

# Ihr Schornsteinfeger ...

Der Experte für

- Sicherheit
- Umwelt und
- Energie

... informiert

Hugo Hindel

Zur Pfefferlache 22

67550 Worms-Abenheim

Fon 06242/4524 Fax 06242/501468

E-Mail [hindel@rheinessen-feger.de](mailto:hindel@rheinessen-feger.de)

Internet: [www.rheinessen-feger.de](http://www.rheinessen-feger.de)

## Trockene Heizluft schafft Gesundheitsprobleme

Wenn im Winter die Wohnungen beheizt wird, ist die Luft in den Räumen, relativ gesehen, trockener. Es entsteht trockene Heizluft, die als unangenehm empfunden wird. In Unkenntnis der Zusammenhänge versuchen die Bewohner durch vermehrtes Lüften im Winter die Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen zu erhöhen. Dies ist falsch, denn die Erwärmung der kalten Außenluft im Inneren von Gebäuden führt immer zu einer erheblichen Abnahme der relativen Luftfeuchtigkeit, mag diese zuvor im Freien noch so hoch gewesen sein. Dies hängt mit physikalischen Gesetzmäßigkeiten zusammen.

Ein Erwachsener benötigt pro Tag zwischen 11.500 und 14.500 Liter Atemluft, was bis zu 20.000 Ein- und Ausatmungsvorgänge über die Nase und den Rachenraum erfordert. Da trockene Raumluft die Sauerstoffaufnahme und den Sauerstofftransport behindert, kommt es leicht zu Unwohlsein, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Zudem steigt bei trockener Raumluft die Anfälligkeit für Infektionen und Atemwegserkrankungen. Was mit einem leichten Husten oder Schnupfen beginnt, kann sich schnell zu einer handfesten Erkältungserkrankung entwickeln.

Und gerade im Winter ist es keineswegs nur die Abkühlung des Körpers, die der Widerstandskraft schadet. Vielmehr ist heute nachgewiesen, dass die Austrocknung der Schleimhäute in Folge zu trockener Raumluft für die deutlich erhöhte Anfälligkeit für Infektionen und Atemwegserkrankungen verantwortlich ist.

Zur Vermeidung dieser Anfälligkeit und zur richtigen Gesundheitsvorsorge empfehlen Gesundheitsexperten in Wohn- und Büroräumen eine relative Raumluftfeuchte zwischen 40 und 50 Prozent. Um diese Werte gerade in der Heizperiode einzuhalten, sind Luftbefeuchter zu empfehlen. Bitte hierfür aber hygienisch unbedenkliche Geräte aus dem Fachhandel verwenden! Die Notwendigkeit zum Befeuchten der Luft beginnt übrigens bei Außentemperaturen um 4°C.

