


## Saubere Luft und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit

**Saubere Luft** ist **essenziell** für unsere **Gesundheit** und unser **Wohlbefinden**. Doch Luftverschmutzung kann sowohl drinnen als auch draußen auftreten und vielfältige gesundheitliche Probleme verursachen.

In der **Außenluft** kommen beispielsweise **Schadstoffe** wie Feinstaub (PM2.5, PM10), Stickoxide (NOx), Ozon (O3) und Schwefeldioxid (SO2) vor. Eine langfristige **Exposition** kann zu **Atemwegserkrankungen**, **Herz-Kreislauf-Problemen** und einer **erhöhten Sterblichkeit** führen.

Quellen für **Raumluftverschmutzung** sind u.a. Tabakrauch, Kochdämpfe, Schimmel, Haustierhaare und flüchtige organische Verbindungen (VOCs) aus Farben, Reinigungsmitteln und Möbeln. Eine schlechte Luftqualität in Innenräumen kann auf Dauer Allergien, Asthma und Kopfschmerzen verursachen.

 **Draußen** Tipps, wie du zu einer besseren Luftqualität beitragen und gleichzeitig deine Gesundheit fördern kannst.

- Nutze die öffentlichen Verkehrsmittel, gehe zu Fuß oder fahre Fahrrad, um die Luftverschmutzung zu reduzieren. Wenn es doch mal das Auto sein muss, bilde Fahrgemeinschaften, um den Ausstoß zu verringern.
- Bepflanze deinen Garten oder deinen Balkon mit Bäumen oder andere Pflanzen und unterstütze städtische Begrünungsprojekte, um die Luftreinigung zu fördern.
- Vermeide körperliche Aktivitäten im Freien bei hoher Luftverschmutzung oder Smogwarnungen.
- Begib dich ins Grüne und, falls möglich, ans Meer, um frische Luft zu tanken.
- Recycle deinen Müll und probiere, Abfall zu reduzieren, da besonders die Müllverarbeitung und insbesondere Verbrennungsanlagen viele Schadstoffe in die Luft abgeben.
- Spare Energie und setze wenn möglich auf erneuerbare Energien wie Wind- oder Solarenergie.

 **Drinnen** Praktische Tipps zur Verbesserung der Luftqualität bei der Arbeit oder Zuhause.

- Lüfte regelmäßig (1-2x pro Tag für 10-15 min), um frische Luft hereinzulassen und Schadstoffe zu reduzieren.
- Stelle sicher, dass Küchen- und Badezimmerlüfter funktionieren.
- Staubsauge regelmäßig mit einem HEPA-Filter-Staubsauger (= High Efficiency Particulate Air Filter bzw. Partikelfilter).
- Wische Oberflächen feucht ab, um Staub und Allergene zu entfernen.
- Verwende einen Luftreiniger in Räumen, die häufig genutzt werden.
- Überprüfe die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer.
- Nutze Luftentfeuchter oder Luftbefeuchter bei Bedarf.
- Vermeide das Rauchen in Innenräumen und nutze umweltfreundliche Reinigungsmittel.
- Reduziere die Nutzung von Duftsprays, Duftkerzen und chemischen Reinigern, da diese starke chemische Inhaltsstoffe beinhalten können, welche sich negativ auf die Luftqualität auswirken.
- Halte die Luftfeuchtigkeit zwischen 30% und 50%, um Schimmelbildung zu verhindern. Einige Pflanzen, wie eine Monstera, können dabei helfen, ein gutes Raumklima zu schaffen, da sie Schadstoffe aus der Luft filtern und Sauerstoff produzieren.

Du weißt nun einiges über die **Wichtigkeit einer guten Luftqualität für deine Gesundheit** und hast wertvolle Tipps erhalten. Überlege dir, welche dieser **Tipps** du **umsetzen** möchtest. Um diese neuen **Gewohnheiten langfristig beizubehalten**, kannst du sie in deinem *Habit Tracker* eintragen und sichtbar aufhängen. So behältst du den Überblick und wirst motiviert, kontinuierlich für eine bessere Luftqualität in deinem Zuhause zu sorgen.

