



SENTINEL HAUS  
INSTITUT



# Checkliste **In 9 Schritten** **zum gesunden Hotel**



20.000  
Atemzüge macht  
jeder Mensch  
pro Tag





# Checkliste **Richtig Lüften**

## **1. Gesunde Atemluft**

Gute Raumluftqualität fördert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern und Gästen. Besonders Menschen mit Asthma, Allergien sowie Babys, Kleinkinder und Senioren reagieren empfindlich auf Schadstoffe, da ihr Immunsystem schwächer ist. Eine automatisierte Lüftungsanlage gewährleistet emissionsarme Luft und sorgt für ein gesünderes Umfeld.

2. Das Sentinel Haus Institut empfiehlt die Verwendung eines Raumluftensors, der die kontinuierliche Qualität der Raumluft hinsichtlich Lösemitteln und Kohlendioxid überwacht. Dadurch wird Gästen deutlich sichtbar, dass die Luft tatsächlich gesund ist. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, den Gästen selbst ebenfalls einen Sensor zur Verfügung zu stellen.

## **2. Kontrolle/Nachweis einer guten Raumluft-Qualität**

1. Das Sentinel Haus Institut empfiehlt Untersuchungen der Raumluft auf flüchtige organische Verbindungen (VOC/Formaldehyd) nach einer Renovierungsmaßnahme oder zur Status Quo-Betrachtung durch ein akkreditiertes Prüflabor.
2. Die Überwachung mit Radonmessgeräten schützt vor Krebs.
3. Raumluftreinigungsgeräte können bei Bedarf zusätzlich installiert werden.

## **3. Verzicht auf Beduftung im Hotel**

1. Duftstoffe können reizende bis toxische Effekte auf Haut und Atemwege ausüben. Das Umweltbundesamt empfiehlt, Beduftungen aus gesundheitlichen Gründen sparsam einzusetzen.
2. In Hotelbereichen, wie den Spa-Räumlichkeiten (z.B. Dampfbad) oder den öffentlichen Toiletten, ist eine Wahlmöglichkeit für sensitive Menschen eine Erholung.

## **4. Einsatz emissionsarmer Produkte**

1. Produkte setzen Emissionen in der Luft frei, die zu gesundheitlichen Beschwerden, wie Asthma, Allergien, Kopfschmerzen und Schlafproblemen, führen können.
2. Für Renovierungen oder Ausbau werden emissionsarme Produkte empfohlen.
3. Viele Reinigungskräfte weisen ausgeprägte Lungenschäden auf, wie die Lunge eines Menschen, der seit über 20 Jahren raucht! Daher wird dringend geraten für die Reinigung des Hotels ebenfalls zertifizierte und gesundheitsverträgliche Reinigungsprodukte zu verwenden.





## 5. Licht-Qualität

1. Bei der Raumplanung sämtlicher Hotelbereiche wird empfohlen, auf einen möglichst großen Tageslichtanteil zu setzen.
2. Mit der richtigen Beleuchtung und einem hohen Blauanteil werden über die Sinneszellen in den Augen die Produktion des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Das lässt uns über den Tag wach sein und beschert uns einen geordneten Tag-Nacht-Biorhythmus.
3. Auch die Laune der Menschen wird durch eine farbtreue und flimmerfreie Beleuchtung in sämtlichen Hotelbereichen zum Positiven beeinflusst.
4. Zudem wird die Nutzung von LED-Leuchten empfohlen, da bis zu 80 Prozent weniger Strom als bei Standard-Glühlampen verbraucht wird.

## 6. Hygiene-Konzept

1. Durch die Covid-19 Pandemie haben Gäste sehr konkrete Anforderungen an Hygiene- und Gesundheitsstandards.
2. Um das Vertrauen von Hotelgästen und Mitarbeitern zu gewinnen, wird die Umsetzung eines zertifizierten und extern überwachten [Hygiene-Konzept](#) empfohlen. Dieses Konzept sollte über die gesetzlichen Vorgaben hinausgehen und kann Zertifizierungen wie das Sentinel Haus Institut, Clean & Safe von GreenSign, SGS oder TÜV einschließen.

## 7. Mitarbeiter-Schulungen

1. Das Sentinel Haus Institut bietet Schulungen für Mitarbeiter an, die nachhaltige und gesunde Produkte für Renovierung, Reinigung und Nutzung erwerben und verarbeiten möchten.
2. Schulungen sorgen dafür, für das Thema Gesundheit in Hotels zu sensibilisieren und weiterzubilden. Gesundheit betrifft jeden, mache Dein Team also zum Experten für Gesundheit!

## 8. Wasser-Qualität

1. Im Wasser können sich Keime befinden ([Legionellen](#)).
2. In Hotels und Unterkünften wird oft vorgewärmtes Wasser verwendet. Bei Temperaturen unter 50 Grad Celsius kann sich darin über die Zeit Legionellen vermehren.
3. Folgen sind die Legionärskrankheit (häufig schwere Lungenentzündung) und Pontiac-Fieber (eine grippeähnliche Erkrankung).
4. Deshalb wird Hotels geraten die Wasser – und Trinkqualität regelmäßig auf Schadstoffe (z.B. Schwermetalle oder Keime) zu überprüfen.

## 9. Innenausstattung

1. Möbel können Innenräume mit Schadstoffen belasten, die sich oft durch ihren Geruch bemerkbar machen.
2. Wenn Möbel auch nach mehr als drei Monaten nach dem Einbau noch deutlich nach Lösemitteln riechen, liegt möglicherweise ein [Mangel](#) vor.
3. Um Gäste zu schützen, empfiehlt das Sentinel Haus Institut den Kauf von weitgehend zertifizierten und gesundheitsverträglichen Möbeln für die Raumausstattung, z. B. durch Zertifizierungen wie Sentinel Haus Institut, Goldenes M, Blauer Engel oder Cradle to Cradle.



# Zertifizierte **Gesundheit für Hotels**

Gesündere Hotels für Gäste und Mitarbeiter: Unsere höchste Priorität ist die Gesundheit. Für ihren Schutz ist frische und saubere Luft entscheidend. Dies ist nicht immer gegeben, da Produkte und Möbel oft Schadstoffe in die Raumluft abgeben. Während wir energieeffizient bauen und unsere Gebäude umfassend dämmen, verringert sich der Luftaustausch.

Besonders in öffentlichen Gebäuden wie Hotels ist ein hoher Gesundheitsstandard essenziell, um Gästen und Mitarbeitern Wohlbefinden zu ermöglichen. Daher ist die sorgfältige Auswahl von Farben, Klebern, Reinigungsmitteln und anderen Materialien von großer Bedeutung.

Mit GreenSign Health wird dein Hotel mithilfe unserer Expertise schnell zu einem gesünderen Ort. Damit sicherst du nicht nur deine eigene Gesundheit, sondern auch die deiner Mitarbeiter und Gäste.

[Zu den Referenzen>>](#)

**Mehr erfahren!**

[www.sentinel-haus.de](http://www.sentinel-haus.de)