Brust oder Schmerzen beim Atmen. Ozon reizt die Atemwege und kann Entzündungen bis tief in die Lunge auslösen. Da Ozon die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, sollte bei Ozonwarnung auf anstrengende körperliche oder sportliche Tätigkeiten verzichtet werden.

#### Was kann jeder tun, um sommerliche Ozonbildung zu vermeiden?

Jeder kann durch sein Verhalten dazu beitragen, die Ozonbelastung im Sommer zu verringern, zum Wohle

aller.

- Für kürzere Strecken: zu Fuss gehen oder das Velo benutzen
- Längere Strecken mit dem Bus und Zug statt mit Auto zurücklegen
- Bei Stopps an roten Ampeln, Bahnschranken, etc. den Motor abstellen
- Töffs mit Viertaktmotor und Katalysator oder Roller mit Elektroantrieb bevorzugen
- Auf Flugreisen verzichten
- Produkte aus der Region kaufen, sie verursachen weniger Transportverkehr
- Im Garten- oder Hobbybereich Geräte mit Elektromotor verwenden
- Lösungsmittelfreie oder lösungsmittelarme Farben und Produkte verwenden.
- Ökologische Reinigungs- und Putzmittel verwenden
- Auf Sprays verzichten und statt dessen Pumpzerstäuber verwenden

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

