

STRATEGIEN FÜR GESUNDE INNENRAUMLUFT

1 CO₂ MESSEN!

Wir atmen alle Kohlendioxid (CO₂) aus. Dieses geruchlose Gas reichert sich im Innenraum an. Gemessen wird in ppm: "parts per million". Messwerte zwischen **420 ppm** (Außenluftniveau) und **800 ppm** sind gut. Werte ab **1.000 ppm** senken Konzentration und Wohlbefinden.

2 LÜFTEN!

Frische Luft senkt den CO₂-Wert im Raum. Lüfte, bis der CO₂-Wert **unter 800 ppm** liegt. Ohne Messgerät lüftest du am besten etwa alle 20 bis 30 Minuten für einige Minuten. Je mehr Personen im Raum sind, desto häufiger solltest du lüften.

3 LUFT FILTERN!

HEPA-Luftfilter reinigen die Raumluft von z.B. Krankheitserregern, Pollen und (Fein-) Staub und können **Krankheiten** und **Allergiesymptome** reduzieren. **FFP2-Masken** filtern die eingeatmete Luft und verhindern die Weitergabe von Erregern durch ausgeatmete Luft.

DEIN SPICKZETTEL FÜR GESUNDE RAUMLUFTWERTE

Das bedeutet dein CO₂-Wert:

420 ppm: Außenluftniveau

600 ppm: gut gelüfteter Raum

ab 800 ppm Lüften empfohlen

ab 1000 ppm: kognitive Leistung sinkt

ab 2000 ppm: sehr schlechte Luft, Kopfschmerzen und Müdigkeit möglich

*Wir achten darauf, was wir trinken.
Zeit, auch darauf zu achten, was wir atmen.*

*Jeder Atemzug zählt: Weniger CO₂.
Mehr Konzentration.*

*Weniger Krankheitserreger.
Mehr gesunde Innenraumluft.*

KONTAKT

 www.dagl.de

 kontakt@dagl.de

 Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
für Lufthygiene e.V.
Postfach 41
91081 Baiersdorf



Wir alle atmen täglich etwa **12.000 Liter** Luft ein. Die **Luftqualität** trägt damit entscheidend zu unserer **Gesundheit**, unserem **Wohlbefinden** und unserer **Leistungsfähigkeit** bei.

Doch in unseren **Innenräumen** herrscht überwiegend "**dicke Luft**" durch unzureichende Belüftungskonzepte und fehlendes Monitoring.

SORGEN WIR JETZT FÜR BESSERE LUFT IN INNENRÄUMEN!

Warum das wichtig ist und wie das geht, erfährst du in diesem Faltblatt.



Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Lufthygiene e.V.

CO₂: LEITWERT FÜR LUFTQUALITÄT

Wir **atmen** täglich etwa 12.000 Liter Luft ein und atmen mehrere hundert Liter CO₂ wieder in die Umgebung aus.

Dieses **CO₂** reichert sich in ungelüfteten Räumen an und ist ein Leitwert für die **Qualität** der Innenraumluft.



Hohe CO₂-Werte beeinflussen unser **Wohlbefinden** negativ:

Untersuchungen zeigen, dass die **kognitive Leistung** ab einem **CO₂-Anteil von 1.000 ppm** in der Atemluft **sinkt**. Konzentration und Lernfähigkeit lassen nach, Kopfschmerzen und Müdigkeit können auftreten.

Dies beeinflusst jede und jeden von uns, denn:



Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in Innenräumen:

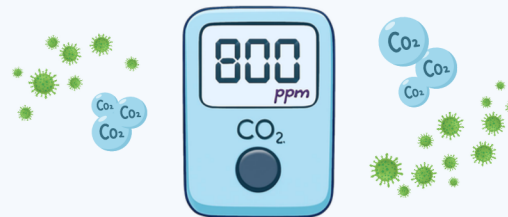
Zuhause, Schule, Büro, Auto, Bus, Bahn, Arztpraxis, Fitnessstudio u.v.m.

GUTE GRÜNDE FÜR GESUNDE INNENRAUMLUFT

Beim Atmen, Sprechen, Lachen oder Husten werden **Aerosole** freigesetzt – sehr kleine, teils aus Flüssigkeitströpfchen bestehende Partikel, die über längere Zeit in der Raumluft schweben können.

Bei unzureichender Belüftung können sie sich in **Innenräumen anreichern** und von anderen Personen noch Stunden später eingeatmet werden.

Ist eine Person infektiös (das geht auch symptomlos!), können die ausgeatmeten Aerosole **Krankheitserreger** enthalten, die z.B. COVID-19 oder Influenza auslösen.



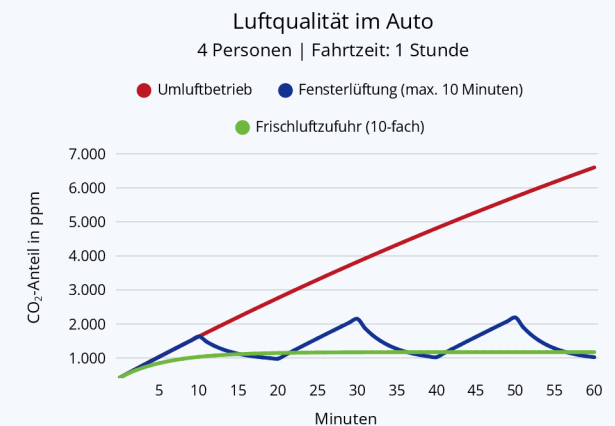
Je höher der CO₂-Wert, desto höher der Anteil ausgeatmeter Luft und damit auch potenzieller **ausgeatmeter infektiöser Aerosole**, die das Risiko einer Ansteckung bergen können.

CO₂-Messungen zeigen, wann gelüftet werden sollte, und helfen so, infektiöse Aerosole in der Raumluft zu reduzieren.

DAS PROBLEM DER KLIMAAUTOMATIK IM AUTO

Wird im Sommer die **Klimaanlage** im Auto **voll aufgedreht**, springt sie oftmals unbemerkt in den **Umluft-Betrieb**. Die vorhandene Luft im Auto wird fortan nur noch **umgewälzt**, **Frischluftezufuhr wird gestoppt**.

Unter diesen Bedingungen steigt die CO₂-Konzentration bei einer Fahrt mitunter auf **über 4.000 ppm** an.



Abschätzung basiert auf:
<https://www.co2-modell.nlg.niederrhein.de/>

Gerade auf langen Fahrten wird **Müdigkeit** fälschlich auf die Monotonie der Autobahn oder die Hitze zurückgeführt. Tatsächlich können aber diese hohen **CO₂-Werte** Müdigkeit und **nachlassende Aufmerksamkeit** begünstigen.

Deshalb: Klimaanlage auf **maximal 8-10 Grad kühler** als Außentemperatur stellen, um den Umluftbetrieb zu vermeiden. **Umlufttaste** im Blick behalten und: **CO₂ messen!**