



Grundgedanken zur Luftbefeuchtung

Der Mensch hat, von Beginn seines Daseins, auf dieser Erde immer nach Möglichkeiten gesucht, sich zu schützen vor Überfällen, aber auch vor den Naturgewalten, mit denen er ständig konfrontiert wurde. So fand er anfangs in Höhlen Unterschlupf. Etwas später entstanden die ersten Hütten. Die Vorläufer der heutigen Häuser waren geboren. Durch den Einzug in diese Häuser und die ständige Verbesserung der Gebäude, merkte er nicht, dass er sich langsam aber sicher immer mehr von der Natur, seiner Mutter, entfernte.

Unter anderem veränderte sich auch in der Vergangenheit, vor allen Dingen in den Wirtschaftsmetropolen, die Arbeitsweise. Sie fand immer weniger in der freien Natur statt. Auch hier wechselte sie in geschlossene Räumlichkeiten. So lebt der Mensch jetzt nicht nur in seiner Freizeit, sondern auch in seiner Arbeitszeit, in gut isolierten Gebäuden.

Durch heutige Energiesparmaßnahmen (Energiesparhäuser) werden zusehends und noch intensiver alle Gebäude isoliert. Hierdurch wird der Mensch noch mehr von der Natur getrennt.

Ob diese Art zu leben gesund ist, diese Frage muss sich jeder und für sich selbst beantworten. Dass heute etwas an unserer Lebensart und -weise nicht stimmen kann, zeigen uns zunehmend Krankheiten, die es so in dieser Art früher nicht gab. Sicher ist es richtig, dass wir heute nicht mehr zu unseren Anfangszeiten zurück können oder auch wollen. Jedoch sollten wir uns Gedanken machen, wie wir unserem Körper - und hiervon haben wir nur einen - unterstützen können, in diesen Räumlichkeiten zu leben und zu arbeiten.

Oft regeln Klimaanlage den Luftaustausch. In vielen Gebäuden können nicht einmal die Fenster geöffnet werden. Man klagt über Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Ermüdung, Allergien bis hin zu Schwindelgefühlen. Diese Beschwerden wurden schon vor Jahrzehnten unter dem Begriff

„Sick-Building-Syndrom“

beschrieben. Heute legen immer mehr Menschen auf das eigene Wohlbefinden einen großen Wert. Fühlt sich der Mensch in seinem privaten, wie auch in seinen beruflichen Räumlichkeiten wohl, erkennt man es an seiner Gesundheit und seiner Leistungsfähigkeit.

Viele dieser Störfaktoren, denen der Mensch hier ausgeliefert ist, lassen sich durch eine gute und gesunde Luftbefeuchtung im Innenraum schon verhindern.

Die optimale relative Luftfeuchtigkeit für Menschen in geschlossenen Räumen liegt bei 40 bis 60 %. Durch eine moderne Bauweise und die Verwendung von Klimaanlage ist die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen, insbesondere in Büroräumen, jedoch häufig deutlich niedriger.

Eine zu geringe Luftfeuchtigkeit kann sich bei Personen, die sich in diesen Räumlichkeiten täglich aufhalten, beispielsweise negativ auf die Schleimhäute, wie z. B. der Nasen-, Mund- und Halsschleimhäute auswirken. Hierdurch können Infektanfälligkeiten und damit eine Krankheitsanfälligkeit steigen. Zusätzlich erfolgt durch zu trockene Raumluft ein Angriff auf den Menschen durch Feinstäube, die z.B. durch Kopierer und Drucker hervorgerufen werden. Diese Feinstäube können sich unter anderem auch in der Lunge festsetzen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass bei zu trockener Raumluft wesentlich mehr Energiekosten benötigt werden, da die Raumtemperatur, um nicht zu frieren, wesentlich höher eingestellt werden muss. Auftreten von Ermüdung oder Stress am Arbeitsplatz ist bei zu trockener Raumluft und zu hohen Raumtemperaturen schnell zu beobachten. Eine optimale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen hat somit einen positiven Effekt bei der Erhaltung der Gesundheit und kann zudem zu einer Senkung der Energiekosten führen.



Udo Stock e.K.

StOptimal®