

## Gesund am Arbeitsplatz

### Im Homeoffice und im Büro: Fit und leistungsfähig durch den Winter

Die kalte Jahreszeit ist da – und mit ihr der typische Mief am Arbeitsplatz. Es wird viel geheizt und wenig gelüftet. Entzündete Atemwege, tränende Augen, Kopfschmerzen und Schlafbeschwerden treiben die Krankmeldungen in die Höhe. Die gute Nachricht: Wer konstruktiv auf seinen Arbeitgeber zugeht, arbeitet gesünder.



**Arbeitgeber können mit einer guten Raumluft dafür sorgen, dass ihre Mitarbeitenden fitter und leistungsfähiger sind.**

*Foto: SHI/Shutterstock*

Besonders im Winter ist die Luft in vielen Büros schlecht. In der Raumluft sammelt sich nicht nur ausgeatmetes Kohlendioxid, hier lauern auch Viren, Schimmelsporen sowie Lösemittel und Luftschadstoffe.

### Büroeinrichtung kann krankmachen

Neue Elektrogeräte geben Weichmacher, Flammschutzmittel und chlorierte Kohlenwasserstoffe ab. Auch aus Bodenbelägen und Möbeln entweichen gesundheitsschädliche Substanzen. Laserdrucker produzieren Feinstaub. Über die Raumluft und die Atemwege gelangen die Schadstoffe direkt in den Körper.

Schlecht gelüftete Räume erhöhen die negative Wirkung zusätzlich. Dazu kommt in der Heizperiode eine niedrige Luftfeuchtigkeit: Sie reizt zusammen mit den Schadstoffen die Atemwege. Zudem haben Viren bei trockenen Schleimhäuten ein leichtes Spiel.

Das Ergebnis: die Leistungsfähigkeit nimmt ab, immer mehr Kolleginnen und Kollegen melden sich krank – schlecht für die noch Gesunden und das Unternehmen. Wichtig: Es gibt hilfreiche Konzepte und geprüfte Produkte, aber auch viele falsche Versprechungen. Ein Beispiel sind Luftreiniger, die nicht alle das halten, was die Hersteller versprechen.

### Gesunder Arbeitsplatz in vier Schritten

### Sentinel Haus Institut GmbH

Merzhauser Straße 74

D-79100 Freiburg i. Br.

Tel. +49 (0)7 61 / 59 04 81-70

Fax +49 (0)7 61 / 59 04 81-90

info@sentinel-haus.eu

www.sentinel-haus.eu

4.211 Zeichen mit Leerzeichen  
Abdruck frei, Beleg erbeten

### Pressekontakt

Volker Lehmkuhl

Tel. +49 (0)7 61 / 59 04 81-94

[lehmkuhl@sentinel-haus.eu](mailto:lehmkuhl@sentinel-haus.eu)



„Motivierte und fitte Mitarbeiter sind ein Gewinn für jedes Unternehmen“, sagt Peter Bachmann, Gründer und Geschäftsführer des Sentinel Haus Instituts. Er und sein Team unterstützen Unternehmen, ein gesundes Arbeitsumfeld zu gestalten: Raumluft-Messungen überprüfen den Status Quo, gesundheitsgeprüfte Bau- und Ausstattungsprodukte und Möbel sichern die gute Luftqualität und kostengünstige Sensoren, Lüftungsgeräte und Raumluftreiniger überwachen und senken das Infektionsrisiko. Eine Zertifizierung bestätigt die Luftqualität und wirkt sich positiv auf das Unternehmensbild aus.

Sofort hilft konsequentes Lüften und eine Überwachung der Luftfeuchte. Diese sollte zwischen 45 und 55 Prozent relativer Feuchte liegen. Ideal ist eine Lüftungsanlage mit Enthalpietauscher. Diese saugt nicht nur verbrauchte Luft ab, sondern erwärmt und befeuchtet die gefilterte Frischluft. Das sorgt zusätzlich für ein geringes Allergierisiko und einen sehr geringen Energieverlust durchs Lüften.

Wie gut das funktioniert, wissen Dr. Markus Nothelfer und seine Frau Beate, die die Zahnarztpraxis Ihres Mannes im badischen Bühl als ganzheitlicher Gesundheitscoach berät. In den frisch sanierten Räumen ließen sie eine Lüftungsanlage installieren; die Raumluftqualität wurde von Sentinel Haus Institut gemessen und zertifiziert. „Die gute Luft entspannt nicht nur die Patienten. Auch alle die hier arbeiten sind fitter und gesünder, weil wir den ganzen Tag in frischer, gefilterter Luft arbeiten“, betont der erfahrene Zahnmediziner.

Fazit: Wer täglich unter schlechter Luft leidet, hat in Sachen Gesundheitsschutz gute Argumente bei der Chefin oder dem Chef. Denn letztlich profitieren alle davon: Die Mitarbeiter sind gesünder, fitter und motivierter. Das Unternehmen verzeichnet weniger Krankheitstage und profiliert sich als verantwortungsvoller Arbeitgeber. Nicht zuletzt sinken langfristig die Kosten, da ein gesundes Team sein Potential besser entfaltet und seltener ausfällt.

Viele Tipps zum gesünderen Leben und Arbeiten sowie streng geprüfte Produkte gibt es im Sentinel Portal unter [www.sentinel-haus.de](http://www.sentinel-haus.de).

#### **Infokasten: Radon-Risiko auch im Home-Office**

Wer gesundheitliche Risiken ignoriert, riskiert bedrohliche Krankheiten. Ein Beispiel ist Radon: Das radioaktive Edelgas, nach dem Rauchen die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs, dringt in manchen Regionen aus dem Erdreich in Gebäude ein. Arbeitgeber müssen hier mit Messungen und Abdichtungen Vorsorge leisten. Doch für das Arbeiten zuhause gilt das nicht. Während 2019 nur knapp 13 Prozent aller erwerbstätigen Deutschen zu Hause arbeiteten, ist die Zahl in der Corona-Pandemie deutlich gestiegen. Viele Arbeitnehmer haben sich ihr Heimbüro ausgerechnet im Keller eingerichtet, wo in Radon-Risikogebieten die Konzentration des Gases am höchsten ist. Eine erste Messung schafft hier Klarheit.