Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 71 (1996)

Heft: 1

Artikel: Wieviel Luft braucht der Mensch?

Autor: Bachmann, Rebecca

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-106324

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

WIEVIEL LUFT BRAUCHT DER MENSCH?

Mit einem richtigen Lüftungsverhalten kann jeder Mieter einiges zu einem gesunden Raumklima beitragen.

Draussen ist es kalt und feucht und in der guten Stube wohlig warm… Eigentlich ganz gemütlich, wäre da nicht dieses Jucken, diese Enge im Hals. Insbesondere während der Heizperiode ist in vielen Wohnräumen die Luft zu trocken. Die unangenehmen Folgen: Die Schleimhäute der oberen Atemwege trocknen aus, das Atmen fällt schwer, und auch die Haut wird spröde. Die trockene Luft entzieht gar den Möbeln und Zimmerpflanzen Feuchtigkeit.

ILLUSTRATION AUS ZEITSCHRIFT «FORUM», ALFRED MÜLLER AG

JEDER SEIN EIGENER VERGIFTER An einem gesundheitsschädigenden Raumklima sind nicht allein die berüchtigten Wohngifte wie Formaldehyd, Holzschutzmittel oder Radon schuld. Vielerorts tragen die Mieter durch ein falsches Lüftungs- und Heizverhalten selbst zur «Vergiftung» des eigenen Wohnraums bei. Die meisten Wohnungen sind im Winter stark überhitzt, was die Luft noch trockener macht. Viele behelfen sich hier mit einem Luftbefeuchter. Wer aber gleich beim ersten Jucken im Hals ins Geschäft eilt und glaubt, in einem solchen Gerät die Lösung gefunden zu haben, könnte sich täuschen. Zwar wirkt die befeuchtete und meist mit erfrischenden Essenzen angereicherte Luft auf die gereizten Schleimhäute wohltuend und befreiend. Doch eine zu hohe Luftfeuchtigkeit wirkt sich auf das Raumklima genauso schädlich aus wie zu trockene Luft. Insbesondere in Neubauten und sanierten Altbauten mit gut abgedichteten Gebäudehüllen ist eine zu hohe Raumfeuchte ein verbreitetes Problem. In Altbauten findet durch etwas undichte Türen und Fenster automatisch ein ständiger Luftaustausch statt. Wird dieser durch eine bessere Isolierung verhindert, ist dies aus heiztechnischen Gründen sicherlich zu begrüssen, doch steigt damit die Luftfeuchtigkeit.

DA FREUT SICH DER SCHIMMEL Ein feuchtes Klima begünstigt das Wachstum von Mikroorganismen wie Schimmelpilzen oder Hausstaubmilben. Daraus resultieren nicht nur Bau- und Materialschäden und unangenehme Modergerüche, sondern auch Gesundheitsschädigungen: Atemreizungen und Infektionen sind häufig eine Reaktion auf solche Mikroorganismen. Bei entsprechender Veranlagung kann es gar zu allergischen Reaktionen wie Asthma, Atembeschwerden und Augen- oder Nasenschleimhautreizungen kommen. Etwa ein Drittel der Schweizer Bevölkerung zeigt eine Tendenz zu Allergien. Es wäre also durchaus angebracht, dass ein jeder besorgt wäre, durch ein entsprechendes Verhalten in den eigenen vier Wänden ein optimales Klima zu schaffen. Dr. Hans Urs Wanner vom Institut für Hygiene und Arbeitsphysiologie der ETH Zürich empfiehlt folgende Richtwerte: In den meisten Wohnungen könnte die Raumtemperatur ohne weiteres um 1 bis 2 °C gesenkt werden. Je nach Tätigkeit und Bekleidung genügt eine Temperatur von 20 bis 21 °C für den Wohnraum vollauf, im Schlafzimmer sogar 15 bis 18 °C. Durch eine entsprechende Regulierung der Heizung ist die Raumtemperatur in der Regel problemlos dosierbar. Schwieriger ist es bei der Luftfeuchtigkeit. In geheizten Räumen liegt der ideale Wert zwischen 40 und 45 Prozent relativer Feuchte. Überhitzte Luft mit hohem Staubgehalt wird als trockener empfunden, als sie effektiv ist. Zur Beurteilung der Feuchtigkeit lohnt sich die Anschaffung eines Hygrometers (erhältlich im Eisenwaren- oder Do-it-yourself-Han-

