

Sauerstoff für den Kopf: Wie TikTok das Lüften neu erfand

Wie wichtig ist frische Luft zum Arbeiten?

TikTok-Influencer sorgen in den USA gerade mit frischer Luft und offenen Fenstern für Begeisterung. Wer hätte das gedacht: Frische Luft ist gesund! Doch „Lüften“ als kostenlose „Gesundheitsförderung“ kann auch zu hitzigen Diskussionen am Arbeitsplatz führen! Blicken wir mit einem Schmunzeln auf den neuen Trend aus den USA und finden Kompromisse für mehr Sauerstoff beim Arbeiten.



Redaktion

Stand: 21.10.2024

Lesezeit: 02:00 min



Der TikTok-Trend: Frische Luft für alle

Lüften – für die meisten Deutschen ist das ein alter Hut, für manche Amerikaner hingegen eine neu entdeckte Wohltat. Die TikTokerin Holly erklärt das Lüften so: „Man öffnet einfach die Fenster!“ Wow, so einfach! Wer hätte gedacht, dass das Geheimnis für bessere Luft so leicht zu ergründen ist? „Die großartigen Menschen in Deutschland haben mir wieder geholfen“, schwärmt sie, während sie den deutschen Trend in die Welt hinausträgt.

Doch während in Amerika offenbar die Fenster aufgerissen werden, gibt es in unseren Büros gerade bei sinkenden Temperaturen oft hitzige Debatten darüber, ob es nun zu kalt oder zu warm ist. Der eine wünscht sich die frische Brise, während der andere am liebsten die Heizung auf Vollgas stellt. Und gibt es eine Klimaanlage, ist das Lüften plötzlich gar nicht mehr so einfach. Ein echtes Lüftungs-Dilemma!

Das Büro als Schlachtfeld der Temperaturen

Stellen wir uns vor: Max und Sarah sitzen sich am Schreibtisch gegenüber. Max liebt die frische Luft, während Sarah mit einem Pullover und einer Thermoskanne voller heißen Tees bibbert. „Kannst du bitte das Fenster schließen? Ich erfriere hier!“ ruft sie. Max, eher ein Frischluft-Guru, kontert: „Aber ich kann nicht arbeiten, wenn die Luft so stickig ist!“ Was folgt, ist ein klassischer Büro-Krieg um das Wohlbefinden und die Konzentration.

Wie wäre es, wenn wir im Büro regelmäßige „Lüftungsintervalle“ einführen?

Die Lösung: Ein Kompromiss für frische Köpfe

Wie können wir diesen Konflikt lösen? Die Antwort könnte in einem kleinen „Lüftungs-Zeitplan“ liegen! Wie wäre es, wenn wir im Büro regelmäßige „Lüftungsintervalle“ einführen? Zum Beispiel könnten wir alle zwei Stunden für fünf Minuten die Fenster aufreißen. Sarah versorgt sich in der Zeit mit frischem heißem Tee und Max tankt bei geöffnetem Fenster so viel Sauerstoff, wie es nur geht! So hat jeder etwas von der frischen Luft und niemand muss frieren.

Ist Sauerstoff und Lüften wirklich so gesund?

Und ob! Forscher der State Universität von New York untersuchten den Einfluss der Luftqualität auf das Denkvermögen von 24 Studenten, die in Gruppen in Räume mit unterschiedlichen Kohlendioxidkonzentrationen (600, 1000 und 2500 ppm - parts per million" wird verwendet, um die Konzentration eines Stoffes in einer Lösung oder einem Gas auszudrücken) gesetzt wurden. Zum Vergleich: Frischluft hat etwa 380 ppm. Während die Studenten verschiedene Denkaufgaben lösen sollten, stellte sich heraus, dass ab einer CO₂-Konzentration von 1000 ppm signifikante Leistungseinbußen in Bereichen wie strategischem Denken und Entscheidungsfindung auftraten. Diese Einschränkungen wurden auf die unzureichende Sauerstoffversorgung des Gehirns zurückgeführt. Die Ergebnisse legen nahe, dass regelmäßiges Lüften und Pausen im Freien dringend erforderlich sind, da in vielen Büros bereits Werte von 3000 ppm erreicht werden.

Vielleicht schaffen wir es sogar, den Büro-Krieg in einen fröhlichen Luft-Austausch zu verwandeln.

Fazit: Frischluft, ja bitte!

Also, lasst uns die Fenster öffnen, die Diskussionen hinter uns lassen und frische Luft ins Büro bringen! Vielleicht schaffen wir es sogar, den Büro-Krieg in einen fröhlichen Luft-Austausch zu verwandeln. Z.B., indem wir gemeinsam im Lüftungszeitraum an die Kaffeetheke gehen oder uns durch ein kleines Bewegungsritual warmhalten. Denn wie die TikTokerin Holly so schön sagt: „Lüften ist ganz einfach“ – wenn wir es nur gemeinsam angehen.“ (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025