

Unsere Präventionstipps im Winter

RICHTIG LÜFTEN GEGEN CORONA

Das Coronavirus SARS-CoV-2 verbreitet sich nicht nur über direkten Kontakt und per Tröpfcheninfektion, sondern auch über winzige Schwebeteilchen aus der Atemluft, sogenannte Aerosole. Richtiges Lüften senkt die Ansteckungsgefahr in Innenräumen deutlich. Hier erfahren Sie, wie es auch im Winter geht.

Lüften. Kann ja wohl nicht so schwierig sein. Fenster auf, passt. Noch besser: Fenster kippen, dann ist immer gelüftet. Leider ist es nicht so einfach. Immerhin, so Prof. Dr. Martin Kriegel, Leiter des Hermann-Rietschel-Instituts der TU-Berlin: „Entscheidend ist, dass wir die bestehenden Regeln zum Lüften beachten.“ Regeln? Zum Lüften? Ja, denn zahlreiche Studien zeigen, dass die meisten Menschen kein gutes Gefühl dafür haben, wann und wie oft gelüftet werden muss. Sie verbinden oft die Temperatur im Raum mit der Luftqualität, doch das ist falsch.

WIE SOLLTEN SIE LÜFTEN?

Stoßlüften ist besser als Kipplüften, weil in kürzerer Zeit mehr Raumluft durch Frischluft ersetzt wird. Zugleich kühlt der Raum dabei weniger aus. Das ist vor allem in den Wintermonaten wichtig. Zur Stoßlüftung öffnen Sie möglichst viele Fenster möglichst weit. Ideal ist ein gewisser Durchzug, auch Querlüftung genannt. Die

Stoßlüftung sollte auch im Winter mindestens drei Minuten lang durchgeführt werden. Diese Form der Lüftung hat im Winter übrigens auch den Vorteil, dass die feuchte Luft im Zimmer durch trockene Außenluft ersetzt wird. Das hilft, eine Schimmelbildung zu verhindern. Lüften Sie am besten mehrmals täglich, indem Sie die Fenster vollständig öffnen, und stellen Sie dabei die Heizung aus. Dann sparen Sie Energiekosten und tun der Umwelt etwas Gutes.

WANN SOLLTEN SIE LÜFTEN?

Die Zahl der Aerosole in der Raumluft lässt sich im Regelfall nicht abschätzen. Die Qualität von Raumluft wird mithilfe der sogenannten „Pettenkofer-Zahl“ angegeben: Je mehr ausgeatmetes Kohlendioxid im Raum, desto schlechter die Luftqualität und desto höher diese Zahl. Man kann davon ausgehen, dass mit der CO₂-Konzentration auch die Zahl der Aerosole zunimmt.

Allerdings sind die sogenannten Luftgüte-Ampeln nicht ganz preiswert. Deshalb können Sie alternativ den kostenfreien „CO₂-Timer“ des Instituts für Arbeitsschutz der Gesetzlichen Unfallversicherung nutzen – eine App, die in den App-Stores erhältlich ist. Mit ihr lässt sich der ideale Lüftungsplan ermitteln und ein entsprechender Timer aktivieren. Wer Zahlen und Pläne mag, wird nie wieder ohne diese App lüften.

WAS SOLLTEN SIE NOCH TUN?

Nur durch Lüften oder den Einsatz von Luftfiltern lässt sich eine Übertragung von SARS-CoV-2 leider nicht generell verhindern. Deshalb sollten auch weiterhin die bekannten Schutzmaßnahmen berücksichtigt werden, vor allem die Vermeidung direkten Körperkontakts, regelmäßiges Händewaschen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, wenn das Abstandhalten nicht möglich ist.

Ulrich Hoffman



DROHT JETZT EINE SCHNUPFENWELLE?

Dass offene Fenster im Winter für Erkältungen sorgen, ist indessen aus medizinischer Sicht wohl ein Irrglaube. Im Gegenteil – viel wahrscheinlicher ist es, sich in einem schlecht gelüfteten Raum anzustecken, mit welchem Virus auch immer. Wer besonders im Winter seine Immunabwehr stärkt und statt im hippen Shirt im wärmenden Pullover ins Büro oder zur Schule geht, schützt sich schon gut vor Schnupfen und Co. Ärzte empfehlen zudem, die Schleimhäute nicht austrocknen zu lassen, wenig zu rauchen, ausreichend Wasser oder Tee zu trinken und sich vitaminreich zu ernähren. Lesen Sie dazu auch unsere

Tipps im Online-Magazin:
magazin.dak.de/immunsystem

DARUM IST LÜFTEN SO WICHTIG

Warum sollten wir regelmäßig lüften, um uns vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen? Solange wir Abstand halten, sollte doch keine Gefahr bestehen? Das stimmt leider nicht, wie aktuelle Studien ergaben. Denn der menschliche Atem enthält nicht nur Kohlendioxid, sondern auch sogenannte „Aerosole“. Das sind winzige Schwebeteilchen, die unsichtbar stundenlang in der Luft hängen können. Bei der Untersuchung der Luft in Zimmern von Covid-19-Patientinnen und -Patienten wurden auch in einiger Entfernung noch aktive Coronaviren gefunden. Prof. Dr. Christian Drosten, Leiter der Virologie an der Berliner Charité, hält regelmäßiges Lüften daher für möglicherweise sogar wichtiger als Händewaschen und Desinfizieren.