



Tipps & Tricks
**Mehr Luftqualität
in Innenräumen**

Bessere Luft im Büro

Egal in welcher Branche Sie arbeiten – die Luftqualität in Ihren Innenräumen ist ein zentraler Aspekt einer gesunden Arbeitsumgebung. Hier ein paar praktische Tipps, wie Sie für ein gutes Büroklima sorgen.



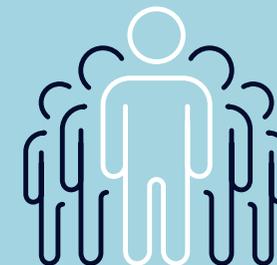
ÜBERWACHEN SIE DIE QUALITÄT IHRER BÜROLUFT

Eine Luftanalyse ist ein grundlegender Schritt, um Gebäude und die Gesundheit der Mitarbeiter richtig zu schützen. Nur durch regelmäßige Untersuchung der Luftqualität über einen längeren Zeitraum hinweg lassen sich Probleme erkennen und beheben.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Luft zu analysieren. Der Airmage von Camfil beispielsweise zeigt nicht nur die Luftqualität an, sondern gibt auch detailliert Auskunft über die Temperatur, die Feuchte, den Druck und den Radongehalt Ihrer Büroluft.

DIE RAUMBELEGUNG IST EIN WICHTIGER EINFLUSSFAKTOR FÜR DIE LUFTQUALITÄT

Eine Lüftungsanlage muss für ihren jeweiligen Einsatzzweck, die Außenbedingungen, das Raumvolumen und die Personenanzahl ausgelegt sein. Ändern sich Belegung oder Raumaufteilung, sollten Sie sicherheitshalber die Luftqualität Ihrer Anlage prüfen. **Und denken Sie daran – nachts oder in leeren Räumen braucht man keine Vollbelüftung. Investieren Sie in eine bedarfsgesteuerte Lüftungsanlage und reduzieren Sie Ihren Energieverbrauch.**



LEISTEN SIE SICH EINEN LUFTREINIGER

Luftreiniger befreien die Luft von Staub und Pollen und sind das wahrscheinlich beste und einfachste Mittel, um ein gesundes Büroklima zu schaffen. **Ein guter Luftreiniger entfernt außerdem bis zu 99,9 Prozent aller Viren und Bakterien** – eine kleine Investition mit großer Wirkung!

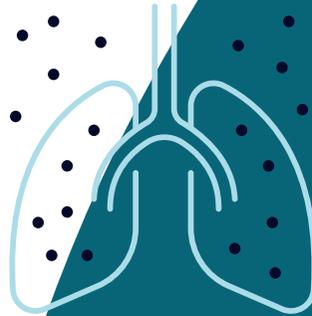
- **Effizientes Arbeiten.** Arbeitsplätze mit gutem Raumklima führen oft leistungsfähigeren und produktiveren Mitarbeitern.
- **Zufriedene Mitarbeiter.** Untersuchungen zeigen, dass Beschäftigte gute Luftqualität an ihrem Arbeitsplatz erwarten und zu schätzen wissen.
- **Weniger Krankheitstage.** Saubere Luft ist förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- **Sichere Arbeitsplätze.** Besonders relevant in der „neuen Normalität“: ein guter Luftreiniger kann die Gefahr einer Ansteckung durch Viren und Bakterien erheblich reduzieren.

ACHTEN SIE AUF DIE RICHTIGE LUFTFEUCHTIGKEIT

Die Qualität der Luft hängt auch von Ihrem Feuchtigkeitsgehalt ab. Wir mögen keine zu trockene oder zu feuchte Luft. Zu niedrige Luftfeuchtigkeit kann Haut und Augen austrocknen, während sich zu feuchte Luft klebrig anfühlt und einen idealen Nährboden für Schimmel und Pilze bietet. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 % und 60 % und ist im Winter etwas niedriger als im Sommer.

