

LEBEN & LIEBEN

*WAS IST*  
*DENN HIER*  
*FÜR EINE*  
*LUFFI?!?!*

Hinweis: Aufgrund fehlender Bildrechte wurde die Abbildung nach Absprache mit dem Herausgeber unkenntlich gemacht.

Noch nie, so scheint es, wurde so viel Wirbel um die Luftqualität gemacht wie heute. Warum ist das so und was kann man tun, um möglichst oft gesund zu atmen? Wir haben nachgeforscht

Text: Edith Einhart und Jesko Prieb

**D**

as Arbeitsrecht in Deutschland ist eine ernste und blitzsauber geregelte Sache. Im Grunde läuft es darauf hinaus, dass es in jeder Firma für alles irgendeinen gibt, der zuständig ist: Seien es Schnittwunden, Datenschutzpannen, fehlende Klorollen, bockige Kopierer oder Probleme mit dem Biomüll. Nur der Lüfter, der ist im Gesetzbuch so nicht vorgesehen. Aber keine Sorge, bisher hat sich noch in jedem Büro einer gefunden.

Ein Mensch, dessen erster Blick, nachdem er den Raum betreten hat, zum Fenster gleitet. Ein Mensch, der mit einem dahingestöhnten „Hier kann man ja kaum atmen“ Luft und Rauminsassen bewertet. Ein Mensch, der entschlossen die Fenster aufreißt. Die Konsequenz seines Handelns trägt der Lüfter dabei selten. Verlässt er doch meist nach dem Fensteraufreißen umgehend den Ort des Geschehens, um Kaffee zu holen oder sich anderweitig frisch zu machen, während die zurückgebliebenen Kollegen fröstelnd im Zug hocken und versuchen, die vom ersten Windstoß durcheinandergewirbelten Papiere wieder einzufangen. Aber Hauptsache, es wurde gelüftet.

### **Schadstoffe zu meiden, ist eine Art neuer Volkssport**

Nun ist gegen das regelmäßige Zuführen von Frischluft erst mal kaum etwas einzuwenden. Im Gegenteil, es ist nachgerade überlebensnotwendig. Ohne regelmäßigen Luftaustausch werden wir eher müde und fühlen uns unwohl. Das liegt am hohen CO<sub>2</sub>-Anteil und dem fehlenden Sauerstoff in der Raumluft. Hinzu kommt noch Feuchtigkeit, die sich in der Luft ansammelt, und eventuell Schadstoffe aus Möbeln, Bodenbelag oder Sonstigem. Die müssen raus, keine Frage. Nur wie? In anderen Kulturkreisen setzt man da auf Klimaanlageanlagen. Doch die haben sich bei uns in Deutschland nie durchsetzen können.

Auf Besucher aus dem Ausland wirkt das ungebetene Aufreißen von Fenstern zur Unzeit deshalb mitunter verstörend, ja geradezu übergriffig. Als die Wochenzeitung „Die Zeit“ einmal einen Briten bat, typisch deutsche Spleens zu benennen, hatte das Lüften jedenfalls einen Ehrenplatz. Selbst im tiefsten Winter“, so stand zu lesen, sei es üblich, das Fenster eines deutschen Schlafzimmers auf Kipp und den Raum so kalt vorzufinden, „dass man darin Fleisch einfrieren könnte“. Mit korrektem Lüften hat das Fensterkippen selbstverständlich nichts zu tun. Denn das Lüften, da sind sich die Experten einig, müsse stets ein Stoßlüften oder noch besser Querlüften sein. Also das komplette Öffnen eines oder noch besser mehrerer Fenster. Früher nannte man diesen Zustand „Zieht wie Hechtsuppe“, heute weiß man, dass man nur so verbrauchte Luft, Wasserdampf und Gerüche gegen frischen Sauerstoff austauschen kann. Klingt einigermaßen simpel, doch zu berücksichtigen sind dabei mehr >>



Hinweis: Aufgrund fehlender Bildrechte wurde die Abbildung nach Absprache mit dem Herausgeber unkenntlich gemacht.

oder weniger parallel zu den Jahreszeiten verlaufende „Lüftungszonen“. Heißt: Je höher die Außentemperatur, desto länger soll gelüftet werden. Wie oft so ein effektiver Lüftungsvorgang stattzufinden hat (mindestens 3-mal täglich) und wie lange er jeweils zu dauern hat, ist (wir sind schließlich in Deutschland) klar geregelt: In den Wintermonaten Januar, Februar und Dezember je 5 Minuten, im März und November je 10 Minuten, im April und September dann je 15 Minuten, im Mai und Oktober geht es nicht unter 20 Minuten und in der Sommerzeit (Juni, Juli und August) schließlich 25 Minuten.

