



Tipp vom Experten

Tipps für gute und gesunde Luft in den eigenen vier Wänden

Etwa 90 Prozent seiner Zeit verbringt der Mensch in Innenräumen. Deshalb ist es umso wichtiger, auf den Sauerstoffgehalt und die Feuchtigkeit der Luft zu achten. Unser Experte gibt Tipps, wie Sie mit gutem Lüften und sorgfältiger Produktwahl ein gesundes Raumklima erzeugen.

Tipp 1 Lüftungsgewohnheiten überprüfen, drei Mal pro Tag stoßlüften

Beobachten Sie sich ein paar Tage, wann, wie lange und wie oft am Tag Sie lüften. Denn der Alltagsbetrieb mit Kochen, Duschen, Wäschetrocknen, brennenden Kerzen und anderem belastet die Raumluft mit Feuchtigkeit, Gerüchen und Emissionen. Im Schlaf benötigt der Mensch etwa 280 bis 300 Liter Luft pro Stunde, mit voller Power auf dem Hometrainer können es 3600 bis 4000 Liter werden. Da muss Frischluft her! Auf jeden Fall ist es erforderlich, die Raumluft mehrmals am Tag komplett auszutauschen. Das geht am besten mit Stoß- oder Querlüften. Drei Mal am Tag zehn Minuten lüften dürfte in den meisten Haushalten ausreichen. Bei zu wenig Lüften erreicht der CO₂-Gehalt rasch ein bedenkliches Niveau, was Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und schlechten Schlaf verursachen kann. Kommen Emissionen von Zigaretten, Baustoffen, Möbeloberflächen und Reinigungsmitteln hinzu, besteht im Laufe der Zeit ein erhöhtes Risiko, an Asthma oder Allergien zu erkranken.

Tipp 2 Luftfeuchtigkeit regulieren, im Winter ausreichend heizen

Regelmäßiges und gründliches Lüften hilft auch, den Feuchtegehalt der Luft auf einem gesunden Level zu halten. Denn einerseits gibt der Mensch Feuchtigkeit an den Raum ab. Andererseits ist zur kalten Jahreszeit in vielen Bereichen die Luft zu trocken, was die Atemwege reizen kann. Deshalb ist neben dem Lüften das Heizen so wichtig: Denn warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. Außerdem begünstigt ein allzu sparsames Heizen das Entstehen kalter Wandoberflächen mit der Gefahr der Schimmelbildung.

Tipp 3 Option kontrollierte Lüftung prüfen

Die klassische Art, Frischluft in die eigenen vier Wände zu bringen, ist die Stoßlüftung. Vor allem mit gegenüberliegenden komplett geöffneten Fenstern ist diese Methode sehr wirksam. Allerdings erfordert diese Vorgehensweise ein gehöriges Maß an Disziplin. In modernen Gebäuden gibt es oft zentrale Lüftungsanlagen. Sie saugen frische Luft von außen an und geben sie gefiltert nach innen ab. Gleichzeitig entziehen sie den Räumen – vor allem Bad und Küche – verbrauchte Luft und transportieren sie nach draußen. Dank der Filterung bleiben Schadstoffe außen vor. Achten Sie auf regelmäßige Wartung und rechtzeitigen Austausch der Filter. Bei der kontrollierten Lüftung entzieht ein Wärmetauscher der Abluft 80 bis 90 Prozent der Wärme und führt sie der Zuluft wieder zu. Das minimiert Wärmeverluste und spart viel Energie.

Tipp 4 Auf wohngesunde Produkte achten

Wichtig für ein gesundes Raumklima sind nicht zuletzt die Baustoffe und Oberflächen. Stehen Modernisierungsarbeiten an, sollten Sie ein verstärktes Augenmerk auf die Produktwahl richten. Eventuell können Sie im Rahmen der Modernisierungsarbeiten auch alte, belastende Materialien ausbauen und ersetzen lassen. Zum Einsatz sollten nur Produkte kommen, die gesundheitlich unbedenklich sind. Verlässliche Orientierung bietet Ihnen das Emicode-Zeichen der GEV – Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Baustoffe und Bauprodukte. Ob Bodenbeläge, Farben, Lacke, Klebstoffe, aber auch Dichtbänder und Dämmstoffe – eine Vielzahl unterschiedlicher Produkte ist mit dem Emicode-Siegel zertifiziert. Es garantiert geringstmögliche Emissionen – auch im Hinblick auf die gesundheitsgefährdenden „flüchtigen organischen Verbindungen (VOCs)“. Gut für Sie zu wissen: Hersteller müssen ihre Produkte in Stichproben von externen, unabhängigen Instituten ohne Voranmeldung kontrollieren lassen. Die Gültigkeit von Emicode-Lizenzen ist auf fünf Jahre beschränkt und muss dann erneuert werden.