

## Dicke Luft am Arbeitsplatz

**Am Ende eines Arbeitstages ist die Luft oft raus, das liegt nicht immer an den anspruchsvollen Aufgaben. Anlässlich des 21. Deutschen Lungentages klärt das Universitätsklinikum Regensburg (UKR) auf, was gegen schlechte Luft am Arbeitsplatz hilft.**

Am Ende eines Arbeitstages ist die Luft oft raus, das liegt nicht immer an den anspruchsvollen Aufgaben. Anlässlich des 21. Deutschen Lungentages klärt das Universitätsklinikum Regensburg (UKR) auf, was gegen schlechte Luft am Arbeitsplatz hilft.

Der 29. September 2018 steht unter dem Motto „Dicke Luft - Gefahr für die Lunge“. Die Vertreter des Deutschen Lungentags e.V. wollen damit auf das Risiko der Luftverschmutzung für unsere Gesundheit aufmerksam machen. „Dicke Luft machen nicht nur die Abgase durch den Verkehr. Auch im Alltag gibt es viele Risikofaktoren, die vermieden werden können“, meint Dr. Maximilian Malfertheiner, Pneumologe der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II des UKR. „Wir wollen anlässlich des Lungentages darüber informieren, wie das insbesondere am Arbeitsplatz gelingen kann, und wodurch wir unserer Lunge wieder freien Atem verschaffen können.“

### **An manchen Arbeitsplätzen ist die Luft besonders dick**

„Die meisten von uns arbeiten in geschlossenen Räumen, wodurch es zu einem verminderten Anteil an Sauerstoff in der Luft kommen kann. Bei einer sitzenden Tätigkeit atmet man außerdem flacher, weshalb man schneller an Konzentration verliert und eher müde wird“, erklärt Malfertheiner weiter.

Die Belastung der Luft am Arbeitsplatz ist nicht immer offensichtlich, auch der Staub von Laserdruckern, Luftbefeuchter und Reinigungsmittel sorgen zusätzlich für verminderte Luftqualität. Ist die Luft am Arbeitsplatz stark verunreinigt, kann dies sogar zu arbeitsbedingten Erkrankungen führen, welche von leichten allergischen Reaktionen bis hin zu bösartigen Krankheiten reichen. Dies gilt für manche Arbeitsplätze ganz besonders. So leiden Bäcker, Friseure und Lackierer häufiger an berufsbedingtem Asthma als andere Berufsgruppen. Besonders strenge Vorschriften gelten auch bei Tischlern, Bergleuten und in bestimmten Chemiebetrieben. Durch Verbote einiger Stoffe, verbesserte Filteranlagen, Atemschutzmasken und weniger Zigarettenrauch konnte die Luft an vielen Arbeitsplätzen in den vergangenen Jahren aber erheblich verbessert werden.

„Bei Atembeschwerden, die am Arbeitsplatz vermehrt auftreten, sollte man unbedingt einen Lungenfacharzt aufsuchen, da nur eine genaue Untersuchung Auskunft über mögliche Reizungen oder Beeinträchtigungen der Lunge geben kann“, so der Pneumologe.

Über die Atemwege, Mund, Nase, Rachen und Luftröhre gelangt die Luft in die Lungenflügel und wird dort über kleine Verästelungen, die Bronchien, weitergegeben. Um zu vermeiden, dass Fremdkörper, Staub oder Krankheitserreger größeren Schaden anrichten, werden diese von Flimmerhärchen in den Bronchien herausgefiltert und in den Magen abtransportiert. Der Stoffwechselprozess findet an den 300 Millionen Lungenbläschen, den sogenannten Alveolen, statt. Sie sorgen für den Austausch der Atemgase, wobei der Sauerstoff in den Blutkreislauf gelangt und so den Körper versorgt. Das Abfallprodukt Kohlenstoffdioxid wird ebenfalls über die Blutbahn befördert und über die Atmung ausgestoßen.

## **Tipps für eine frische Brise am Arbeitsplatz**

„Die Atemluft in Büros lässt sich durch tägliches Abwischen des Schreibtischs verbessern, da so die Staubbelastung gesenkt wird. Pflanzen leisten darüber hinaus einen positiven Beitrag“, meint Dr. Maximilian Malfertheiner. Er rät außerdem dazu, geschlossene Räume regelmäßig zu lüften, um den Sauerstoffbedarf zu decken. Ein erwachsener Mensch transportiert mit einem Atemzug etwa einen halben Liter Luft. Bis zu 10.000 Liter verarbeitet man so an nur einem Tag.

„Um den Kreislauf in Schwung zu halten und die Prozesse damit zu unterstützen, empfiehlt es sich, gelegentlich aufzustehen und kleine Gymnastikübungen zu machen. Ein Spaziergang nach der Arbeit oder in der Pause wirkt sich ebenso positiv auf den Körper aus“, sagt der Pneumologe.

## **Waldbaden gegen die dicke Luft**

Auch den neuesten Trend aus Japan, das sogenannte Waldbaden, kann Dr. Malfertheiner empfehlen. Die Luft in den Wäldern ist besonders arm an Feinstaub und anderen Belastungen und damit gut für unsere Lunge. Wälder sorgen zudem für Entschleunigung und Wohlbefinden, weswegen das Waldbaden in Japan bereits seit langem als Teil eines guten Lebensstils gilt. Zu diesem Erleben laden auch in Deutschland bereits zahlreiche Seminare ein.