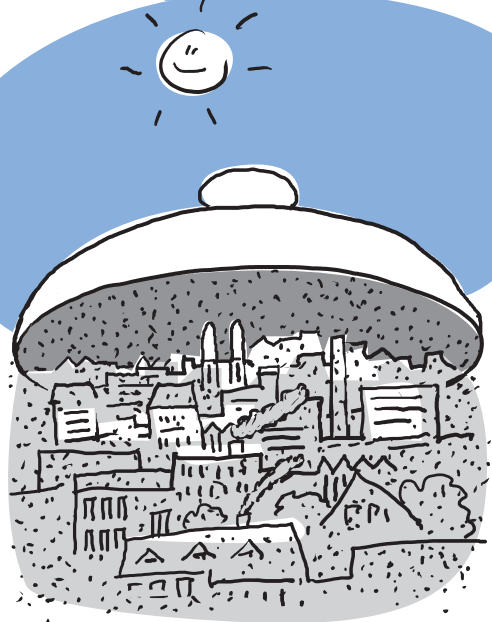


Zu viel Fein- staub?

PM10



LUNGENLIGA ZÜRICH

Gratis- SMS

PM10



Bessere Luft- das ganze Jahr

Das SMS warnt alle, die Bescheid wissen sollten: empfindliche Personen, Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Sporttreibende...

Ein Service von
UGZ und Lungenliga Zürich

An Feinstaubtagen erhalten SMS-AbonnentInnen täglich ab 16 Uhr ein SMS, falls der Tagesgrenzwert in den letzten 24 Stunden überschritten wurde.

SMS-Abo-Bestellung
www.stadt-zuerich.ch/sms

PM10

Feinstaub – nur ein Problem des Winters?

So richtig bemerkbar macht sich der Feinstaub vor allem im Winter bei stabilen Inversionslagen. Dabei schiebt sich eine warme über eine kalte Luftschicht und die Luftschadstoffe bleiben in der kalten Luftschicht gefangen. Dabei steigen die Feinstaub- und Stickoxidwerte an, je länger die Inversionslage anhält. Dies kann dazu führen, dass der Tagesgrenzwert von PM10 (Partikel mit einem kleineren Durchmesser als 10 Mikrometer) während mehrerer Tage bis Wochen ununterbrochen überschritten wird, im Extremfall um ein Mehrfaches.

Doch Feinstaub produzieren wir das ganze Jahr – einen beträchtlichen Teil auch mit Autofahren! Die Belastung an stark befahrenen Strassen ist deshalb hoch.



Die Partikel haben auch unterhalb des Grenzwertes von 50 Mikrogramm pro Kubikmeter gesundheitliche Auswirkungen. Besonders gefährlich für unsere Gesundheit ist der Dieselruss, dessen Partikel sehr klein und Krebs erregend sind.

Wenn wir die Partikel einatmen

Je kleiner die Partikel, umso tiefer dringen sie in unsere Atemwege ein und umso schlechter wirken die körpereigenen Reinigungsmechanismen. Kleinste Partikel können sogar direkt aus der Lunge in unser Blut gelangen und werden so im gesamten Körper verteilt. Dies kann zu Entzündungen führen.



Die Schweizer Studie SAPALDIA* hat es gezeigt: Schon kleinste Mengen Feinstaub senken die Leistungsfähigkeit der Lungen. Zunehmende Feinstaub-Konzentration führt vermehrt zu Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kinder und kranke Menschen reagieren dabei stärker auf die Luftverschmutzung als gesunde Erwachsene.

*Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults

Feinstaub tritt nicht allein auf. Während Winter-smog-Episoden kann auch der Stickstoffdioxid-Tagesgrenzwert überschritten werden.

Grenzwert überschritten – was tun?

- Das Auto stehen lassen. Bus, Tram und S-Bahn fahren
- Auf Cheminée-Feuer verzichten
- Intensiven Ausdauersport im Freien vermeiden
- Wenn schon Sport, auch mal im Fitnesscenter oder oberhalb der Nebelgrenze
- Haben Sie Beschwerden während hohen Feinstaub-Belastungen? Wenden Sie sich an Ihren Arzt!

Langfristige Verbesserung: Der eigene Beitrag zählt!

- Nur Dieselfahrzeuge mit Partikelfilter und DeNOx-Systemen kaufen
- Lokale und saisongerechte Produkte kaufen
- Fahrgemeinschaften bilden
- Im Auto schnell hoch schalten und niedertourig rollen (Eco-Driving)



Inversion – Wintersmog!

Die lang anhaltende Inversionslage im Januar/Februar 2006 hat es wieder deutlich gezeigt: Der hausgemachte Schadstoffausstoss führt bei winterlichen austauscharmen Wetterlagen zu übermässig hohen Schadstoffbelastungen.



So wurde der Tagesgrenzwert für Feinstaub PM10 in diesen Monaten im Stadtzentrum 29 Mal überschritten. Am Höhepunkt der Wintersmogepisode wurde ein maximaler Tagesmittelwert von $162 \mu\text{g}/\text{m}^3$, also über das Dreifache des Grenzwerts, erreicht.

PM10

Zu hohe Ozonwerte – das SMS warnt

Im Sommer kommt zum Feinstaub ein weiterer Stressfaktor für unsere Lungen hinzu: das Ozon. Bei schönem und heissem Wetter bildet sich aus Stickoxiden und flüchtigen organischen Verbindungen das Reizgas Ozon. Wird der Stunden-grenzwert überschritten, erhalten Sie gratis ein Ozon-SMS.

Luft-Fragen?

Weiter gehende Infos zum Thema Wintersmog finden Sie unter www.stadt-zuerich.ch/luft. Die Luftschadstoffwerte werden stündlich und täglich aktualisiert.



Lungenliga Zürich

Fragen rund um die Lunge? Wir sind für Sie da!

Wir beraten, behandeln und betreuen Menschen mit Atemwegsproblemen und setzen uns ein für gesunde Luft in gesunden Lungen. Mit dem LuftiBus – unserem Lungentestbus – engagieren wir uns in der Prävention von Lungenkrankheiten: «Teste Deine Lunge, kenne Deine Werte!» Tief einatmen, kräftig ausatmen und hoffentlich aufatmen: Im LuftiBus können sich alle rasch und zuverlässig über den Zustand ihrer Lunge informieren. Auch das Wohl unserer PatientInnen liegt uns am Herzen: Wir organisieren Kurse für Betroffene, die aktiv ihre Gesundheit stabilisieren möchten und fördern den Zusammenschluss von Betroffenen und ihren Angehörigen in Erfahrungsaustauschgruppen. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website.



LUNGENLIGA ZÜRICH

Lungenliga Zürich
Tel. 044 268 20 00
info@lungenliga-zh.ch
www.lungenliga-zh.ch

Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ

Ansprechpartner für Umweltfragen

Wir engagieren uns für die Verbesserung der Lebens- und Umweltqualität in der Stadt. Wir nehmen Partei für den Schutz von Umwelt und Gesundheit. Wir stehen ein für die zielgerichtete Umsetzung der Vorschriften in den Bereichen Umwelt- und Gesundheitsschutz (Luftreinhaltung, Lärmschutz, Gewässerschutz, Energietechnik und Bauhygiene, Lebensmittelhygiene).

Tel. 044 412 20 20
ugz-info@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/ugz

 **Stadt Zürich**
Umwelt- und Gesundheitsschutz