

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:



## Heizen, Lüften, Wohlfühlen: Luftqualität in den kalten Jahreszeiten verbessern

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, verbringen wir mehr Zeit in unseren gemütlichen Innenräumen. Das macht eine gute Luftqualität in Wohn- und Arbeitsbereichen noch wichtiger für uns. Kalte Außentemperaturen, Heizungsluft und eingeschränkter Luftaustausch können die Raumluft negativ beeinflussen und damit unsere Gesundheit gefährden. Um das Risiko von Atemwegserkrankungen, Allergien oder einer verminderten Konzentrationsfähigkeit zu minimieren, ist es wichtig, einige wesentliche Maßnahmen zu ergreifen.

Die meisten von uns verbringen etwa 80 bis 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen – sei es zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs in Verkehrsmitteln. Dabei spielt die Qualität der Raumluft eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Saubere Luft in Innenräumen ist essenziell, um sich wohlfühlen und gesund zu bleiben.

Doch woher kommen eigentlich die Schadstoffe, die unsere Raumluft belasten können? Eine Ursache ist das Tabakrauchen in Innenräumen. Auch beim Kochen, dem Heizen mit einem Kamin oder dem Verwenden von Kerzen entstehen Schadstoffe. Selbst Außenluft, die durch offene Fenster in den Raum gelangt, kann Feinstaub mit sich bringen. Zudem sorgen Aktivitäten wie Putzen oder der alltägliche Gebrauch von Reinigungsmitteln dafür, dass Schadstoffe in die Luft gelangen.

Ein weiteres Problem ist eine zu hohe Luftfeuchtigkeit. Diese entsteht häufig durch alltägliche Tätigkeiten wie Kochen, Duschen oder das Trocknen von Wäsche. Hohe Feuchtigkeit begünstigt die Bildung von Schimmel und bietet ideale Lebensbedingungen für Hausstaubmilben. Wenn mehrere Menschen gleichzeitig in einem Raum sind, wird die Luft zusätzlich belastet. Denn jeder Mensch gibt nicht nur Wärme und Kohlendioxid ab, sondern auch Wasserdampf – vor allem bei körperlicher Aktivität. Ist die Luft in einem Raum stickig, kann das zu Konzentrationsproblemen und Müdigkeit führen.

Neben der Luftqualität spielt auch die richtige Raumtemperatur eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Eine zu niedrige Temperatur kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für Erkältungen erhöhen, während zu hohe Temperaturen das Raumklima unangenehm machen und die Konzentration beeinträchtigen können. Die optimale Raumtemperatur liegt in Wohnräumen bei etwa 20 bis 22 Grad Celsius. Im Schlafzimmer darf es ruhig etwas kühler sein – hier sind 16 bis 18 Grad ideal für einen erholsamen Schlaf. Menschen empfinden die Temperatur je nach Geschlecht, Kleidung oder körperlicher Betätigung unterschiedlich. Daher ist es wichtig in Haushalten mit mehreren Personen, die unterschiedliche Temperaturvorlieben haben, einen Kompromiss zu finden.

Wichtig ist, die Heizung richtig einzustellen, um eine gleichmäßige Temperatur zu halten. Es ist besser, die Heizkörper konstant auf eine moderate Stufe einzustellen, als sie ständig ein- und auszuschalten. Dadurch wird nicht nur Energie gespart, sondern auch eine übermäßige Austrocknung der Luft verhindert. Zudem sollte man darauf achten, dass Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge blockiert werden, da dies die Wärmeverteilung behindert.

Gerade für Säuglinge, Kinder, ältere Menschen sowie Personen mit Atembeschwerden, Herzkrankheiten oder einem geschwächten Immunsystem ist es ganz besonders

wichtig, auf eine gute Raumlufte zu achten. Diese Gruppen sind besonders empfindlich gegenüber Schadstoffen, da ihre Immunabwehr oft schwächer ist.

Um eine möglichst gesunde Raumlufte zu erhalten, ist regelmäßiges Lüften besonders wichtig. Nach dem Duschen, Kochen oder Putzen sollte unbedingt gelüftet werden, ebenso wenn geraucht oder eine Kerze angezündet wurde. Optimal ist es, mindestens einmal pro Stunde für etwa fünf Minuten Stoß- oder Querslüften. Das bedeutet, die Fenster weit zu öffnen, so dass Durchzug entsteht. So werden Schadstoffe und Viren schnell nach draußen transportiert. Beim Putzen genügt oft feuchtes Wischen, um Staub zu entfernen. Stark riechende Putzmittel sind meist nicht nötig und können die Raumlufte zusätzlich belasten.

Durch eine gute Kombination aus richtiger Heizungseinstellung und regelmäßiger Frischluftzufuhr können Sie das Raumklima verbessern und ein gesundes Wohlfühlklima schaffen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, die auf Schadstoffe in der Raumlufte zurückgeführt werden könnten, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Gemeinsam kann die Ursache geklärt und gegebenenfalls eine Schadstoffanalyse durch ein spezialisiertes Institut durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGE) finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Weiterführende Literatur

Umweltbundesamt (2005). *Gesünder Wohnen – aber wie? Praktische Tipps für den Alltag*. Zugriff am 17.10.2024. Unter <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/2885.pdf>.

Bmuv (2024). *Innenraumlufte*. Zugriff am 17.10.2024 unter <https://www.bmuv.de/themen/gesundheits/innenraumlufte/ueberblick-innenraumlufte>.

Gesund.bund (2021). *Luftqualität in Innenräumen: Warum Lüften wichtig ist*. Zugriff am 17.10.2024. Unter <https://gesund.bund.de/luftqualitaet-innenraeume#auf-einen-blick>.

AOK (o. D.). *Gute Luft atmen: So verbessern Sie das Raumklima*. Zugriff am 17.10.2024. Unter <https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/gesund-wohnen/raumklima-was-sie-fuer-gesunde-innenluft-tun-koennen/>.

## Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/heizung.html?qview=85070648>



<https://depositphotos.com/de/photos/fenster-offen.html?qview=12309333>