So bleibt die Luftfeuchtigkeit im grünen Bereich

- **Luftfeuchtigkeit messen.** Es gibt viele Wege, die Luftqualität zu prüfen und dabei detaillierte Informationen über Temperatur, Feuchtigkeit, Luftdruck und Radongehalt zu bekommen.
- **Zu trocken?** Prüfen Sie Ihr Belüftungs- und Befeuchtungssystem oder verwenden Sie einen Luftbefeuchter. Luftbefeuchter erzeugen einen feinen Nebel, der die Luftfeuchtigkeit erhöht – nur Wasser einfüllen und das Gerät einschalten.
- **Zu feucht?** Prüfen Sie Ihr Entlüftungssystem oder verwenden Sie einen Luftentfeuchter. Hohe Luftfeuchtigkeit ist ein idealer Nährboden für schädliche Mikroorganismen wie Pilze, Schimmel, Milben und Bakterien. Wenn Ihre Anlage gut arbeitet, kann ein zusätzlicher Luftentfeuchter dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit kontinuierlich im optimalen Bereich zu halten.



SCHAFFEN SIE EINE MÖGLICHST ALLERGENFREIE UMGEBUNG

Ein ungünstiges Raumklima kann die Probleme von Asthmatikern und Allergikern verschlimmern. Gerade in der Pollensaison ist saubere Luft extrem wichtig.

- **Verwenden Sie Pollenfilter.** Häufig enthält Raumlufte von außen hereingetragene Partikel, dazu kommen Pollen und Staub, die durch offene Fenster und Lüftungsanlagen gelangen. Bringen Sie Pollenschutzgitter vor allen Fenstern und Lüftungsöffnungen an und halten Sie die Fenster möglichst geschlossen.
- **Reinigen Sie gründlich.** Die Pollen, die wir ins Büro schleppen, sammeln sich auf Teppichböden und Oberflächen, besonders auf hochliegenden, wo sie bei der geringsten Bewegung aufgewirbelt werden. Eine gründliche regelmäßige Reinigung ist daher die Voraussetzung für ein gesundes Büroklima.



STELLEN SIE DIE RICHTIGE RAUMTEMPERATUR EIN

Eine falsche Raumtemperatur ist nicht nur lästig, sondern schadet auch Ihrer Effizienz:

- Zu warm und die Luft fühlt sich trocken und ungesund an. Sie werden müde und krank, und Ihre Leistungsfähigkeit sinkt.
- Zu kalt und Ihre Geschicklichkeit, Präzision und Ihr Arbeitstempo leiden. Die Muskeln werden steif, rheumatische Beschwerden verschlimmern sich, und das Infektionsrisiko steigt.

Idealerweise sollten Beschäftigte die Raumtemperatur in Ihren Büroräumen selbst regeln können. Trennen Sie Lüftungs- und Heizungssysteme, denn sie erfüllen unterschiedliche Zwecke. Hier ein paar Tipps für schnelle Abhilfe:

- **Sie möchten es wärmer?** Dichten Sie Fenster und Türen ab, stellen Sie zusätzliche Wärmequellen auf, vermeiden Sie Zugluft an Ihrem

Schreibtisch und nutzen Sie den Thermostat. Heizlüfter als zusätzliche Wärmequellen sind besonders geeignet, einen Raum schnell aufzuheizen.

- **Sie möchten es kühler?** Überlegen Sie gut, bevor Sie dazu die Fenster öffnen – die Außenluft kann verschmutzt und gesundheitsgefährdend sein. Wenn es zu heiß ist, hilft die Anbringung von Sonnenblenden, die Ump Platzierung wärmeabgebender Geräte wie Drucker und die Installation eines Kühlsystems. Die einfachste und kostengünstigste Lösung: ein Ventilator.

