



FGK

**BDH**

Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie



## Presseinformation

### **Besser schlafen mit frischer Luft**

#### **Studie belegt hohen volkswirtschaftlichen Schaden durch Schlafmangel – Wohnraumlüftung sorgt für ein gesundes Raumklima**

**Köln/Bietigheim-Bissingen/Berlin im März 2021. Ein Viertel der Erwachsenen leidet unter Schlafstörungen. Ein erholsamer Schlaf ist jedoch essenziell für unsere körperliche und geistige Fitness, wie beispielsweise die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems. Und Schlafmangel wirkt sich konsequenterweise auch auf unser Leistungsvermögen im Berufsleben aus. Laut einer Studie der RAND Europe Organisation, einem Ableger des kalifornischen Think Tanks RAND, gehen der deutschen Wirtschaft durch Schlafmangel jedes Jahr rund 200.000 Arbeitstage und damit 40 Milliarden Euro verloren. Dabei gibt es in den meisten Fällen eine äußerst kostengünstige Lösung für das Schlafproblem: Ein gut gelüftetes Schlafzimmer. Da eine Dauerlüftung in der Praxis allerdings oft nicht umgesetzt wird und nicht ohne Auswirkungen auf den Energieeffizienzwert einer Immobilie bleibt, empfehlen Experten den Einsatz einer effizienten Haustechnologie, der kontrollierten Wohnungslüftung. Dieses System sorgt automatisch für schadstoffarme Frischluft.**

Am 19. März ist Weltschlaftag. Zu Recht, denn ein guter Schlaf hält uns gesund. Nachts regeneriert sich der Körper, aktiviert das Immunsystem und bereitet sich auf den nächsten Tag vor. Trotzdem haben viele Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Laut Robert-Koch-Institut leidet ein Viertel der Erwachsenen unter Schlafstörungen. Eine Studie der RAND Europe Organisation besagt, dass eine höhere Sterblichkeit und weniger Produktivität oft mit einem Mangel an Schlaf zusammenhängen. Das wirkt sich auch auf das Berufsleben aus, denn Schlafmangel kann zu erheblichen Ausfallzeiten am Arbeitsplatz mit Milliardenverlusten für die Wirtschaft führen. So schätzt die RAND Studie, dass rund 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes in Deutschland durch Schlafmangel verloren gehen.

**BDH**  
Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie e.V.  
Frankfurter Straße 720 - 726 • 51145 Köln  
Tel. 0 22 03/9 35 93-0 • Fax 0 22 03/9 35 93-22  
info@bdh-koeln.de • www.bdh-koeln.de

**Fachverband Gebäude-Klima  
e.V.**  
Danziger Str. 20  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel.: 07142/7 888 99-0  
Fax: 07142/7 888 99-19  
info@fgk.de • www.fgk.de

**IGDWL**  
Verband der Interessensgemeinschaft  
Dezentrale Wohnungslüftung e.V.  
Wilhelmstr. 31 • 13593 Berlin  
Tel. 030/36 20 01-0  
info@igdwil.de • www.igdwil.com



**FGK**

**BDH**

Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie



## Presseinformation

Dabei steht Deutschland im internationalen Vergleich sogar noch recht gut da: Mit einem Anteil von 30 Prozent der Erwachsenen, die zu wenig Schlaf bekommen, liegt Deutschland hinter Kanada (26 Prozent) an zweiter Stelle im Vergleich der fünf OECD-Länder, welche die Studie untersucht hat. So erhalten in Großbritannien 35 Prozent, in den USA 45 Prozent und in Japan sogar 56 Prozent der Bevölkerung zu wenig Schlaf.

Eine der Hauptursachen für einen schlechten Schlaf ist ein ungesundes Raumklima. Wenn wir uns morgens oft ausgelaugt fühlen und unter Kopfschmerzen leiden, könnte das am hohen CO<sub>2</sub>-Gehalt im Schlafzimmer liegen. Wird nachts nicht ausreichend gelüftet, steigt der Schadstoffgehalt in der Raumluft an. Frische Luft ist wichtig für einen gesunden Schlaf. Bei der heutigen energieeffizienten, aber dichten Bauweise müsste man dafür alle zwei Stunden die Fenster öffnen. Doch dieses konsequente Lüftungsverhalten lässt sich schon schwer im Alltag realisieren. Ganz unmöglich ist es nachts. Experten raten deshalb zu einer kontrollierten Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung und/oder mit Bedarfsregelung.

Lüftungssysteme sind längst zu einem festen Bestandteil moderner Bauweise geworden. Die effiziente Technik versorgt das Schlafzimmer und die Wohnräume automatisch mit Frischluft – und das zu jeder Tages- und Nachtzeit. Dank ausgereifter Systemtechnik arbeiten Lüftungsgeräte sehr leise und zugluftfrei. Ein Filter sorgt dafür, dass Pollen und Schadstoffe draußen bleiben. Es gibt auch spezielle Sensoren zur Regelung des Feuchte-, CO<sub>2</sub>- und sogar Schadstoffgehalts. So wird jederzeit ein gesundes Raumklima garantiert – für einen erholsamen Schlaf und einen guten Start in einen neuen, erfolgreichen Tag.

Erfahren Sie mehr über die moderne Wohnraumlüftung und die aktuellen Fördermöglichkeiten unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de).

Mehr Informationen zur Studie finden Sie hier:

[www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html](http://www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html).

