

PRESSEINFORMATION

Richtig lüften, wenn die Pollen fliegen

Tipps zur Vorbeugung gegen rote Augen, Triefnase und Niesanfälle

Die Natur erwacht langsam aus dem Winterschlaf. Der Anblick von blühenden Weidenkätzchen erfreut viele Menschen als erstes Anzeichen, dass das Frühjahr naht. Für Pollenallergiker jedoch sind sie wie viele andere Frühblüher ein Graus. Für sie bedeutet das Erwachen der Natur triefende Nasen, rote Augen und Niesanfälle. Doch selbst der Versuch, durch die Einschränkung von Aufenthalt im Freien die Berührung mit Pollen zu vermeiden, ist von wenig Erfolg gekrönt. Schließlich gelangen diese mit der Luft auch in geschlossene Räume. Was tun? Auf das Lüften verzichten? Wohl eher nicht. Die Initiative WÄRME+ gibt Tipps, wie Allergiker diese Herausforderung meistern können.

Stoßlüften statt gekipptem Fenster

Wissenschaftler der TU München fanden in Tests heraus, dass die Pollenkonzentration in Räumen mit einer Dauerluftzufuhr durch gekippte Fenster wesentlich höher ist als in solchen, die im Zweistunden-Rhythmus stoßgelüftet wurden^{*)}. Für Pollenallergiker ist es also nicht ratsam, ein Fenster „auf Kipp“ geöffnet zu halten. Beim regelmäßigen kräftigen Stoßlüften gelangen trotz des weit geöffneten Fensters immer noch weniger Pollen in die Innenräume als infolge eines sehr geringen, dafür aber kontinuierlichen Luftzugs.

Morgens oder abends lüften?

Auch die Frage, wann gelüftet werden sollte, ist für Allergiker von Bedeutung. Die Pollenkonzentration ist nämlich in städtischen Ballungsräumen typischerweise abends am höchsten, weshalb sich das Lüften am Morgen empfiehlt. Auf dem Land hingegen ist die Pollenkonzentration morgens besonders hoch und man sollte abends lüften. Das hält Pollen natürlich nicht komplett aus dem Haus, sie lagern sich ähnlich Hausstaub auch unvermeidlich im Wohnbereich ab.

^{*)} *Publikation: A. Menzel, M. Matiu, Michaelis, S. Jochner: Indoor birch pollen concentrations differ with ventilation scheme, room location, and meteorological factors, Indoor Air 2016.*
DOI: 10.1111/ina.12351

Damit sie aber nicht durch Luftverwirbelungen auch außerhalb der Saison aktiviert werden, empfiehlt sich während der Pollensaison regelmäßig mit einem feuchten Tuch Staub zu wischen. Die Feuchtigkeit bindet den Blütenstaub.

Der Kalender hilft

Ein wichtiges Tool für Allergiker ist der Pollenflugkalender. Er gibt an, wann und wo mit welcher Belastung zu rechnen ist. Entsprechende Kalender und Vorhersagen finden sich bei den Wetterportalen im Internet oder teilweise auch in Tageszeitungen. So können empfindliche Menschen ihr Verhalten anpassen und den Pollen aus dem Weg gehen.

Automatischer Luftaustausch dank Wohnraumlüftung

Am zuverlässigsten lässt sich der wichtige regelmäßige Luftaustausch zur Verbesserung des Raumklimas durch eine kontrollierte Lüftungsanlage erreichen. Sie transportiert die vorhandenen Pollen, zu hohe Luftfeuchtigkeit, Geruchsbelastung und Schadstoffe automatisch nach draußen. „Die dafür notwendige Luftwechselrate erreicht man nur mit einer kontrollierten Wohnraumlüftung“, erklärt Friedrich Lutz Schulte von der Initiative WÄRME+. „Eine solche Anlage versorgt die Innenräume bedarfsgerecht mit Frischluft und verschafft empfindlichen Menschen mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.“ Allergiker sollten darauf achten, dass ihre Anlage mit speziellen Pollenfiltern ausgestattet ist und diese auch regelmäßig gereinigt oder ausgetauscht werden. „Wer sich jetzt für eine solche Anlage entscheidet, geht gut gerüstet in einen pollenreichen Sommer“, rät Schulte.

Auch nachträglich ist die Installation einer Lüftungsanlage kein Problem. Gerade bei dezentralen Geräten ist der Aufwand relativ gering: Sie versorgen in der Regel einzelne Räume mit Frischluft. Zur Installation sind lediglich eine Außenwand zur Direktmontage und ein Stromanschluss erforderlich. Durch die direkte Luftzufuhr und den Abtransport der verbrauchten Luft müssen keine zusätzlichen Luftkanäle im Raum verlegt werden.

Wer sich für die Installation einer kontrollierten Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung entscheidet, den unterstützt der Staat über die BEG „Bundesförderung für effiziente Gebäude“ mit Fördergeldern – bis zu 20 Prozent der Investitionskosten sind drin. Wichtig: Förderberechtigt sind nur Maßnahmen, die zum Zeitpunkt der Antragstellung noch nicht beauftragt worden sind. Zusätzliches Geld gibt es für die Planung und Baubegleitung der

Maßnahmen durch einen Energieberater. Alternativ lässt sich die Investition in eine Lüftungsanlage auch steuerlich fördern. Die Voraussetzungen für beide Varianten sind die gleichen – beispielsweise muss die Anlage technisch so ausgestattet sein, dass sie die Wärme aus der Abluft wieder zurückgewinnen kann.

Gesunder Schlaf dank reiner Luft

Im Schlafzimmer halten sich Bewohner vor allem nachts lange auf, oft, ohne zu lüften. Das macht sich morgens durch schlechte Luftqualität bemerkbar. Das Stoßlüften nach dem Aufstehen sollte deshalb zur Routine gehören. Eigentlich müsste jedoch im Laufe der Nacht das gesamte Luftvolumen alle zwei Stunden gewechselt werden, um einen gesunden Schlaf zu gewährleisten. Das kann nur eine kontrollierte Wohnungslüftung leisten, die gleichzeitig Wärmeverluste, wie sie bei der Fensterlüftung entstehen, vermeidet. Die Nachrüstung ist unkompliziert und speziell für Geschosswohnungen im Altbau gibt es auch Modelle, die sich platzsparend in eine abgehängte Decke installieren lassen.

Weitere Informationen zur Wohnungslüftung unter www.waerme-plus.de

Über die Initiative WÄRME+

Für viele Hausbesitzer stehen in den kommenden Jahren Investitionen in eine zeitgemäße Hauswärmetechnik an. Mit einem umfassenden Informations- und Serviceangebot klärt die Initiative WÄRME+ darüber auf, wie eine effiziente Anlagentechnik zu einer intelligenteren Energienutzung in Haus und Wohnung beitragen kann. Im Fokus stehen dabei innovative Lösungen wie die Wärmepumpe, die dezentrale Warmwasserbereitung mit elektronischen Durchlauferhitzern, die elektrische Fußbodenheizung und die Wohnungslüftung mit Wärmerückgewinnung. Zu den Mitgliedern der Initiative zählen die Unternehmen AEG Haustechnik, CLAGE, DEVI, Glen Dimplex Deutschland, Stiebel Eltron und Vaillant sowie der Zentralverband Elektrotechnik und Elektronikindustrie (ZVEI) und die HEA Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung.