

## Gesunde Raumluf

Wir halten uns oft in Innenräumen auf. Für unsere Gesundheit ist es wichtig, dass die Luftqualität im Innenraum gut ist. Das heisst kühle, trockene Luft mit wenig Schadstoffen. Auch ein zu hoher Anteil von Kohlendioxid beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Konzentration. Mit diesen Tipps gelingt es Ihnen, die Raumluf gesund zu halten.

### Richtig Lüften

Durch richtiges Lüften regeln Sie die Feuchtigkeit im Innenraum. Zudem gleichen Sie damit den Sauerstoff- und den Kohlendioxidgehalt aus.

- Nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen mit Durchzug lüften
- Nach dem Kochen, Duschen, Baden, Wäsche waschen und Bügeln lüften
- Fenster nicht kippen, das verschwendet Energie und ersetzt die regelmässige Stosslüftung nicht
- Bei gut schliessenden Fenstern vermehrt lüften, dies reduziert Viren und Bakterien

### Richtig Heizen

Um Kondenswasserbildung zu verhindern und Heizkosten zu sparen, ist korrektes Heizen wichtig. Dabei gelten folgende Richtwerte:

- Temperatur im Wohnzimmer: 19 bis 22 Grad
- Temperatur im Schlafzimmer: 18 Grad
- Optimale Luftfeuchtigkeit: 30 bis 50 Prozent

Heizkörper nicht durch Möbel, Kleidung oder Vorhänge abdecken, sonst reduziert sich die Heizleistung.

### Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen können einen positiven Effekt auf die Luftqualität in Innenräumen ausüben. Zahlreiche Zimmerpflanzen sorgen nicht nur für ein gutes Raumklima, sie können auch Schadstoffe abbauen. Diese Pflanzenarten eignen sich:

- Efeutute
- Bogenhanf
- Orchidee
- Kentia Palme

### Kontakt

Haben Sie Fragen zur gesunden Raumluf? Wir unterstützen Sie gerne.  
Telefon 041 429 31 10  
info@lungenliga-zentralschweiz.ch