



*Fibel für
eine gesunde
Raumluf*

Für eine gesündere Luft in Innenräumen.
Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zu Liebe!

Ein Service der unabhängigen Plattform



MeineRaumluf.at



Die Zahl des Jahres: 90%!

Wir halten uns bis zu 90% unserer Lebenszeit in Innenräumen wie der Wohnung, dem Arbeitsplatz, der Schule, Freizeitstätten oder Fahrzeugen etc. auf. Die Bedeutung einer gesunden Luft in Innenräumen ist daher ein wesentlicher Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und bedarf unserer größten Aufmerksamkeit.

Unser wichtigstes „Lebensmittel“

Ohne Wasser können wir bis zu vier Tage überleben – ohne Luft nur wenige Minuten! Und dabei nehmen wir ständig Luft zu uns: Im Durchschnitt atmen wir 14-mal pro Minute und unser Körper nimmt dabei täglich etwa 200-mal so viel Atemluft auf wie Nahrung!

Das macht Lust auf Luft

Mit dieser kleinen Fibel möchten wir Ihnen dabei helfen, für gute und gesunde Raumluft in Ihren eigenen Vier Wänden zu sorgen.

Wir zeigen Ihnen, wie die wesentlichsten physikalischen, chemischen und biologischen Einflussfaktoren auf die Raumluft wirken und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Situation verbessern können. Für ein unbeschwertes Durchatmen!

Übrigens: Viele weitere Infos und Tipps finden Sie auf unserem umfassenden Webportal **www.MeineRaumluft.at**.

Herzlichst

Ihre Plattform MeineRaumluft.at

Mehr als nur eine chemische Formel

Unsere Luft besteht aus ca. 78 % Stickstoff, ca. 21 % Sauerstoff und ca. 1 % anderer Edelgase und Komponenten. Darüber hinaus gibt es jedoch viele positive aber auch negative Einflussfaktoren, die auf unsere Raumluft einwirken, und wesentlich dafür verantwortlich sind, ob wir uns in unseren eigenen vier Wänden wohlfühlen und gesund bleiben.



Physikalische Faktoren

wie Luftfeuchtigkeit, Raumtemperatur, Luftionen, Luftströmungen, Feinstaub

Chemische Faktoren

wie CO₂-Anteil, VOC, Tabakrauch, Gerüche, Formaldehyd

Biologische Faktoren

wie Schimmelpilze, Bakterien, Viren, Parasiten, Allergene



Dicke Luft: Zu hoher CO₂-Gehalt und andere Luftschadstoffe

CO₂ gilt als Indikator für die Schadstoffkonzentration in der Raumluft. Liegt der CO₂-Gehalt in der Raumluft längere Zeit über 0,1 %, so empfinden viele Menschen die Raumluft als schlecht – die Leistungsfähigkeit sinkt. Generell ist die Luft in geschlossenen Räumen häufig stärker mit Schadstoffen belastet als die Außenluft.

Schadstoffe gelangen einerseits durch die Außenluft wie zum Beispiel durch den Straßenverkehr in Innenräume. Andererseits kann die Raumluft durch Ausdampfungen aus Einrichtungsgegenständen, Baumaterialien, Reinigungsmitteln, Farben und Lacken oder Bodenbeläge mit giftigen, gesundheitsgefährdenden Schadstoffen belastet werden. Aber auch durch unsere eigenen Aktivitäten (atmen, rauchen, kochen, ...) bringen wir Schadstoffe wie CO₂ in die Raumluft.

IBO und AQA-Tipps:

- Bei gesundheitlichen Problemen mögliche Schadstoffquellen identifizieren und beseitigen.
- Als kurzfristige Maßnahme hilft häufiges Lüften.
- Bereits in der Planungsphase bei Neubau oder Renovierung auf die Auswahl der richtigen Baustoffe achten und in Folge die richtigen Einrichtungsgegenstände auswählen.



Dem Feinstaub auf der Spur

Er findet sich am Boden, unter dem Bett, am Fernseher und fast in jeder Ritze – Staub. Ein Anteil davon ist so klein, dass man ihn mit freiem Auge nicht sehen kann: Feinstaub. Feinstaub ist eine Sammelbezeichnung für feinste feste Teilchen, die in der Luft aufgewirbelt lange schweben können. Dabei gelangen die Teilchen einerseits über die Außenluft in unsere Zimmer und sind andererseits auch hausgemacht (Teppiche, Kerzen, Bürogeräte etc.).

Feinstäube haben auch negative Auswirkung auf die Gesundheit: Die Partikel dringen über die Lunge in den Organismus ein und können neben Atemwegserkrankungen auch Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems verursachen.

Luftionen senken die Konzentration an Feinstaub in der Innenraumluft!

Camfil-Tipps:

- Böden regelmäßig und feucht wischen, Teppiche ein- bis zweimal in der Woche gründlich saugen.
- Feinstaubquellen in Innenräumen vermeiden wie zum Beispiel Zigarettenrauch, Kerzen und Staubsaugen mit schlechten Filtern.
- Hochwertige Filtersysteme in mobilen oder stationären Lüftungs- und Klimaanlage schaffen Abhilfe.



Lüften statt Zugluft: Luftbewegung

Ein permanenter Luftzug kann das Wohlbefinden durch einen ständigen, kühlen Lufthauch in einem Wohnraum stören, zu Verkühlungen führen und Verspannungen auslösen. Eine Luftgeschwindigkeit von 0,2 m/s durch ein gekipptes Fenster, eine offene Türe oder aber aufgrund von Bauschäden (Undichtigkeiten) kann bereits als unangenehm empfunden werden und ist zu vermeiden.

Sorgen Sie daher durch regelmäßiges Lüften für Frischluft im Raum. Lüften Sie die Räume – abhängig von ihrer Größe und Nutzung – durchschnittlich alle 1-2 Stunden. Moderne Häuser besitzen eine Komfortlüftungsanlage, die ausreichend zugluftfreie Frischluft in die Räume einbringt.

Stiebel Eltron, Troges und Gaulhofer-Tipps:

- Richtig lüften: Gegenüberliegende Fenster für einige Minuten mehrmals täglich komplett öffnen.
- Luftzug bei Klimaanlage und Ventilatoren beachten – direktes Anstrahlen vermeiden.
- Bei Lüftungsanlagen auf hochwertige Systeme, professionelle Planung und Einbau achten.



Die kleinen Leistungsteilchen: Luftionen

Je mehr Luftionen in der Luft vorhanden sind umso „frischer“ wird diese wahrgenommen. Die Luft im Hochgebirge oder bei einem Wasserfall enthält zum Beispiel eine sehr hohe Anzahl dieser Luftionen. Mit Luftionen angereicherte Luft aktiviert den Sauerstoff im Blut und sorgt so für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

In geschlossenen Räumen sinkt die Anzahl der Luftionen auf ein Minimum bis zu 0 Luftionen pro cm^3 Luft. Bei zu wenig Luftionen können viele Menschen mit Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden und verminderter psychischer und physischer Belastbarkeit reagieren.

IONIT-Tipps:

- Nicht rauchen: Die Aerosole von Zigarettenrauch zerstören das Luftionen-Klima im Innenraum.
- Für Frischluft sorgen: Lüften regeneriert das Luftionen-Klima.
- Natürliche Methoden zur Anreicherung der Raumluft mit Luftionen einsetzen.



Trocken oder feucht: Optimale Luftfeuchtigkeit

Die optimale Luftfeuchtigkeit ist nicht nur ein Wohlfühlfaktor, sondern hat auch Einfluss auf die Gesundheit des Menschen und die Wohnung selbst.

Eine zu feuchte Raumluft kann zu Kondenswasser- und Schimmelbildung an den Innenwänden führen und die Bausubstanz und Gesundheit gefährden.

Eine zu trockene Raumluft kann unsere Haut und die Schleimhäute in Atemwegen und Augen schädigen.