Wenden Sie sich an einen Lüftungsspezialisten oder einen Fachbetrieb, um sich umfassend zu Ihrer Anlage beraten zu lassen.

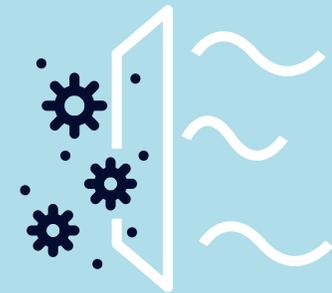
VERWENDEN SIE IN IHRER LÜFTUNGSANLAGE NUR HOCHWERTIGE FILTER

Wenn Sie in einem größeren Gebäude arbeiten, gibt es dort höchstwahrscheinlich eine zentrale Lüftungsanlage. Diese Anlage ist das Herzstück der Lüftungstechnik und regelt in Ihrem Gebäude Temperatur, Feuchtigkeit und Sauberkeit der Zuluft. Jedes Lüftungssystem ist mit Filtern ausgestattet, um die Anlage zu schützen und die Luft zu reinigen. Die Sauberkeit Ihrer Büroluft hängt dabei ab von der Qualität der Luft, die von außen zugeführt wird, sowie von der Leistung der Filter und der Menge der gereinigten Luft. **Der einfachste Weg, um den Wirkungsgrad einer Anlage zu steigern ist die Verwendung von hochwertigen Filtern. Der richtige Filter verbessert nicht nur die Qualität Ihrer Luft, sondern kann sich auch spürbar auf Ihre Stromrechnung auswirken.**



SORGEN SIE FÜR AUSREICHENDE BELÜFTUNG

Ihre Lüftungsanlage erfüllt eine Reihe von Aufgaben. Sie sorgt für ein angenehmes Wohn- und Arbeitsklima. Sie verhindert Feuchtigkeitsbildung und versorgt Sie mit sauberer Luft, d.h. frei von Schadstoffen und gasförmigen Verunreinigungen. Und sie ist auch für die Frischluftzufuhr zuständig. **Frische Luft ist sauber und hat einen niedrigen CO₂-Gehalt. Eine Lüftungsanlage für Gesundheit und Wohlbefinden zu optimieren ist nicht schwierig, erfordert aber ein wenig Achtsamkeit.** Im ersten Schritt sollten Sie sicherstellen, dass ausreichend Luft für die aktuelle Raumbelastung zugeführt wird. Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb für Lüftungstechnik und Lüftungsanlagen, wo diese Untersuchung zu den Standarddienstleistungen zählt.



ENTFERNEN SIE ALLE QUELLEN FÜR LUFTVERSCHMUTZUNG

Die Verschmutzung der Außenluft kann man als Einzelner kaum beeinflussen, doch man kann darauf achten, einen für den Verschmutzungsgrad geeigneten Luftfilter zu nutzen.

Oft wird jedoch vergessen, dass Verunreinigungen der Luft auch im Gebäudeinneren entstehen. Daher sind routinemäßig durchgeführte Reinigungsarbeiten ein guter Ansatzpunkt: Vermeiden Sie Sprühreiniger und Aerosole, insbesondere solche mit beigefügten Duftstoffen, da diese lange in der Luft bleiben. Auch Kamine und Kerzen setzen erstaunlich große Schadstoffmengen frei. Durch elektronische Geräte können Ozon und Partikel entstehen. Vermeiden Sie Standheizungen und bedenken Sie, dass Kochen in Innenräumen zu erheblicher Verunreinigung der Luft führen kann. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung, wenn Sie kochen – ganz zu schweigen vom Tabakrauchen. **Und setzen Sie auf gesunden Menschenverstand, um weitere Quellen für Luftverschmutzung in Innenräumen zu finden.**

**CHIEF
AIRGONOMICS
OFFICER**
THE VOICE OF CLEAN AIR

chiefairgonomicsofficer.com

Machen Sie mit!

**Be the
voice of
clean air**

