

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN



Raumluft wird belastet durch Schadstoffe, die von Möbeln, Teppichböden oder Geräten ausgehen. Außerdem verbraucht der Mensch Sauerstoff und atmet Kohlendioxid aus. Die Luftfeuchtigkeit steigt durch die anwesenden Personen oder andere Feuchtequellen wie Kaffeemaschinen und Blumen. Gute Raumluft ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unbedingt notwendig, denn Menschen können nur dann effizient arbeiten, wenn die Luftqualität in Büros stimmt. D. h.: alle ein bis zwei Stunden die

Fenster für wenige Minuten weit öffnen. Stoß- und Querlüftung sind besonders effizient: Die verbrauchte Luft wird innerhalb weniger Minuten ausgetauscht. Durch Ankippen der Fenster wird kein Luftaustausch erreicht, sondern lediglich die Raumwärme hinausgelassen.

Wir empfehlen zudem die Heizung von Bürogebäuden und Wohnräumen auf ca. 21 °C (Stufe 3) und nachts bzw. bei Abwesenheit bis 18°C einzustellen.

UND SO GEHT'S

QUERLÜFTEN

- Alle gegenüberliegenden Fenster und Türen des Raumes gleichzeitig öffnen. Durch diese Zugluft erfolgt ein rascher Luftaustausch. Unsere Empfehlung: ein bis zehn Minuten.

STOSSLÜFTEN

- Alle Fenster an einer Seite des Raumes werden komplett geöffnet. Unsere Empfehlung: fünf bis zehn Minuten.

REGELMÄSSIG LÜFTEN...

- Lüften Sie regelmäßig, damit ihre Konzentrationsfähigkeit erhalten bleibt und das Raumklima stimmt.

WEITERE TIPPS ...

- Auf Zusatzgeräte wie Klimaanlage lieber verzichten, da sie zu den gierigen Stromfressern zählen.
- Gardinen und Möbel gehören nicht vor einen Heizkörper. Das Thermostat muss frei sein.
- Bei Dunkelheit die Rolläden schließen, da sie Wärme halten.

