

# Saubere Luft

## Saubere Luft in Innenräumen/Luftqualität/Prävention und Infektionsschutz in der kalten Jahreszeit:

### WARUM LEGEN SIE IN IHRER PRAXIS WERT AUF EINE GUTE LUFTQUALITÄT?

**JH:** Eine gute Luftqualität schützt vor Ansteckungen, zurzeit liegt halb Österreich mit Covid, Grippe, RVS oder anderen Erkrankungen flach. Wir sind wieder vermehrt in den Innenräumen und somit steigt auch wieder die Ansteckungsgefahr. Auch für die Konzentration und Leistungsfähigkeit ist eine gute Luftqualität wichtig. Je schlechter die Luft ist, desto eher bekommt man auch Kopfschmerzen.

### WIE SORGEN SIE IN DER PRAXIS FÜR SAUBERE LUFT?

**JH:** HEPA-Luftreiniger sind bei mir, seit ich nach den Lockdowns wieder in der Praxis bin, immer im Einsatz. In den letzten Monaten habe ich diese durch bessere Geräte ergänzt. In jedem Raum ist mindestens ein Gerät, auch im Warteraum. Auch wird auf regelmäßiges Lüften geachtet. CO2-Messgeräte stehen neuerdings ebenfalls in jedem Raum. CO2 aus der Ausatemluft kann durch Luftreiniger nicht herausgereinigt werden und daher sollte man zusätzlich bei erhöhten Werten lüften. Seit ich die Kontrollgeräte habe, lüfte ich viel häufiger, auch im Sommer oder wenn ich allein im Raum bin. Ich war anfangs sehr überrascht, wie schnell die Werte steigen, selbst wenn nur ich im Raum bin und ich eine Onlinetherapie oder ein Meeting habe.

### WAS HAT DAS MIT PRÄVENTION VOR KRANKHEITÜBERTRAGUNG ZU TUN?

**JH:** Luftreiniger verringern die Virus-, Pollen- und Pilzpartikel und Feinstaubbelastung in der Luft. Die Luft in Innenräumen wird dadurch aufbereitet. CO2-Messgeräte helfen ebenfalls die

Luftqualität zu messen. CO2 atmen wir aus und die Luft wird dadurch immer verbraucht. Wir atmen dann Luft ein, die ein anderer schon in seiner/ihrer Lunge hatte. Befindet sich viel CO2 in der Luft, bleiben eventuell vorhandene Viren länger aktiv. CO2-Werte verbessern sich durch Stoßlüften relativ schnell, steigen aber bald wieder an, vor allem, wenn viele Personen im Raum sind.

### WOHER WEISS ICH, OB DIE LUFT IN INNENRÄUMEN SAUBER IST?

**JH:** Die Geräte in meiner Praxis haben Sensoren, die die Luftqualität messen. Die CO2-Messgeräte und die HEPA-Luftreiniger zeigen Ihnen die Qualität oder Belastung der Luft an. Bei den meisten Geräten gibt es auch eine farbliche Rückmeldung. Rote Werte sind immer schlecht, dann sollte dringend gelüftet werden.

### ABER DIESE GERÄTE SIND DOCH SICHER SEHR TEUER?

**JH:** Ein Fenster aufmachen kostet mal gar nichts und hilft schon. Es gibt bei den Geräten natürlich Preisunterschiede. Es gibt aber oft sehr günstige Aktionen. Auf einer beliebigen Lieferdienstseite bekommen Sie CO2-Messgeräte teilweise unter 40 Euro, das würde ich als günstig bezeichnen. Auf der „Initiative Gesundes Österreich“ (IGÖ) Homepage finden Sie eine Liste von CO2-Messgeräten und deren Bewertung. Zu den HEPA-Luftreinigern finden Sie auch ein Merkblatt. Hier gibt es auch Empfehlungen. Es kommt natürlich auf die Raumgröße, die Nutzung des Raumes und die Personenanzahl im Raum an, welches Modell geeignet wäre. Meist ist es sinnvoll mehrere Geräte zu benutzen. Die technischen Angaben im Datenblatt beziehen sich immer auf die höchste Stufe, da muss man ein wenig aufpassen, da die höchste Stufe meist schon etwas lauter ist und eventuell störend im Gespräch. In der Praxis schalte ich während der

Pausen die Geräte auf Maximum ein und lüfte und schalte sie dann auf eine niedrigere Stufe, damit das Gespräch nicht gestört wird.

### WAS IST DIE INITIATIVE GESUNDES ÖSTERREICH (IGÖ)?

**JH:** Die IGÖ ist eine Gruppe von engagierten Menschen, die aus den unterschiedlichsten Regionen Österreichs und den unterschiedlichsten Branchen kommen und sich für Gesunde und Saubere Luft in Innenräumen einsetzen. Die Vereinsmitglieder bemühen sich, aktiv aufzuklären und die Situation zu verbessern. Auf der Homepage finden Sie zahlreiche Unterlagen, aktuelle wissenschaftliche Studien und Umsetzungsbeispiele, zum Beispiel für Bildungseinrichtungen.

### WAS IST DIE „SAUBERE LUFT PLAKETTE“?

**JH:** Die Plakette kann man bei der IGÖ beantragen, wenn man in seiner Einrichtung, Hotel, Ambulanz etc. auf gesunde Luft, gutes Raumklima und Infektionsprävention achtet. Je nach Betrieb und Umsetzung kann man mehrere Bereiche angeben. Ob es zum Beispiel eine Lüftungsanlage gibt oder HEPA-Luftreiniger im Einsatz sind, CO2-Messungen und Lüftung erfolgen, ob es ein Covid-Testangebot gibt oder Maske getragen wird.

### WOHER WEISS ICH, OB ORDINATIONEN/EINRICHTUNGEN AUF SAUBERE LUFT ACHTEN?

**JH:** Wenn Sie auf die Homepage der IGÖ gehen, können Sie auf einer Österreichkarte suchen, in welchen Ordinationen, Veranstaltungsorten, Hotels auf saubere Luft geachtet wird und wie dies genau umgesetzt wird.

*Mag.<sup>a</sup> Jasmin Haberstroh*