

Über Luftbefeuchter und Lüftungsanlagen

Artikel 11 vom 18. Dezember 2008

CLUB OF HOME
VERANTWORTLICH BAVEN

Büro: Zu trockene Luft macht krank Zu trockene Luft am Arbeitsplatz wird von 80% der Bürobeschäftigten als störend empfunden. Aber nicht nur das subjektive Wohlfühlen im Büro wird von der Luftfeuchtigkeit beeinflusst. Viel weitreichender ist der negative Einfluss zu geringer Luftfeuchte auf den Menschen. Welchen Einfluss hat die Luftfeuchte auf die Gesundheit am Arbeitsplatz und wo liegen Verbesserungsmöglichkeiten?



Immer wieder aufs Neue finden die Geschäftsmacher mit Luftbefeuchtern, mit Zwangslüftungsanlagen für luftdichte Wohnschachteln und klimatisierte Bürosilos sogenannte Wissenschaftler oder Institute die sich für falsche Schlagzeilen hergeben.

Richtig muss es heißen: Staubhaltige Atemluft macht krank! Der Staub in der Atemluft schadet Schleimhäuten und Lungen aber niemals Trockenheit der Luft. Unsere Lungen haben sich unter freiem Himmel und bei trockener Luft entwickelt. Würde uns trockene Luft schaden, fielen die Menschen jetzt im Winter im Freien um, wie die Eintagsfliegen am Abend. Grund: Schon bei Null Grad Außentemperatur ist die Luft praktisch wasserfrei, oder wie der Volksmund sagt „staubtrocken“. Und diesen Luftzustand empfinden wir äußerst angenehm. Da holen wir gern tief Luft. Die kühle Luft regt zu stärkerem Schleimfluss in Nase und Rachen an: Die Nase tropft und auch die Augen werden nass. Und unsere Lungen können sich bestens entfeuchten. Alles gesichertes Wissen; seit gut 100 Jahren an allen medizinischen Fakultäten aller Universitäten im Fach Physiologie gelehrt. Nichtsdestotrotz wird immer wieder von zu trockener Luft gefaselt:

Was tun bei zu trockener Luft am Arbeitsplatz?

- **Tipp 1: Richtig lüften** In den Wintermonaten sollten Fenster nur kurz, aber dafür weit geöffnet werden (Stoßlüftung). Der höhere Wärmedruck in beheizten Räumen bewirkt sonst, dass durch länger geöffnete Fenster kontinuierlich Luftfeuchte an die Außenluft abgegeben wird.
- **Tipp 2: Räume nicht überheizen** Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kühle Luft. Steigt die Temperatur im Innenraum bei gleich bleibender absoluter Luftfeuchte, sinkt die relative Feuchte. Die Luft wird trocken. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 20° und 22°C.
- **Tipp 3: Trinken Sie reichlich** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei bis drei Litern pro Tag kann den Selbstreinigungsprozess der Schleimhäute unterstützen.
- **Tipp 4: Regelmäßig messen** Sinnvoll ist das regelmäßige Messen der relativen Luftfeuchtigkeit mit Hilfe eines Hygrometers. Die empfohlene Raumluftfeuchte in Wohn- und Arbeitsräumen liegt zwischen 40% und 60% (bei 20°C Zimmertemperatur).
- **Tipp 5: Zusätzliche Feuchtigkeit einbringen** Liegt die relative Feuchte in Büroräumen über einen längeren Zeitraum unter 40%, sollte der Einbau von Luftbefeuchtungssystemen in Erwägung gezogen werden. Speziell für Büroräume gibt es sehr leise Nano-Düsen-Befeuchter, die flexibel im Raum positioniert werden können.
- **Tipp 6: Zertifikat der Berufsgenossenschaften beachten** Als Entscheidungshilfe zur Auswahl geeigneter Luftbefeuchtungssysteme vergibt die Berufsgenossenschaft das Zertifikat »Optimierte Luftbefeuchtung«. Hersteller mit diesem Zertifikat haben den hygienischen und sicheren Betrieb ihrer Systeme nachgewiesen.

Die fragwürdigen „Tipps“ laufen alle auf künstliches Befeuchten der staubgeschwängerten „Heizungsluft“ hinaus.

Damit werden jedoch nur „Folgen“ versuchsweise gemildert, nicht die Ursachen, nämlich falsches Heizen. Seit gut 120 Jahren heizen Radiatoren unserer Zentralheizungen die Raumluft auf, ebenso alle Konvektoren und nicht minder die modischen Fußbodenheizungen. Dabei wird die Raumluft – unsere

Atemluft – kräftig bewegt, „in Umlauf gehalten“ und mit Staub beladen. Und nichts anderes als dieser Staub in der Luft macht kratzigen Hals, raue Kehlen und spröde Lippen.

Alles allen längst bekannt – oder etwa immer noch nicht?! Auch dass Wasser jedweden Staub kurze Zeit binden kann. Unsere Großväter haben als Leerbuben den Werkstattboden mit der Gießkanne besprengt, auf dass der Besen weniger Staub aufwirbelte.

Raumluft in luftdichten Räumen lässt sich im Winter künstlich nicht dauerhaft feucht halten. Dennoch finden sich immer wieder „Forscher“, die Titel und Namen unter irreführende Berichte setzen lassen. Aufrechte Wissenschaft nennt diese Leute mittlerweile unverhohlen „Mietmäuler“.

Von Maßnahmen zur Luftbefeuchterei schimmeln allenfalls die Wände. Das aber ist die größere Gesundheitsgefahr für die Bewohner.

Gegen staubgeschwängerte Zentralheizungsluft hilft nur eins: Mit Strahlenwärme richtig heizen und dabei die Raumluft in Ruhe lassen. Nachzulesen im ersten Jahrbuch 1–2008 des CLUB OF HOME. Außerdem in Alfred Eisenschink, „Die krankmachende Ökofalle...“, JohannThVerlag, oder in Claus Meier, „Phänomen Strahlenwärme – ein humanes Heizsystem wird rehabilitiert“, und „Richtig Bauen – Bauphysik im Zwielicht“, 6. Auflage 2008, die letzten beiden im Expert-Verlag.

Wissen und Bildung sind das einzige Mittel.
Der CLUB OF HOME!