

# Der Luftbefeuchter-Irrtum

Artikel 28 vom 19.12.2011

**CLUB OF HOME**  
VERANTWORTLICH Bauen

Mit dem verspäteten Winter treffen auch die alljährlich wiederholten Warnungen vor **Trockener Luft** – erst in diesen Tagen ein. In allen Metzger-Blättchen, in Vereinsnachrichten, in Apotheken-Umschau, nicht zu vergessen von der Schulmedizin wird beharrlich verbreitet:

Im Winter muss trockene Raumluft befeuchtet werden, sonst trocknen unsere Schleimhäute (und sonst noch was) aus!

**„Alles falsch!“**

**Sollte Sie in einer Arztpraxis >Luftbefeuchter< sehen, verzichten Sie am besten auf eine Behandlung.**

Woher kommen aber die trockenen Augen – Lippen – Rachen im Winter wirklich?

Alfred Eisenschink schreibt dazu in seinem aktuellen Buch:  
(Quelle: Glück im Haus – Heizen und Bauen für Morgen)

Dieses Kapitel handelt von dem uneinnehmbaren Bollwerk eines massenhaften Irrtums. Von weiten Kreisen, ausgerechnet der Schulmedizin, wird beharrlich verbreitet:

Im Winter muß die trockene Raumluft befeuchtet werden, sonst trocknen unsere Schleimhäute (und sonst noch was) aus! Alles Falsch! – Sollten Sie in einer Arztpraxis „Luftbefeuchter“ sehen, verzichten Sie am besten auf eine Behandlung.

„Feucht oder trocken“ ist eine Frage des Wassergehalts der Luft. Warme Luft kann mehr Wasser in Form von Dampf mit sich führen als kalte. In Zahlen: 30° C warme Luft „trägt“ 29 g Wasserdampf je kg Luft mit sich, Luft von 0° C nur 4 g/kg. Bei -10° C ist die Luft praktisch trocken. Das ist Physik, also unumstößliches und unbezweifelbares Naturgesetz.

Würden beim Einatmen dieser trockenen Luft die Schleimhäute des Atmungstrakts austrocknen, hätten schon unsere Vorfahren und die Vorläufer aller Warmblutwesen keinen Winter überlebt. Tatsächlich aber erhöht alleine schon die kühle, trockene Luft den Schleimfluß. Das kennt jeder: je kälter und damit trockener die Luft im Freien ins Gesicht bläst, umso stärker tränen die Augen und tropft die Nase; keine Spur von austrocknen.

Die trockenste Luft blies mir vor 40 Jahren beim Skifahren in den Davoser Bergen um die Ohren. An den Fenstern vieler Bauernhäuser sah ich in oberen Stockwerken etwas Graues hängen. Keine Holzscheite, wie ich erst dachte, sondern an der Luft trocknendes (!) „Bündner Fleisch“. Seit Jahrhunderten wird in Graubünden die weithin geschätzte Delikatesse an der trockenen Luft „konserviert“. Die Hochtäler liegen dort auf 1200 bis 1800 Meter ü. NN (Normalnull – Meeresspiegel). Von den Dreitausendern, deren Schnee- und Gletscherfeldern rundum „rutscht“ kalte, trockene Luft in diese Täler, und kann dort kaum wärmer und feuchter werden. Ja, und um diese ungesunde, trockene Luft schrieb Thomas Mann das berühmte Buch „Der Zauberberg“.

Über Thomas Manns Zauberberg genügt es zu wissen, daß Davos im 19. Jahrhundert ein weltberühmter Kurort für Lungenleidende war. Die kühle, trockene Luft heilte oder linderte die Beschwerden kranker Menschen – bis 1928. Von da an kurierten Ärzte mit Penicillin, und die heilsame, trockene Luft ward alsbald vergessen. Schon „Geschichte“!

In der Gegenwart klagen Menschen in geheizten Räumen über trockene Lippen und kratzigen Hals. Das hat nichts mit Trockenheit zu tun, sondern mit der „Zentralheizungsluft“.

Übliche Heizkörper und häufig sogar Gebläse wälzen die Raumluft – unsere Atemluft – beständig um, wirbeln Staub auf und halten ihn in Schwebelage. Der Staub kommt von Staubsaugern. In deren Staubbeuteln bleibt zwar (und nur!) grober Dreck zurück, aber auch nur dieser. Durch die Poren der Filter entweichen zwangsläufig alle feinen Staubteilchen. Je feiner die von der Werbung angepriesenen Filter, umso feiner der durchgängige Staub: und das ist der berüchtigte Feinstaub! Dieser Hausstaub ist „lungengängig“ und deshalb so gefährlich. Allergien und Asthma, auch Lungenkrebs kann er auslösen, nicht nur trockene Lippen oder kratzigen Hals.

Indessen kümmert sich kein Mensch um diesen häuslichen Feinstaub. Anstatt in Wohnungen, in klimatisierten Büros oder an luftgeheizten Arbeitsstätten den Feinstaubgehalt zu messen, wird mit großem Aufwand auf den Straßen der Großstädte herumgemessen. Diverse Interessenverbände und die Lobby betroffener Industrien verhindern bislang erfolgreich, den Blick auf Feinstaubgehalt infolge unterschiedlicher Heiztechnik.

Warten Sie nicht auf Einsicht »von oben«, glauben Sie nicht an Luftbefeuchter. Damit werden wir doch nur eingenebelt.  
Erste Selbsthilfe: Weg mit Filterbeuteln in Staubsaugern aller Art und her mit neuen Wasserfilter-Staubsaugern!  
Zweite gute Tat: Luftheizerei raus und Strahlenwärme rein!  
Fragen Sie (nicht lange) Ihren Arzt oder Apotheker – handeln Sie, es geht um Ihre Gesundheit!

Das wäre „wieder ein anderes Thema“.

Der CLUB OF HOME e. V. wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen in gesunder, wintertrockener Luft ein gesegnetes Weihnachtsfest und gutes Jahr 2012 mit mehr Mut zu zivilem Ungehorsam.

19. Dezember 2011