
Merkblatt

Innenraumluf – Feinstaub vermeiden

Feinstaubquellen in Innenräumen

Die Quellen für Feinstaub in Innenräumen sind vielfältig. Einerseits gelangt Feinstaub von aussen in die Innenräume: Hohe Feinstaubkonzentrationen in der Aussenluft lassen automatisch die Feinstaubbelastung in den Innenräumen ansteigen. Andererseits setzt der Mensch durch diverse Aktivitäten wie Rauchen, Heizen mit Holzöfen oder Chemi-nées sowie Kochen und Braten Feinstaub frei. Auch Kerzen und Räucherstäbchen emittieren Feinstaub.

Nicht aufs Lüften verzichten

Auch wenn die Feinstaubwerte in der Aussenluft hoch sind, darf nicht aufs Lüften verzichtet werden. Regelmässiges und korrektes Lüften verhindert eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, was zu Schimmelpilz und dadurch sowohl zu unangenehmen Gerüchen als auch zu gesundheitlichen Problemen führen kann, und spart zudem Energie.

Höhere Feinstaubbelastung durch Rauchen

Räume, in denen geraucht wird, weisen durchschnittlich eine dreimal höhere Feinstaubbelastung auf als die Aussenluft. Um sich selbst und seine Mitmenschen vor hohen Feinstaubbelastungen zu schützen, sollte deshalb in Innenräumen auf das Rauchen verzichtet werden. Noch besser ist es, das Rauchen ganz aufzugeben.

Aussenluft

Jeder Einzelne kann etwas zur Reduktion der Feinstaubbelastung in der Aussenluft beitragen – beispielsweise mit dem Verzicht auf unnötige Autofahrten und Flugzeugreisen. Wenn möglich sollte man vermehrt das Fahrrad und die öffentlichen Verkehrsmittel benützen oder zu Fuss gehen.

Vermeiden von Feinstaub

Um die Feinstaubbelastung in Innenräumen zu reduzieren, sind folgende Punkte zu beachten:

- Nicht rauchen und wenn doch, dann im Freien.
- Auf Kerzen und Räucherstäbchen verzichten.
- Dampfabzug einschalten beim Kochen und Braten.
Falls kein Dampfabzug vorhanden ist, die Fenster während des Kochens öffnen und die Küchentüre geschlossen halten.
- Wohnräume regelmässig reinigen: Teppiche ausklopfen und staubsaugen, glatte Oberflächen und Fussböden häufig feucht aufnehmen (nicht zwingend Reinigungsmittel verwenden). Nach dem Staubsaugen sofort kurz mit Durchzug lüften, um den aufgewirbelten Staub zu entfernen.
- Keine offenen Gasflammen.

Auch bauliche Massnahmen zur Reduktion von Feinstaub sind möglich: So kann zum Beispiel eine Lüftungsanlage mit geführter Zuluft installiert werden. Der Aussenlufteinlass sollte dabei abseits von Strassen montiert werden und einen guten Feinstaubfilter aufweisen.