



Quelle: www.freepik.com

# Raumklima

Ein angenehmes Raumklima ist essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Hier sind einige einfache, aber effektive Tipps, um das Raumklima in Ihrem Zuhause oder Büro zu verbessern:

## 1. Regelmäßiges Lüften

Lüften Sie regelmäßig, idealerweise zweimal täglich für jeweils 5-10 Minuten. Stoßlüften ist dabei effizienter als dauerhaftes Kippen der Fenster. Studien zeigen, dass regelmäßiges Lüften die Konzentration von Schadstoffen und CO<sub>2</sub> in der Raumluft reduziert und somit das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Eine Untersuchung des Umweltbundesamtes bestätigt, dass regelmäßiges Lüften essenziell für die Reduktion von Luftschadstoffen in Innenräumen ist.

## 2. Pflanzen für ein besseres Raumklima

Forschungen der NASA und anderer Institutionen haben gezeigt, dass bestimmte Zimmerpflanzen Schadstoffe wie Formaldehyd, Benzol und Trichlorethylen aus der Luft filtern können. Diese Studien belegen, dass Pflanzen nicht nur die Luftqualität verbessern, sondern auch die Luftfeuchtigkeit erhöhen, was besonders in beheizten Räumen im Winter von Vorteil ist. Besonders effektiv sind Pflanzen wie die Grünlilie, der Bogenhanf oder der Drachenbaum.

## 3. Optimale Luftfeuchtigkeit

Eine Studie der Harvard School of Public Health betont, dass eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 % optimal ist, um die Verbreitung von Viren und Bakterien zu minimieren. Trockene Luft kann die Schleimhäute austrocknen und das Risiko für Atemwegserkrankungen erhöhen.

## 4. Temperatur anpassen

Die Raumtemperatur sollte in Wohnräumen bei etwa 20-22°C liegen, im Schlafzimmer bei 16-18°C. Eine zu hohe oder zu niedrige Temperatur kann das Wohlbefinden beeinträchtigen.

## 5. Schadstoffe minimieren

Vermeiden Sie synthetische Materialien, die Schadstoffe abgeben können. Nutzen Sie natürliche Materialien wie Holz, Baumwolle und Wolle. Achten Sie zudem auf schadstoffarme Farben und Lacke bei Renovierungen.

## 6. Regelmäßige Reinigung

Staub und Schmutz können die Luftqualität verschlechtern. Saugen und wischen Sie regelmäßig, besonders in Räumen, in denen Sie sich viel aufhalten.

Autor: Nils Mommert

**Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:**

**stg...**  
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

**Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn