

Haben Sie weitere Fragen?

**Ihr Gesundheitsamt
steht Ihnen
für weitere Informationen
gern zur Verfügung:**

**Ihr Gesundheitsamt
informiert**



**PRIMA KLIMA
AUCH IM WINTER**

**WIE NATÜRLICHE UND
TECHNISCHE HILFSMITTEL
IHRE RAUMLUFT
VERBESSERN HELFEN**

Ob am Arbeitsplatz oder zu Hause: Gerade zur Winterzeit wird die Raumluft oft als unangenehm empfunden.

Das liegt daran, dass die kalte Außenluft physikalisch nicht mehr in der Lage ist, ausreichende Luftfeuchtigkeit zu speichern. Gelangt sie in den Raum und wird aufgeheizt, empfinden wir die Luft als sehr trocken. Staubbelastungen und chemikalische Ausdünstungen aus Einrichtungsgegenständen oder Baumaterialien wie auch Tabakrauch tragen zu Befindlichkeitsstörungen bei, die zunächst harmlos mit brennenden Augen, Hustenreiz, laufender Nase, Hautjucken, Kopfschmerzen, Übelkeit usw. beginnen können. Doch schon durch eine ausreichende Lüftung und die richtige Luftfeuchtigkeit im Raum lassen sich viele Beschwerden ausschalten.

Die wichtigste Aufgabe ist, einen ausreichenden Luftwechsel zu erreichen.

Durch **2 -3 malige Stoßlüftung** (komplettes Öffnen von Fenstern und/oder Türen, am besten Durchzug) **am Tag für jeweilig ca. 5 Minuten** erreicht man effektiv einen Austausch des gesamten Luftrauminhaltes. Alles, was sich an Staub- und Partikelbelastung in den eigenen vier Wänden angereichert hat, wird so effektiv nach draußen befördert. Ist dies nicht möglich, hat sich der Einsatz sogenannter Luftreiniger bewährt. Dieses technische Hilfsmittel sorgt durch eine spezielle Filtertechnik dafür, dass Partikel, Allergene und, je nach Ausführung, sogar gasförmige Schadstoffe aus der Luft ausgeschieden werden. Um die Wirksamkeit zu gewährleisten, muss auf eine ausreichende Umwälzung der Luft geachtet werden. Für ein gutes Ergebnis kann man von einem zweifachen Luftwechsel pro Stunde ausgehen, d. h. der gesamte Luftrauminhalt muss innerhalb einer Stunde 2 mal durch das Gerät gehen und gefiltert werden. Eine wesentliche Luftverbesserung erreicht man auch, wenn in den Räumen nicht geraucht wird. Neben der "Geruchsbelästigung" produzieren Raucher eine Unmenge an kleinsten Partikeln und Schadstoffen, die sich in der Raumluft anreichern.
Neben einer "sauberen" Luft wird unser Wohlbefinden entscheidend durch die Höhe der Luftfeuchtigkeit beeinflusst.

Ist die Luft zu trocken, verdunsten wir über die Haut zuviel Wasser und ein Fröstelgefühl entsteht, obwohl die Raumtemperatur den richtigen Wert hat. Trockene Schleimhäute bieten außerdem keinen ausreichenden Schutz gegen Viren und Bakterien und die Infektionsgefahr steigt.

Die **Raumluftfeuchtigkeit** sollte immer **zwischen 40 und 60 %** relative Feuchte liegen. Am besten kann man dies mit einem Hygrometer überprüfen. Liegt sie niedriger, kann man durch den gezielten Einsatz von Pflanzen (Gräserarten) versuchen, eine Besserung zu erzielen. Auf keinen Fall sind Verdunster in Heizkörpern oder Schüsseln mit Wasser geeignet. Neben der äußerst geringen Wirkung (Verdunstungsleistung) bergen sie die Gefahr der (sich durch die Zimmertemperatur angleichende Wassertemperatur begünstigte) Keimvermehrung.

Abhilfe schaffen sogenannte Luftbefeuchter, die es in unterschiedlichen technischen Ausführungen gibt. Der Einsatz ist jedoch nicht immer bedenkenlos. Arbeiten Sie mit Filtermaten, kann es zu Verkeimungen kommen. Manche Systeme lassen eine Übersättigung der Luft zu, d. h. es kann zu einer **Überbefeuchtung der Raumluft** kommen. Dadurch wird das **Schimmelpilzwachstum begünstigt**. Am geeignetesten sind daher Systeme, die eine Befeuchtung von über 60% gar nicht erst zulassen.

Nachfolgend geben wir Ihnen noch einen Überblick über die Pflanzenarten, die sich besonders aktiv an einem angenehmen Raumklima beteiligen:

Birkenfeige

killt Aceton, Ethylalkohol und Ammoniak besonders gut
(*ist nicht geeignet für Hausstaubmilbenallergiker*)

Einbaum

killt Aceton, Ethylalkohol und Benzol besonders gut

Efeu, Grünstilbe, Gummibaum

killen Formaldehyd besonders gut
(*Gummibaum ist nicht geeignet für Latexallergiker*)

Schwertfarn

killt Formaldehyd, Xylol und Toluol besonders gut