

# Thema: Richtig lüften gegen das Virus

## 1. Frau Peters, wenn ich in einem Raum den Sicherheitsabstand von eineinhalb Metern zu meinem Kollegen einhalte, warum sollte ich dann noch lüften?

O-Ton 1 (Simone Peters): „Die Übertragung von SARS-CoV-2 erfolgt durch Tröpfchen, die in die Raumluft ausgeatmet werden. Kommen die bei einer anderen Person an, werden sie wieder eingeatmet und landen entweder auf den Schleimhäuten oder - bei extrem kleinen Tröpfchen, den Aerosolen - direkt in den Atemwegen. Über die Zeit reichert sich die Konzentration solcher Aerosole in der Raumluft an, sie verteilen sich großflächig im Raum und die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung steigt - auch über größere Entfernungen als eineinhalb oder zwei Meter. Durch Lüften wird die belastete Luft einfach wieder verdünnt und die Virenkonzentration sinkt.“

## 2. Und welche Möglichkeiten Räume richtig durchzulüften, gibt es?

O-Ton 2 (Simone Peters): „Man unterscheidet grob zwischen freier und technischer Lüftung. Bei einer technischen Lüftungs- oder Klimaanlage gilt: ausreichende Luftzufuhr von außen sicherstellen, Umluftbetrieb vermeiden und die Anlage regelmäßig warten lassen. Außerdem empfiehlt es sich, die Lüftungsanlage auch an Wochenenden oder während Feiertagen und in den Betriebsferien mit verringerter Leistung laufen zu lassen. Bei der freien Lüftung wird am besten über weit geöffnete Fenster oder auch Türen gelüftet, um die Luftqualität in einem Raum zu verbessern. Wenige Minuten Stoßlüften ist besonders gut, konkret zwischen 3 und 10 Minuten je nach Jahreszeit. In Büros sollte das mindestens einmal stündlich passieren, in Besprechungsräumen oder anderen Bereichen, in denen viel gesprochen wird, mindestens alle 20 Minuten.“

## 3. Wären da nicht Luftreinigungsgeräte eine gute Alternative? Die filtern doch Schadstoffe oder Viren aus der Luft.

O-Ton 3 (Simone Peters): „Luftreiniger verwenden entweder Filter oder sie behandeln die erfasste Luft mit UV-C-Strahlung oder Ozon, um schädigende Bestandteile zu beseitigen. Für SARS-Cov-2 braucht man allerdings spezielle Filter, sogenannte HEPA- oder H13- bzw. H14-Filter. Bei der Luftbehandlung wiederum muss man beachten, dass je nach Methode evtl. andere Stoffe in der Luft entstehen könnten, die man nicht haben möchte. Das größte Problem ist aber, dass Luftreiniger in der Regel Umluftgeräte sind. Das heißt, es wird keine Frischluft von außen in den Raum geführt, sondern die vorhandene Luft wird vom Gerät mehr oder weniger gut gereinigt und neu im Raum verteilt. Das gleiche Problem hat man übrigens auch bei Umluftklimageräten. Direkte Frischluftzufuhr über Lüften ist immer wirkungsvoller als die Luftreinigung. Daher sollten Luftreiniger nur ergänzend zur Lüftung eingesetzt werden. Und es ist wichtig, bei der Anschaffung auf eine gute Qualität zu achten. Im Moment sind auch Modelle auf dem Markt, die viel versprechen, aber nicht viel halten.“

## 4. Das klingt so, als wäre der Ventilator in meinem Büro auch keine gute Idee?

O-Ton 4 (Simone Peters): „Solange Sie ein Einzelbüro haben, ist der Ventilator unkritisch. Sitzen Sie mit mehreren in einem Raum zusammen, funktioniert der Ventilator – oder im

Winter auch der Heizlüfter – im Zweifelsfall wie eine kleine Virenschleuder, denn auch diese Geräte sorgen ja nur dafür, dass sich die vorhandene Luft im Raum gut verteilt – auch über größere Entfernungen.“

### **5. Also, was wäre Ihr wichtigster Tipp?**

O-Ton 5 (Simone Peters): In Epidemiezeiten gilt: Viel Frischluft hilft viel und trotz allem die AHA-Regeln nicht vergessen. In den einschlägigen App-Stores finden Sie übrigens die sogenannte CO2-App des Instituts für Arbeitsschutz und der Unfallkasse Hessen. Sie ist kostenlos und errechnet für jeden Raum und jede Raumbelastung die erforderlichen Lüftungsintervalle und erinnert akustisch ans Lüften.“

**Viele praktische Tipps zum richtigen Lüften in Coronazeiten von Dr. Simone Peters vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Besten Dank für das Gespräch!**