



Frische Luft
reduziert
Bakterien
& Viren

Gesunde Raumluf

Der Mensch hält sich mehrheitlich in Innenräumen auf, sei es bei der Arbeit, in der Schule oder in der eigenen Wohnung. Deswegen und weil verschiedene Erkrankungen und Unwohlsein oft auf ein schlechtes Raumklima zurückgeführt werden, sollte auf eine gesunde Luft besonders Wert gelegt werden.

Optimale Luftfeuchtigkeit

Dauerhaft sollte die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 - 60 % liegen. Dieser Wert ist ein guter Kompromiss zwischen einem hohen Wohlfühlfaktor für den Menschen und der Verhinderung von Schimmelbildung.

Luftqualität

Frische Luft ist zumeist kühle, trockene Luft aus einer schadstoffunbelasteten Umgebung.

Für das Befinden des Menschen ist der CO₂-Gehalt der Luft von grosser Bedeutung.

Steigt die Konzentration von Kohlendioxid an, kann das bei den sich im Raum befindenden Personen zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Leistungsabfall und anderen Symptomen führen.



Richtig Heizen

Vor allem für die Einsparung von Heizenergie und die Verhinderung von Kondenswasserbildung ist korrektes Heizen unabdingbar. Dabei gelten folgende Temperatur-Richtwerte:

- Wohnraum: 19 bis 22 Grad
- Schlafzimmer: 18 Grad

Heizkörper sollten nicht durch Möbel, Kleidung oder Vorhänge abgedeckt werden. Ansonsten kann die Heizleistung nicht voll ausgeschöpft werden.

Pflanzen

Zahlreiche Zimmerpflanzen sorgen nicht nur für ein gutes Raumklima, sondern können auch verschiedene Schadstoffe abbauen.

Diese Pflanzarten eignen sich dafür besonders:

- Birkenfeige
- Efeutute
- Bogenhanf
- Orchidee
- Kentia Palme

Richtig Lüften

Lüften trägt zu einer angenehmen Raumlufqualität bei, indem hohe Luftfeuchtigkeit vermieden wird.

Korrektes Lüften heisst:

- Bei jedem Wetter, mehrmals täglich 5 - 10 Minuten die Fenster ganz öffnen.
- Je tiefer die Raumtemperatur ist, desto öfter muss gelüftet werden.
- Nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen am besten mit Durchzug lüften.
- Ein gekipptes Fenster verschwendet Heizenergie und ersetzt das regelmässige Stosslüften nicht.



Durch richtiges Lüften und Heizen kann die Feuchtigkeit im Innenraum begrenzt und geregelt werden. Am besten mehrmals täglich für jeweils einige Minuten Stoss- bzw. Querlüften.

Lüftungsindikator CO2

Mit einem CO₂-Messgerät kann die Kohlenstoffdioxid-Konzentration in Innenräumen gut überwacht werden um dann entsprechende Massnahmen zu treffen.

Ein CO₂ Display eignet sich für solche Messungen sehr gut. Dieses ist im Online-Shop der Lungenliga Thurgau erhältlich:



Ausserdem misst dieses Gerät die Zimmertemperatur sowie die Luftfeuchtigkeit.

Die CO₂-Konzentration in der Luft wird in parts per million (ppm) gemessen. Dies ist ein guter Indikator für die Luftqualität in belebten Räumen. Man kann davon ausgehen, dass mit steigendem CO₂-Wert auch andere Schadstoffe, wie Bakterien oder Viren, in der Raumluft ansteigen.

Richtwerte für die Innenluftqualität:

800 ppm

hohe Raumluftqualität (RLQ)

800 – 1000 ppm

mittlere RLQ

1000 – 1400 ppm

mässige RLQ

über 1400 ppm

niedrige RLQ - es ist stickig, spätestens jetzt lüften.

Gesunde Luft in der Schule

Die Schüler und Lehrpersonen verbringen ungefähr 30 - 50% ihrer Zeit in der Schule. Darum ist es im Schulunterricht besonders wichtig auf eine gute Luftqualität zu achten und öfter zu lüften.

Durch schlechte Raumluft leidet das Lernvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und die Schüler ermüden viel schneller.

Tipps für bessere Luft im Klassenzimmer

- Lüften, lüften, lüften: Für eine Verringerung der Schadstoffkonzentration, jede Stunde „Lüftungspausen“ einlegen.
- Die Zimmer sollten zwei- bis dreimal wöchentlich feucht gereinigt werden. Neben dem Fussboden – auch die Stühle und Tische reinigen.
- Die Lüftungssysteme sind regelmässig zu warten (Filterwechsel, Kontrolle der Lüftungsschächte auf Sauberkeit und Dichtheit).
- Darauf achten, dass die Klasseinrichtung keine Schadstoffe und schädlichen Dämpfe abgibt (Möbel, Bodenbelag, Anstriche, Lacke etc.).
- Verlegen Sie den Unterricht oder einzelne Lektionen wo es möglich und sinnvoll ist, nach draussen und Verbinden Sie dies mit aktiver Bewegung an der frischen Luft.
- Mehr Tipps und Infos unter: www.schulen-lueften.ch

Gesunde Luft im Büro

Ein angenehmes Raumklima schafft eine wesentliche Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz. Zudem führt es zu besseren Leistungen und geringeren Krankenständen.

Gerade in Büroräumen leiden viele unter juckenden Augen, Verspannungen und Schnupfen. Schuld daran ist oftmals eine zu trockene und zuge Luft im Büro.

Tipps für bessere Luft im Büro:

- Ein Fenster für Stoss- oder Querlüften zur Verfügung haben.
- Kopierer / Drucker etc. in Nebenräume auslagern (Ozon- und Staubemission sowie Elektrosmog)
- Kontrolle der Raumtemperatur und der Luftfeuchtigkeit 21 bis 22 Grad und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40-60% sind ideal.
- Pflanzen aufstellen: Optimal sind Sorten, die viel Wasser verdunsten und grosse Blattflächen haben.

Weitere Informationen zur Lungenliga finden Sie auf:

www.lungenliga-tg.ch
Kontakt: info@lungenliga-tg.ch
Telefon 071 626 98 98

Online-Shop:
www.lungenliga-shop.ch