**BDH**  
Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie e.V.  
Frankfurter Straße 720 - 726 • 51145 Köln  
Tel. 0 22 03/9 35 93-0 • Fax 0 22 03/9 35 93-22  
info@bdh-koeln.de • www.bdh-koeln.de

**Fachverband Gebäude-Klima  
e.V.**  
Danziger Str. 20  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel.: 07142/7 888 99-0  
Fax: 07142/7 888 99-19  
info@fgk.de • www.fgk.de

**IGDWL**  
Verband der Interessensgemeinschaft  
Dezentrale Wohnungslüftung e.V.  
Wilhelmstr. 31 • 13593 Berlin  
Tel. 030/36 20 01-0  
info@igdwil.de • www.igdwil.com



**FGK**

**BDH**

Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie



## Presseinformation



### Über die Initiative „Gute Luft“

Frische Luft liegt uns am Herzen! Erfahren Sie mehr über die Vorteile von Lüftungsanlagen unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de). Initiatoren dieses Verbraucherportals sind die renommiertesten Verbände in der Lüftungsbranche: BDH (Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie e.V.), FGK (Fachverband Gebäude-Klima e.V.) sowie IGDWL (Verband der Interessensgemeinschaft Dezentrale Wohnungslüftung e.V.).

### Pressekontakt:

Sage & Schreibe Public Relations GmbH

Thierschstraße 5 • 80538 München

[info@sage-schreibe.de](mailto:info@sage-schreibe.de)

Tel. 089/23 888 98-0

**BDH**  
Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie e.V.  
Frankfurter Straße 720 - 726 • 51145 Köln  
Tel. 0 22 03/9 35 93-0 • Fax 0 22 03/9 35 93-22  
[info@bdh-koeln.de](mailto:info@bdh-koeln.de) • [www.bdh-koeln.de](http://www.bdh-koeln.de)

**Fachverband Gebäude-Klima  
e.V.**  
Danziger Str. 20  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel.: 07142/7 888 99-0  
Fax: 07142/7 888 99-19  
[info@fgk.de](mailto:info@fgk.de) • [www.fgk.de](http://www.fgk.de)

**IGDWL**  
Verband der Interessensgemeinschaft  
Dezentrale Wohnungslüftung e.V.  
Wilhelmstr. 31 • 13593 Berlin  
Tel. 030/36 20 01-0  
[info@igdwil.de](mailto:info@igdwil.de) • [www.igdwil.com](http://www.igdwil.com)



FGK

**BDH**

Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie



## Presseinformation

### Besser schlafen mit frischer Luft – Bildmotive 1/2



#### Motiv 1:

Laut einer Studie gehen der deutschen Wirtschaft durch Schlafmangel jedes Jahr rund 40 Milliarden Euro verloren. Experten empfehlen eine kontrollierte Wohnungslüftung, die automatisch für schadstoffarme Raumluft sorgt und einen gesunden Schlaf unterstützt. Mehr unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de).



#### Motiv 2:

Frische Luft bringt gute Laune! Unser Leistungsvermögen und unsere körperliche und geistige Fitness steigert sich durch einen regelmäßigen Luftaustausch.

#### Bildquellen:

**Motiv 1:** © Claudio\_Scott / Pixabay / Initiative „Gute Luft“

**Motiv 2:** © Initiative „Gute Luft“ – [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de)

Honorarfreier Abdruck bei Quellenangabe. Nur zur redaktionellen Nutzung im Kontext der Pressemitteilung!

**BDH**  
Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie e.V.  
Frankfurter Straße 720 - 726 • 51145 Köln  
Tel. 0 22 03/9 35 93-0 • Fax 0 22 03/9 35 93-22  
[info@bdh-koeln.de](mailto:info@bdh-koeln.de) • [www.bdh-koeln.de](http://www.bdh-koeln.de)

**Fachverband Gebäude-Klima  
e.V.**  
Danziger Str. 20  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel.: 07142/7 888 99-0  
Fax: 07142/7 888 99-19  
[info@fgk.de](mailto:info@fgk.de) • [www.fgk.de](http://www.fgk.de)

**IGDWL**  
Verband der Interessensgemeinschaft  
Dezentrale Wohnungslüftung e.V.  
Wilhelmstr. 31 • 13593 Berlin  
Tel. 030/36 20 01-0  
[info@igdwil.de](mailto:info@igdwil.de) • [www.igdwil.com](http://www.igdwil.com)



FGK

**BDH**

Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie



## Presseinformation

### Besser schlafen mit frischer Luft – Bildmotive 2/2



#### Motiv 3:

Ein guter Schlaf lässt uns gesund und fit in den Tag starten. Wohnraumlüftungsanlagen versorgen uns zu jeder Tages- und Nachtzeit mit frischer Luft und halten Schadstoffe fern. Mehr unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de).

#### Bildquellen:

**Motiv 3:** © deegreez / Adobe Stock / Initiative „Gute Luft“

Honorarfreier Abdruck bei Quellenangabe. Nur zur redaktionellen Nutzung im Kontext der Pressemitteilung!

**BDH**  
Bundesverband der  
Deutschen Heizungsindustrie e.V.  
Frankfurter Straße 720 - 726 • 51145 Köln  
Tel. 0 22 03/9 35 93-0 • Fax 0 22 03/9 35 93-22  
info@bdh-koeln.de • www.bdh-koeln.de

**Fachverband Gebäude-Klima  
e.V.**  
Danziger Str. 20  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel.: 07142/7 888 99-0  
Fax: 07142/7 888 99-19  
info@fgk.de • www.fgk.de

**IGDWL**  
Verband der Interessensgemeinschaft  
Dezentrale Wohnungslüftung e.V.  
Wilhelmstr. 31 • 13593 Berlin  
Tel. 030/36 20 01-0  
info@igdwil.de • www.igdwil.com