

# Gesunde Raumluf für Zuhause

## Merklblatt: Lüften in Corona-Zeiten

Schon vor Corona waren richtiges Heizen und Lüften wichtig. Wohlig temperierte Räume und angenehm frische Luft sind gerade im Winter wichtig - für die Gesundheit, den Geldbeutel und das Gebäude. Durch Corona haben neben der persönlichen Hygiene Heizen und Lüften eine noch höhere Bedeutung bekommen. Es lohnt sich also mehrfach für ein gesundes Raumklima zu sorgen!

### 1.) Hoher Luftaustausch in Innenräumen

Innenräume sollten Sie mit einem möglichst **hohen Luftaustausch** und **Frischlufanteil** versorgen. Eine möglichst hohe Frischluftzufuhr ist eine der wirksamsten Methoden, **Aerosole** aus Innenräumen zu entfernen

### 2.) Frischluft senkt die Aerosolkonzentration

Durch das Lüften gelangt Frischluft in den Raum, wodurch die Aerosolkonzentration gesenkt wird. Je mehr Frischluft zugeführt wird, desto stärker werden die Aerosole in der Raumluf verdünnt.

### 3.) Luftqualität verbessern

Frischluf sorgt auch allgemein für gute Luftqualität im Raum, indem beispielsweise hohe Kohlendioxidkonzentrationen (CO<sub>2</sub>) vermieden werden.

### 4.) Regelmäßig Stoß- und Querlüften

Lüften Sie Wohnräume **regelmäßig**, insbesondere wenn sich **mehrere Personen** darin aufhalten. Dies sollte entweder über weit geöffnete Fenster (Stoßlüftung) über mehrere Minuten oder – noch wirksamer – durch das Querlüften erfolgen.

### 5.) Im Winter 10 bis 15 Minuten lüften

Als Faustregel empfiehlt das Umweltbundesamt das **Stoßlüften** für mindestens 10 bis 15 Minuten, wobei im **Sommer** 20 bis 30 Minuten gelüftet werden sollte, während im **Winter** bei großen Temperaturunterschieden auch schon fünf Minuten ausreichend sein können.

Mehr zum **richtigen Lüften** erfahren Sie im Artikel und seinen Downloads. Hier geht's zurück zum [Artikel!](#) Dort finden Sie die weiteren **Downloads** zu den Themen **Lüften, Heizen** und was tun bei **Schimmelbefall?**

Quelle: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/regelmaessig-lueften.html>