

## INTERVIEW

# «Saubere Luft ist für Ausdauersportler ein kostbares Gut»

**Luftverschmutzung schadet der Gesundheit. Besonders gefährdet sind sensible Bevölkerungsgruppen wie Kinder oder Personen mit Atemwegserkrankungen. Auf gute Luft angewiesen sind aber auch Menschen, die sich im Freien körperlich betätigen. Der Winterthurer Ultratriathlet Daniel Meier schildert im Interview, was saubere Luft für die Ausübung seines aussergewöhnlichen Hobbys bedeutet.**

Franziska Rosenmund  
Kommunikation  
Umwelt- und Gesundheitsschutz (UGS)  
Stadt Winterthur  
Obertor 32  
8402 Winterthur  
Telefon 052 267 53 03  
franziska.rosenmund@win.ch  
ugs.winterthur.ch

Sandra Laubis  
Leiterin Fachstelle Umwelt  
Umwelt- und Gesundheitsschutz (UGS)  
Stadt Winterthur  
Obertor 32  
8402 Winterthur  
Telefon 052 267 59 63  
sandra.laubis@win.ch  
ugs.winterthur.ch



«Ich gehe mit dem Velo ins Training, denn das ist gut für die Luft und gut für den Body!»

DANI MEIER,  
FINISHERS WINTERTHUR,  
ULTRATHLET

# luftaus.ch

Energiestadt <sup>gold</sup> Winterthur  
european energy award

Stadt Winterthur 

Nutzt den Weg zum Sport auch als Training:  
Dani Meier, Ultratriathlet und Botschafter der Kampagne luftaus.ch  
Quelle: UGS Winterthur

### Herr Meier, was macht eigentlich ein Ultratriathlet?

Ein Ultratriathlet absolviert Triathlon-Distanzen ab einem doppelten «Ironman» aufwärts. Die längste Ultratriathlon-Distanz, die ich bisher geschafft habe, war ein 21-facher «Ironman» letztes Jahr in Italien. Dafür bin ich während 21 Tagen täglich 3,8 Kilometer geschwommen, 180 Kilometer Fahrrad gefahren und 42 Kilometer gelaufen. Um solche körperlichen Höchstleistungen zu erreichen, braucht es neben viel diszipliniertem Training ein ausgeprägtes Gespür dafür, was dem eigenen Körper gut tut und was nicht.

### Gut tut Ihrem Sportlerkörper saubere Luft ...

Ja, für mich als Ausdauersportler, der extrem viel im Freien trainiert, ist saubere Luft ein kostbares Gut. Bei den Sportarten, die ich ausübe, bin ich der Natur voll und ganz ausgeliefert. Während ich mich aber gegen Hitze und Kälte mit entsprechender Ausrüstung schützen kann, ist es bei schlechter Luft ja nicht möglich, einfach nicht mehr zu atmen.

### Was, wenn die Schadstoffkonzentration hoch ist?

Bei hohen Ozon- oder Feinstaubwerten trainiere ich nicht länger als sechs Stunden. Im Hochsommer mache ich öfter mal ein Nachtraining oder ich trainiere mit tieferer Intensität. Wenn man langsamer unterwegs ist, muss man die schlechte Luft nämlich nicht so tief in die Lunge einatmen. Zudem trainiere

ich viel im Wald, wo die Luftqualität um einiges besser ist als in der Stadt. Schwieriger wird es hingegen bei Wettkämpfen, wie etwa dem Dreifach-«Ironman», der für mich rund 42 Stunden dauert. Dasselbe gilt bei einem wichtigen Training von zehn oder mehr Stunden – da kann ich nicht einfach eine Pause einlegen bis die Luft wieder besser ist.

### Und wenn Sie der Luftverschmutzung nicht ausweichen können?

Dann wird mir schlecht, ich habe Reizhusten, und meine Augen brennen. Zudem braucht mein Körper nach einem Wettkampf in schlechter Luft sehr viel länger, um sich zu regenerieren. Sehr gut gemerkt habe ich dies an der diesjährigen Mallorca-Rundfahrt «m312»: Nach etwa 150 Kilometern sind wir mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von rund 30km/h in die Hauptstadt Palma de Mallorca hineingefahren. Dort gerieten wir in den Stadtverkehr und die Luft war schlecht. Obwohl alles abgesperrt war, wir also freie Bahn hatten, verloren wir bei gleicher Intensität rasch zwei bis drei km/h Tempo, und es wurde mir übel. Wenn man dann sogar erbrechen muss oder Magenkrämpfe bekommt, kann einen dies zum Aufgeben zwingen.