Die feuchtigkeitsregulierende Wirkung von qualitativ hochwertigen Innenputzen und massiven Baumaterialien, funktioniert auch in Kombination mit Lüftungsanlagen – und ist dort besonders wichtig um einen Feuchtigkeitspuffer zur Verfügung zu stellen. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit liegt dabei zwischen **40 bis 60 %**.

Pflanzen können helfen, die Luftfeuchtigkeit bei zu trockener Luft zu regulieren.

Baumit, Wienerber und bellaflora-Tipps:

- Bei Bau oder Renovierung auf natürliche Baustoffe wie Ziegel und feuchtigkeitsregulierende Innenputze und diffusionsoffene Innenfarben achten (wie etwa mineralische Klimaputze und mineralische Innenwandfarben).
- Luftfeuchtigkeit laufend mit Hygrometer überwachen.



Kalt-Warm: Richtige Raumtemperatur

Sorgen Sie in allen Wohn- und Arbeitsräumen für die richtige Raumtemperatur. Der Behaglichkeitsbereich für unseren Organismus liegt dabei bei einer Raumtemperatur von **19 bis 22 Grad**.

Als Richtwerte für die Raumtemperatur gelten:

Wohnräume:	20 bis 23 Grad
Schlafzimmer:	16 bis 18 Grad
Küche:	18 bis 20 Grad
Badezimmer:	20 bis 23 Grad
Schule / Büro:	21 bis 22 Grad

Eine falsch temperierte Raumluft wird als unbehaglich empfunden und kann zu Befindlichkeitsstörungen führen.

Ortner-Tipps:

- Betten nicht an schlecht gedämmte Außenwände stellen.
- Auf die Art der Heizung achten. Als besonders behaglich wird Strahlungswärme von z.B. Kachelöfen empfunden.
- Raumtemperatur laufend mit Thermometer überprüfen.



Bioaerosole: Biologische Luftbestandteile

Einfach ausgedrückt sind Bioaerosole luftgetragene Teilchen biologischer Herkunft. Diese enthalten unter anderem vollständige Sporen oder Bestandteile von Schimmelpilzen und Bakterien, Pollen, Tierhaare, Ausscheidungen von Hausstaubmilben, etc. Diese Teilchen sind für die Entwicklung eines gesunden Immunsystems notwendig, können aber bei zu hohen Konzentrationen in der Luft bzw. bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen und Reizungen der Atemwege bis hin zu Asthmaanfällen auslösen.

Eine der häufigsten Quellen für Bioaerosole, die in Innenräumen selbst entstehen, sind Schimmelpilze. Ursachen für Schimmelwachstum sind zumeist Baumängel (z.B. Kältebrücken), Bauschäden (z.B. Wasserschäden) und falsches Lüftungsverhalten (zu hohe Luftfeuchtigkeit). Schimmelwachstum im Innenraum ist nicht zu tolerieren und es sind entsprechende Maßnahmen zur Beseitigung des Schimmels und Behebung der Ursache zu setzen.

BOKU/AIT-Tipps:

- Achten Sie auf die richtige Luftfeuchtigkeit und beheben Sie Ursachen, die zu Schimmelbildung führen können.
- In der Pollensaison dann Lüften, wenn ein geringer Pollenflug in der Außenluft vorherrscht.
- Bei gesundheitlichen Problemen die spezifischen Belastungsquellen identifizieren (Luftkeimmessung) bzw. zusätzliche Belastungen vermeiden (z.B. Haustierhaltung).

Meine Raumluft – Meine Gesundheit

Mit jedem Atemzug nehmen wir ca. 0,5 Liter Luft zu uns.

Achten Sie daher auf eine gute und gesunde Luft in Ihren eigenen Vier Wänden, im Büro oder in der Schulklasse. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Für weiterführende Informationen besuchen Sie uns bitte auf www.MeineRaumluft.at oder schreiben Sie uns ein E-Mail an office@meineraumluft.at.

Impressum:

Plattform MeineRaumluft.at

E-Mail: office@meineraumluft.at

Adresse: A-1010 Wien, Wallnerstrasse 3/Top 28c

Wir danken allen Partnern, die unsere Plattform unterstützen
und möglich machen und ganz besonders:

