

Raumklima, Gesundheit und Wohlbefinden

Beigesteuert von Martin Schoder
21. 01. 2009
Letzte Aktualisierung 23. 01. 2009

Neben den bereits erwähnten Einflüssen der Baustoffe und Einrichtungsgegenstände einer Wohnung haben noch eine Reihe weiterer Faktoren Einfluß auf das Wohlbefinden. So spielen neben körperlicher Tätigkeit, Alter, Geschlecht, Tageszeit und Bekleidung auch die Temperatur und Luftfeuchtigkeit der Raumluft eine Rolle. Richtiges Zusammenwirken dieser Faktoren sorgt für das behaglich empfundene Raumklima. Wärme und Feuchtigkeit sind entscheidend. In unseren Wohnräumen sollte die Lufttemperatur etwa bei 20°C und die relative Luftfeuchtigkeit bei 40-60% liegen. Bei höheren Temperaturen und trockenerer Luft kommt es zur Austrocknung und zur Reizung der Atemwege. Ist umgekehrt bei höheren Temperaturen die Luft sehr feucht (schwül), versucht der Körper, die Haut durch vermehrte Schweißabgabe zu kühlen. Die hohe Luftfeuchtigkeit erschwert ein Verdunsten und es kommt zu Schweißausbrüchen. Bei welcher Temperatur und relativen Luftfeuchtigkeit wir uns noch behaglich fühlen, hängt nicht zuletzt auch von der Kleidung und der körperlichen Tätigkeit ab. Als optimale Raumtemperatur werden folgende Werte angegeben: Wohnzimmer und Bürogebäude 20 bis 21°C, Bad ca. 24°C, bei leichten Arbeiten ca. 17 bis 19°C, bei schwerer körperlicher Arbeit ca. 12°C. Wand, Decke und Fußböden müssen etwa die gleiche Temperatur haben, damit man sich wohlfühlen kann. Bei der Wahl des Fußbodens sollte sogenanntes „fußwarmes“ Material wie Holz, Kork, Linoleum oder Wolle vorgezogen werden. Luft drinnen schlechter als draußen? Die Qualität der Raumluft beeinflusst natürlich auch unser Wohlbefinden. Aber gerade die ist oft nicht nur durch Baumaterialien und Einrichtung, sondern auch durch Haushalts-, Putz- und Reinigungsmittel, sogenannte „Luftverbesserer“ und andere Haushaltchemikalien stark belastet. Ganz zu schweigen von der Belastung durch Tabakrauch, der zu den Hauptverunreinigungsquellen gehört. Regelmäßiges Lüften ist also zur Beseitigung von Schadstoffen in der Raumluft unbedingt notwendig. Gerade auch, weil die natürliche Belüftung durch Ritzen und Fugen unserer alten Fenster und Türen heute weitgehend der Vergangenheit angehört. **Tips**

- Gelüftet werden sollte kurz, aber intensiv. Im Winter geht dabei zwangsweise Heizenergie verloren. Deshalb möglichst Durchzug schaffen und fünf bis zehn Minuten lüften. Je nach Nutzung des Raumes sollte dieser Vorgang drei- bis viermal täglich wiederholt werden.
- Im Sommer muss man häufiger und länger lüften, weil wegen der geringen Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen der Luftaustausch langsamer ist. Anders verhält es sich bei sehr kühlen Räumen wie dem Keller. Sie lüftet man bei hoher Außentemperatur und hoher Luftfeuchtigkeit überhaupt nicht, weil sich sonst beträchtliche Feuchtigkeitsmengen an den kühlen Wänden niederschlagen.
- Kochen oder Duschen setzt größere Mengen Dampf frei, die sofort nach außen abgeführt werden sollten. Das gleiche gilt für Schadstoffe durch Rauchen oder beim Umgang mit Haushaltchemikalien und Reinigungsmitteln. Also Fenster auf! So heizen Sie richtig ein. Richtig geheizt ist ein Raum, wenn man darin weder schwitzt noch friert. Dazu muss die Temperaturverteilung im Raum möglichst gleichmäßig sein. Der Temperaturunterschied zwischen Kopf und Fuß darf nicht mehr als ca. 3°C betragen. Außerdem ist es sinnvoll, Heizsysteme zu wählen, die in jedem Raum eine gesonderte Regelung ermöglichen. Richtiges Heizen und Lüften vermeidet Feuchtigkeitsschäden (Schimmelpilz), hält die Heizkosten niedrig und schafft ein gesundes, behagliches Raumklima. **Tips**
- Es sollten alle Räume in der Wohnung ausreichend beheizbar sein und eine Raumtemperatur von ca. 18°C nicht unterschritten werden.
- Während des Lüftens die Heizkörperventile schließen.
- Die Luft muss in den Räumen ungehindert zirkulieren können. Deshalb beim Aufstellen von Schränken und Regalen auf genügend Wandabstand achten.
- Lange Vorhänge und Heizungsverkleidungen behindern die Wärmeabgabe von Heizkörpern.
- Zu weniger oder ungeheizten Räumen bleibt die Tür möglichst geschlossen. Denn die mit der wärmeren Luft der anderen Räume transportierte Feuchtigkeit schlägt sich auf kalten Außenflächen nieder.
- Großflächige Heizkörper haben eine niedrigere Wärmeabgabetemperatur, dadurch kommt es zu einer geringeren Staubschmelzung. Wenn das Feuer im Kamin flackert... Energie sparen ist gut, aber nur, wenn es die Luft nicht noch zusätzlich belastet. Was aus den Schornsteinen unserer Häuser kommt, macht ein Viertel der in der Luft gemessenen Schadstoffkonzentration aus. Gerade das in Kaminen so gern verbrannte Holz ist ein kohlenstoffarmer Brennstoff mit einem entsprechend niedrigen Heizwert. Bevor das Holz in den Ofen kommt, muss es zwei Jahre luftig und unter Dach trocknen. Umwelt- und gesundheitsschädlich wird es, wenn man nasses Holz oder selbsthergestellte Briketts aus Altpapier verfeuert. Und auf keinen Fall darf der Kamin oder Kachelofen als private Müllverbrennungsanlage mißbraucht werden. Wichtig zu wissen: Bei einer Smogwarnung ist das Befeuern von offenen Kaminen verboten! Aber auch die anderen Beheizungsarten eines Hauses sind nicht frei von Schadstoffen in den Rauchgasen. Bei der Wahl des Brennstoffes und des Heizungssystems sollte man deshalb auch immer auf Umweltgesichtspunkte achten.

Quelle: Umwelt, TK-Schriftenreihe