### Das sind Extremsituationen in Grosstädten fern der Schweizer Luftverhältnisse ...

Da die Luftqualität einen derart starken Einfluss auf meine sportliche Leistung hat, meide ich auch die Schweizer Grosstädte. So auch meine Heimatstadt Winterthur, wo die Grenzwerte für Ozon und Feinstaub ja auch regelmässig überschritten werden.

### Was ist Ihr persönlicher Beitrag zur Luftreinhaltung?

Ich absolviere alle kurzen Distanzen mit dem Velo – damit ist man in der Stadt sowieso schneller und flexibler. Und ich nutze den Weg zum Sport schon als Training. So jogge ich zum Beispiel zum Fitnesscenter; oder vor kurzem bin ich mit dem Velo von Winterthur zum 50-Kilometer-Lauf in Biel gefahren. Ich musste für diese 160 Kilometer zwar mitten in der Nacht aufstehen, war dafür aber doppelt fit und hatte erst noch etwas für die Luft getan!



Die Stadträtin Günthard-Maier zeigt für «luftaus.ch», wie man ein Feuer von oben her feinstaubarm anzündet.  
Quelle: UGS Winterthur

### Sorgenkind Stadtluft

Der Verkehr verursacht die Hälfte der Luftverschmutzung in der Stadt. Auch wenn die Schadstoffwerte seit 2008 gefallen sind, überschreiten die Messungen regelmässig die vorgeschriebenen Grenzwerte für Ozon und Feinstaub. Reizungen der Schleimhäute, Husten, Asthmaanfälle, Herz-Kreislauf-Probleme gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Besonders stark von der verkehrsbedingten Luftverschmutzung in den Städten betroffen sind Asthmatiker: Im Rahmen einer in London durchgeführten Studie machten 60 Asthmapatienten einen je zweistündigen Spaziergang an der Hauptverkehrsachse Oxfordstrasse sowie im Hyde Park. Dabei konnte festgestellt werden, dass die Lungenfunktion der Testpersonen beim Spaziergang entlang der mit Dieselbussen befahrenen Oxfordstrasse nicht nur signifikant stärker abnahm, sondern auch sehr viel länger brauchte, um sich zu regenerieren als beim Spaziergang im Park (McCreanor J. et al. (2007), Respiratory Effects of Exposure to Diesel Traffic in Persons with Asthma, New England Journal of Medicine).

### «luftaus.ch»: Kampagne und Infoplattform

Die 2009 vom Kanton Thurgau initiierte und in Winterthur seit 2012 laufende Kampagne «luftaus.ch» informiert die Bevölkerung zu den Luftschadstoffen Feinstaub und Ozon. Sie zeigt auf, was jeder und jede Einzelne im Alltag gegen die Schadstoffbelastung der Luft tun kann. Herzstück der Kampagne ist die Website luftaus.ch mit ausführlichen Informationen zum Thema und einem Ozon/Feinstaub-Ticker, auf dem die tagesaktuellen Werte in der Region zu sehen sind.

Der Schwerpunkt von «luftaus.ch» ist dieses Jahr der motorisierte Freizeitverkehr, der in der Schweiz den grössten Anteil am Individualverkehr hat. Die Winterthurer Bevölkerung soll insbesondere dafür sensibilisiert werden, kurze Strecken – wie etwa jene zum Sporttraining – zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem öffentlichen Verkehr zu machen. Als Botschafter der Kampagne konnten die drei Winterthurer Sportlergrössen Mäggi Scheidegger (Red Ants Winterthur, Unihockey-Nationalspieler), Fabio Berta (Beachvolleyball-Nationalspieler) und Daniel Meier (finishers winterthur, Ultratriathlet) gewonnen werden.

Weitere Schwerpunkte der «luftaus.ch»-Kampagne waren das feinstaubarme Anfeuern sowie das Vermeiden ozonbildender Substanzen in Putzmitteln, Farben und Sprays.



Im Rahmen der Ozon-Kampagne 2013 malen Malerlehrlinge den Kampagnen-Slogan mit lösungsmittelfreier Farbe auf Bauwände am Winterthurer Neumarkt.

Quelle: UGS Winterthur