

A woman with curly blonde hair and glasses, wearing a white t-shirt and a dark blazer, stands with her arms crossed and smiles. The background is a blurred office setting with a white pillar and a wooden ceiling.

Handbuch für saubere Luft:

**Einfache Wege
zur Verbesserung
der Raumluft**

Die Gesundheit am Arbeitsplatz ist gefährdet,

und wir wissen, dass Beschäftigte darauf vertrauen, dass ihre Arbeitgeber sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern und sie unterstützen.

Dieser Leitfaden zeigt Ihnen einfache Schritte, mit denen Sie eine gesündere Innenraumumgebung schaffen können.



Saubere Luft in Innenräumen, ein Menschenrecht?

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz waren noch nie so wichtig wie heute. Eine hohe Luftqualität in Innenräumen spielt nämlich eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung der Ausbreitung von Atemwegserkrankungen. Die unangenehme Wahrheit ist jedoch, dass die Luft in Innenräumen in der Regel zwei- bis fünfmal stärker verschmutzt ist als die Außenluft.

Eine aktuelle Studie hat ergeben, dass **eine bessere Luftqualität die Zahl der Krankheitstage reduzieren und die Leistungsfähigkeit um bis zu 35 % steigern**

könnte. Dies ist ein entscheidender Punkt, wenn man bedenkt, dass wir in der Regel bis zu 90 % unserer Zeit in Innenräumen verbringen.

Die Folgen einer minderwertigen Luftqualität für Beschäftigte werden jedoch oft als Nebensache betrachtet. **Dabei belaufen sich die Kosten für die Gewährleistung einer saubereren und gesünderen Raumluft meist nur auf wenige Euro pro Mitarbeiter und Jahr.** Der Produktivitätsanstieg kann jedoch mehrere tausend Euro pro Mitarbeiter und Jahr betragen.

Warum gesunde Raumluft wichtig für die Gesundheit ist

Schlechte Luftqualität in Innenräumen kann kurzfristig Reizungen, Atembeschwerden und leichte Konzentrationsstörungen verursachen. Langfristig jedoch können winzige Partikel Herz und Gehirn erreichen und sogar die Blut-Hirn-Schranke passieren – mit möglichen degenerativen Folgen oder im schlimmsten Fall lebensbedrohlichen Auswirkungen.

Investitionen in eine gesunde Arbeitsumgebung zahlen sich mehrfach aus: Weniger Krankheitstage, gesteigerte Produktivität und ein klar erkennbares Engagement für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Gleichzeitig stärken Sie damit Ihr Arbeitgeberimage, machen Ihr Unternehmen attraktiver und sichern sich die Bindung Ihrer wertvollsten Talente.



Mehr Effizienz am Arbeitsplatz

Ein gesundes Raumklima steigert die Leistungsfähigkeit und Produktivität Ihrer Mitarbeitenden – für ein funktionierendes Team, das sein Potenzial voll ausschöpfen kann.



Zufriedene Mitarbeiter:innen

Gute Luftqualität wird am Arbeitsplatz nicht nur geschätzt, sie wird erwartet. Zufriedene Mitarbeitende sind motivierter und engagierter.



Weniger Krankheitstage

Saubere Luft schützt die Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und unterstützt zugleich die CSR-Strategie sowie die Unternehmensziele.

Die 11 wichtigsten Schadstoffe, die überwacht werden sollten

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** überprüft und aktualisiert kontinuierlich ihre Richtlinien für Luftschadstoffe und verschärft dabei die empfohlenen Grenzwerte. Basierend auf evidenzbasierten Daten und dem wachsenden Bewusstsein, dass keine Menge Luftverschmutzung für den Menschen sicher ist, zielen diese Richtlinien darauf ab, Leben zu retten, indem vermeidbare Todesfälle durch luftübertragene Schadstoffe reduziert werden.

SCHADSTOFF	GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN
Grober Staub	Begrenzte gesundheitliche Auswirkungen. Der menschliche Körper kann diese Partikel über Nasenhaare und Schleimhäute „filtern“.
PM10 – grobe Partikel	Können die Atemwege erreichen und möglicherweise die Lungenfunktion verringern.
PM2.5 – feine Partikel	Können in die Lungen eindringen und die Lungenfunktion beeinträchtigen sowie Haut- und Augenprobleme verursachen.
PM1 – Staub aus Verbrennungsprozessen	Im schlimmsten Fall kann PM1 zu tödlichen Erkrankungen beitragen, wie Herzinfarkten, Lungenkrebs, Demenz, Emphysem, Ödemen und anderen schweren Krankheiten, die zu vorzeitigem Tod führen.
Flüchtige organische Verbindungen (VOCs)	Können sowohl kurzfristige als auch langfristige gesundheitliche Schäden verursachen.
Bodennahes Ozon (O3)	Kann die Atemwege reizen und Vegetation sowie Ökosysteme schädigen.
Stickstoffdioxid (NO2)	Kann ernsthafte gesundheitliche Schäden verursachen, einschließlich Schädigung des Atmungssystems.
Schwefeldioxid (SO2)	Schon kurzzeitige Exposition kann das Atmungssystem schädigen.
Kohlenmonoxid (CO)	Bereits bei geringer Exposition gefährlich und in hoher Konzentration tödlich.
Kohlendioxid (CO2)	Hohe Konzentrationen können gesundheitliche Beschwerden verursachen, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Atemprobleme, erhöhte Herzfrequenz, Bluthochdruck, Koma und Erstickung.
Bakterien & Viren	Können Infektionen und Krankheiten hervorrufen.

Raumluftqualität selbst in die Hand nehmen – viele Wege, ein Ziel

Die Verbesserung der Raumluft muss weder kompliziert noch teuer sein. Schon kleine Maßnahmen können spürbare Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden haben.



Jeder Arbeitsplatz ist einzigartig – die richtige Lösung hängt von Ihrem Gebäude, Ihren Mitarbeitenden und Ihren Zielen ab.

- Einige Unternehmen starten mit der **Überwachung der Luftqualität**, um gezielt Bereiche für Verbesserungen zu identifizieren.
- Andere setzen auf **optimierte Lüftung, Regulierung der Luftfeuchtigkeit** oder die **Reduzierung von Schadstoffquellen**.
- Auch einfache Schritte wie regelmäßiges Reinigen, der **Einsatz von Luftreinigern** und aktive Einbindung der Mitarbeitenden leisten einen wichtigen Beitrag zu einer gesünderen Arbeitsumgebung.

Camfils Weg zur optimalen Luftqualität:

Bei Camfil haben wir Tausende von Organisationen Schritt für Schritt dabei unterstützt, die Kontrolle über ihre Raumluftqualität zu übernehmen. Unsere Erfahrung zeigt: Jede Verbesserung zählt, und mit fachkundiger Beratung finden Sie den optimalen Weg zu einem gesünderen, produktiveren Arbeitsplatz.



Raumluft messen

Ermitteln Sie potenzielle Schadstoffquellen an all Ihren Arbeitsplätzen mit einem Raumluft-Monitor, wie dem AirImage Sensor von Camfil. Der Sensor misst die Konzentration von in der Luft schwebenden Partikeln – von feinstem Staub über Schimmel bis hin zu Bakterien und Viren – und liefert in Echtzeit wertvolle Daten über die Luftqualität.



Ergebnisse analysieren

Die gesammelten Daten helfen Ihnen dabei, schädliche Luftschadstoffe zu identifizieren und gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Luftqualität abzuleiten.

Entspricht die Qualität Ihrer Raumluft nicht den Standards, könnte ein möglicher Aktionsplan zum Beispiel so aussehen:

- Luftfilter in Zuluft- und Umluftsystemen aufrüsten
- Luftreiniger installieren
- Luftwechsel erhöhen
- Mitarbeiter weiterhin über bewährte Praktiken zur Raumluftqualität am Arbeitsplatz informieren



Luft reinigen und Lüftungssysteme optimieren

Nachdem Sie Ihre Raumluft-Monitore korrekt eingerichtet haben, können Sie die Luftqualität verbessern, indem Sie die Lüftungssysteme reinigen, optimieren und warten:

- HLK-System optimieren und Filter sowie Umgebung des Systems vierteljährlich prüfen
- Luftfilter des Lüftungssystems aufrüsten, um niedrige Konzentrationen der meisten externen und internen Schadstoffe zu entfernen
- Auf programmierbare Smart-Thermostate umrüsten, um die Energieeffizienz zu steigern
- Bei Bedarf das gesamte Lüftungssystem überarbeiten
- Systeme installieren, die Luftqualitätsdaten mit den Mitarbeitern teilen und sie bei Belastungen informieren



Luftfeuchtigkeit kontrollieren

- Luftfeuchtigkeit durch Befeuchter oder Entfeuchter regulieren
- Luftreiniger strategisch platzieren, um Staub, Pollen, Viren und Bakterien zu entfernen
- Besonders in Bereichen einsetzen, in denen sich Schadstoffe leicht ansammeln (z. B. stark frequentierte Arbeitsplätze oder Druckräume)



Überfüllung vermeiden und Außenverschmutzung minimieren

Um eine Überbelegung in engen Räumen und die damit verbundenen Infektionsrisiken und CO₂-Konzentrationen zu vermeiden, sollten Sie die Raumnutzung in Gebäuden kontrollieren und optimieren.

Beseitigen Sie Verschmutzungsquellen im Außenbereich, indem Sie beispielsweise die Fenster schließen, wenn eine hohe Pollen- oder Partikelkonzentration vorhergesagt wird. Installieren Sie Pollenfilter im Lüftungssystem sowie an Fenstern, um die Ansammlung von Allergenen zu verhindern.



Seien Sie reaktionsfähig

Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Team eine Strategie zur Umsetzung klarer Verfahren für die Dokumentation und Bearbeitung von Beschwerden. Diese sollte eine detaillierte Protokollierung, klare Aktionspläne und eindeutige Nachverfolgungspläne umfassen. Es ist von entscheidender Bedeutung, stets umgehend auf Mitarbeiter zu reagieren, wenn diese gesundheitliche Bedenken melden.



Healthier together – nachhaltig umsetzen

Seien Sie die Stimme für saubere Luft in Ihrem Unternehmen und stellen Sie sicher, dass die Raumlufthqualität auf der Agenda des Managements bleibt und regelmäßig besprochen wird. Halten Sie das Management zudem auf dem Laufenden, beispielsweise über den regelmäßigen IAQ-Monitoring-Plan des HVAC-Systems und anstehende Wartungsprüfungen.

Innerhalb Ihres Unternehmens hilft es, das Thema Raumlufthqualität aktiv zu kommunizieren. So fühlen sich Ihre HR-Teams besser unterstützt und können die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern – und Ihr Unternehmen als Vorreiter für ein mitarbeiterzentriertes Arbeitsumfeld positionieren.

-
- 1. Einen Beauftragten für saubere Luft ernennen:**
 - Eine Person, die für die Raumlufthqualität verantwortlich ist (Facility Management, HR, Arbeitssicherheit)
 - 2. Überwachen & kommunizieren:**
 - Regelmäßige Kontrollen, Ergebnisse teilen und Mitarbeiter aufklären.
 - 3. Checklist:**
 - 10-Punkte-Quartalsprüfung (Filter, Luftfeuchtigkeit, Reinigung).
 - 4. Feedback fördern:**
 - „Wenn Sie Symptome bemerken, sprechen Sie es an!“

Machen Sie den nächsten Schritt – wir helfen Ihnen gerne dabei!

Verbessern wir gemeinsam die Raumluftqualität auf möglichst nachhaltige und transparente Weise, um Menschen und unseren Planeten zu schützen. Vereinbaren Sie eine kostenlose Beratung mit den Luftfilter-Experten von Camfil und machen Sie den ersten Schritt.

Besuchen Sie **camfil.com/healthiertogether** oder senden Sie uns eine E-Mail an **info@camfil.com**



Camfil – weltweit führend bei Luftfiltern und Lösungen zur Luftreinhaltung

Seit mehr als einem halben Jahrhundert trägt Camfil dazu bei, dass Menschen sauberere Luft atmen können. Als führender Hersteller von hochwertigen Reinluftlösungen bieten wir Systeme für die Luftfilterung für Gewerbe und Industrie an. Diese verbessern die Produktivität von Mitarbeiter:innen und Anlagen, minimieren den Energieverbrauch und kommen der menschlichen Gesundheit und der Umwelt zugute.

Erfahren Sie auf camfil.com, wie Camfil Ihnen helfen kann, Menschen, Prozesse und die Umwelt zu schützen.