

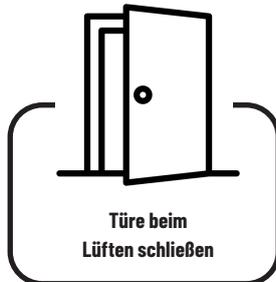
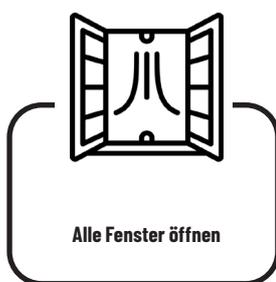
# Richtwerttabelle Lüftungsintervalle

Ermitteln Sie ganz einfach in welchen Abständen Sie lüften sollten. Die Tabelle zeigt welche Zeitabstände (in Minuten) zwischen dem Lüften nicht überschritten werden sollten, anhand der Anzahl an Personen und der Raumgrösse in Quadratmetern.\*

75 m <sup>2</sup>	>120	>120	>120	>120	104	87	74	65	58	51	48	43	40	37	34
70 m <sup>2</sup>	>120	>120	>120	>120	97	81	69	61	54	48	45	40	37	35	32
65 m <sup>2</sup>	>120	>120	>120	113	90	75	64	56	50	44	41	37	35	32	29
60 m <sup>2</sup>	>120	>120	>120	104	83	69	59	52	46	41	38	34	32	30	27
55 m <sup>2</sup>	>120	>120	>120	95	76	64	54	48	43	37	35	32	29	27	25
50 m <sup>2</sup>	>120	>120	116	87	69	58	49	44	39	34	32	29	27	25	22
45 m <sup>2</sup>	>120	>120	104	78	62	52	44	39	35	30	28	26	24	22	20
40 m <sup>2</sup>	>120	>120	93	70	56	46	40	35	31	27	25	23	21	20	!
35 m <sup>2</sup>	>120	>120	81	61	49	40	35	31	27	24	22	20	!	!	!
30 m <sup>2</sup>	>120	104	70	52	42	34	30	26	24	21	!	!	!	!	!
25 m <sup>2</sup>	>120	87	58	44	35	28	25	22	!	!	!	!	!	!	!
20 m <sup>2</sup>	>120	70	47	35	28	23	20	!	!	!	!	!	!	!	!
15 m <sup>2</sup>	104	52	35	26	21	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
10 m <sup>2</sup>	70	35	24	!	!	!	!	!	LÜFTUNGSINTERVALL UNTER 20 MINUTEN Personenanzahl überdenken!						!
5 m <sup>2</sup>	34	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

\* Daten auf Grundlage des Lüftungssimulator auf <https://simaria.ch/de/simaria>. Bei Standard-Raumhöhe von 2,5 Meter.

## Richtig lüften



## Warum muss man lüften?

- › Jeder Mensch atmet und schwitzt, dabei werden Geruchsstoffe, Aerosole und CO<sub>2</sub> freigesetzt, welche Einfluss auf Konzentration, Gesundheit und Wohlbefinden haben.
- › Aerosole können Krankheitserreger enthalten und ist die Konzentration der Aerosole in der Luft zu hoch, dann erhöht sich die Ansteckungsgefahr.
- › Besonders im Zusammenhang mit Coronaviren ist dies besonders gefährlich.
- › Zu viel CO<sub>2</sub> im Raum kann auch die Konzentration schwächen, sowie Müdigkeit auslösen. Dies kann unter Umständen zu Kopfschmerzen und Schwindel führen.
- › Die Leistung wird im Mittel um 7 % erhöht, wenn die CO<sub>2</sub> Konzentration auf 1'000 ppm reduziert wird.

(Quelle: [https://publikationsserver.tu-braunschweig.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbbs\\_derivate\\_00041510/Diss\\_Koenig\\_Jennifer.pdf](https://publikationsserver.tu-braunschweig.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbbs_derivate_00041510/Diss_Koenig_Jennifer.pdf))

## Wie wird richtig gelüftet?

- › Für die Belüftung sollten alle Fenster geöffnet werden
- › Die Türe sollte dabei geschlossen sein, sodass die Frischluft im Raum bleibt
- › Alternativ kann auch das Fenster im Gang vor dem Raum geöffnet werden und so ein Durchzug erzeugt werden
- › Bei Lüftungs- oder Klimaanlage darauf achten, dass ein möglichst hoher Anteil an Frischluft und geringer Anteil von Umluft enthalten sind
- › Wenn natürlich gelüftet (Fenster öffnen anstatt Lüftungs- oder Klimaanlage) werden kann, dann dies öfters in Anspruch nehmen, da dies für die Personen im Raum als angenehmer empfunden wird.
- › Schaffen Sie bei den Personen im Raum ein Verantwortungsgefühl für eine gute Luftqualität, sodass sich jeder beteiligt.
- › Kinder in Klassenzimmern könnten hier bspw. spielerisch integriert werden.
- › Im Sommer gilt eher in der Früh ausgiebig zu lüften und im späteren Tagesverlauf etwas weniger, sodass die Raumtemperatur nicht zu sehr ansteigt.
- › Im Winter bzw. an sehr kalten Tagen kann die Lüftungsdauer reduziert werden, aber es sollte dennoch in regelmässigen Abständen stattfinden.

## Wie lange muss gelüftet werden?

- › Pro Stunde sollte mindestens 10 Minuten gelüftet werden
- › Optimal wird die Lüftungsdauer jede zweite Stunde auf 15-20 Minuten erhöht
- › Stellen Sie einen Timer am Handy oder Computer der Sie regelmässig (stündlich oder sogar alle 30 Minuten) ans Lüften erinnert. Ein Messgerät für Luftqualität (CO<sub>2</sub>-Messgerät) mit Warnhinweisen ist hier noch exakter und hilfreicher. Der Gehalt von CO<sub>2</sub> wird dabei in ppm - parts per million (Anteile pro Million) - dargestellt. 1'000 ppm entsprechen 0,1 % CO<sub>2</sub> Anteil in der Luft.
- › Hier sollte das obere Limit von 2'000 ppm nicht überschritten werden; im Optimalfall ist der Wert sogar unter 1000 ppm
- › (<1'000 - gute bis sehr gute Luftqualität; >1'000-1'400 - mässige Luftqualität; >1'400-2'000 - niedrige Luftqualität; >2'000 - hygienisch inakzeptable Luftqualität)

Alle genannten Daten wurden mit hoher Sorgfalt erhoben, aber es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Informationen. Es handelt sich hier nicht um eine Gesundheitsberatung. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

## AQM G4 - Das smarte CO<sub>2</sub>-Messgerät und Datenlogger aus der Schweiz

**aqm**  
air quality monitor



Jetzt bestellen auf [www.airqualitymonitor.ch](http://www.airqualitymonitor.ch)