### Saubere Luft wird immer mehr zur Geldanlage

Ach, die gute alte Luft. Nie zuvor war ihre Qualität uns so viel wert wie heute. Teure Luftreiniger werden in Eigenheime und Büros geschleppt, die Gesellschaft für Konsumforschung ermittelte seit 2018 Umsatzsteigerungen von 100 Prozent. Ob die Investition immer sinnvoll ist, bezweifeln manche Fachleute jedoch. Zu feuchte Luft in Wohnräumen kann gesundheitlich schädlicher sein als zu trockene, warnen sie. Auch Zimmerpflanzen, die das Raumklima günstig beeinflussen sollen, haben Konjunktur. Besonders gefragt: Drachenbaum und Bogenhanf. Deren Namen klingen zwar zauberhaft-berauschend, ihre Filterwirkung ist aber eher mittelmäßig. Am effektivsten ist und bleibt am Ende tatsächlich das regelmäßige Fensteraufreißen. Denn: „Wir atmen pro Tag zwischen 12 000 und 20 000 Liter Luft. Selbst kleinste Verunreinigungen können da zum Gesundheitsrisiko werden und negative Effekte haben,“ sagt Christian Blank, stellvertretender Vorsitzender des Verbandes Baubiologie. Also, liebe Stoßlüfter, waltet eures Amtes! 

## SO BRINGEN SIE FRISCHEN WIND REIN

# 1

### Wie lüftet man richtig?

Die Mehrheit der Deutschen (rund 90 Prozent) halte sich den Großteil des Tages (rund 90 Prozent) in geschlossenen Räumen auf, so Baubiologe Christian Blank. Früher fand dank undichter Holzfenster automatisch ein Luftaustausch statt. Bei modernen Fenstern mit Gummidichtung jedoch staut sich die verbrauchte Luft. Experte Blank rät daher, „spätestens nach zwei Stunden mindestens fünf Minuten lüften – bei weit geöffneten Fenstern.“

# 2

### Ist Lüften immer eine gute Idee?

„Selbst wenn man an einer stark befahrenen Straße wohnt, sollte man häufig lüften. In diesem Fall sollte man das aber, vor allem bei Windstille, außerhalb der Hauptverkehrszeiten tun“, so Baubiologe Christian Blank. Laut Umweltbundesamt ist die Luft in Innenräumen in 90 Prozent aller Fälle schlechter als die bewegte Außenluft. Grund dafür sind Emissionen, z. B. aus Teppichen, Textilien, Kosmetik, Reinigungsmitteln oder Kerzen. „Doch 90 Prozent der Schadstoffe lassen sich durch regelmäßiges Lüften reduzieren.“

# 3

### Wie reduziere ich Luftbelastung?

„Spanplattenmöbel dünsten z. B. häufig Formaldehyd aus den Bohrlöchern oder Schnittkanten aus. Ursache ist der in den Platten enthaltene Leim“, so Baubiologe Christian Blank. „Das kann auch für hochpreisige Möbel gelten! Man kann die Stellen mit einem speziellen Aluminiumklebeband aus dem Baumarkt (um 20 Euro) abdichten.“ Mehr Infos: [verband-baubiologie.de](http://verband-baubiologie.de).

# 4

### Sind die Wände ein Problem?

„Hängt davon ab, mit welcher Farbe sie gestrichen wurden. Am wenigsten belastet sind Farben, die rein mineralisch sind, also Kalkfarben, Lehmputz, Lehmfarben und Silikatfarben“, so Baubiologe Christian Blank. Bei Lacken sollte man z. B. jene verwenden, die von „Ökotest“ eine gute Bewertung haben. Strengstes Siegel: „Emicode EC1+“ für besonders emissionsarme Produkte.“

# 5

### Gibt es besonders gesunde Luft?

Eine Studie zeigte, dass vor allem Waldluft den Blutdruck auffällig senkt und die Lungenkapazität erweitert. In der Stadt sind natürlich Spaziergänge durch Parks dank der Bäume gesünder als durch eine Wohngegend. Die beste Stadtluft atmen übrigens die Freiburger, in keiner anderen deutschen Großstadt gibt es weniger Tage (nur 7) mit erhöhtem Feinstaubgehalt in der Luft.