del). Bewegen sich die Feuchtigkeitswerte deutlich ausserhalb des empfohlenen Rahmens, sollte Abhilfe geschaffen werden.

DAS HILFT BEI ZU TROCKENER LUFT Wo die Luftfeuchtigkeit deutlich vom Idealwert abweicht, das heisst über längere Zeit unter 30 Prozent liegt, kann der Luft mit folgenden Massnahmen Feuchtigkeit zugeführt werden:

- *Temperatur senken:* Kühlere Luft benötigt weniger Feuchtigkeit und wird als frischer und sauberer beurteilt.
- In kleinen Räumen genügen bereits *Zimmerpflanzen* oder an den Heizkörpern angebrachte *Verdunstergeräte,* um der Luft die nötige Feuchtigkeit zuzuführen.
- In grösseren, wenig belebten Räumen mit sehr trockener Luft ist eine Befeuchtung durch einen *Luftbefeuchter* durchaus sinnvoll. Damit Befeuchtergeräte nicht zu unhygienischen «Bakterienschleudern» werden, müssen sie jedoch sorgfältig gewartet werden. Das Wasser sollte mindestens einmal wöchentlich ausgewechselt werden, die Filter wollen ausgetauscht, der Wasserbehälter regelmässig gereinigt sein.

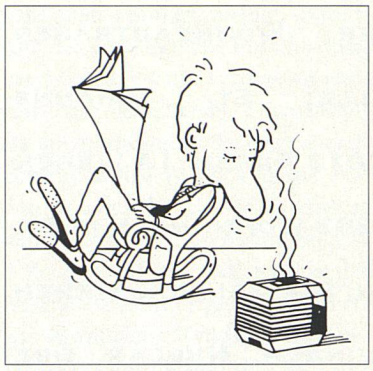

ILLUSTRATION: LUNGENLIGA DES KANTONS ZÜRICH

Ein Luftbefeuchter kann bei sehr trokkener Raumluft Abhilfe schaffen, sollte aber immer sorgfältig gereinigt werden.

DAS HILFT BEI ZU FEUCHTER LUFT Zeigt der Hygrometer Werte von über 55 Prozent Feuchte, hilft vor allem eines: *Lüften, lüften und nochmals lüften.* Weil die meisten Leute tagsüber kaum zu Hause sind und weil dadurch Heizenergie eingespart werden kann, wird heute wesentlich weniger gelüftet als noch vor einigen Jahren. Dabei wäre eine regelmässige Raumlüftung für das Wohnklima von entscheidender Bedeutung. Der Austausch der Raumluft hilft nicht nur, die Luftfeuchtigkeit zu senken, sondern kann auch bei Belastung durch Wohngifte oder unangenehme Gerüche kurzfristig Abhilfe schaffen. Für eine effiziente Raumlüftung gilt es jedoch, einige Regeln zu beachten:

- Der Slogan *«kurz, aber kräftig lüften»* ist nach wie vor massgebend. Ausser in den sehr heissen Sommermonaten sind ständig geöffnete Kippfenster nicht sinnvoll. Die Fenster sollten dreimal täglich während drei bis fünf Minuten weit geöffnet werden («Stosslüftung»). Besonders wirksam ist eine kurze Querlüftung («Durchzug»); dadurch geht wenig Energie verloren und gleichzeitig wird viel Feuchtigkeit abtransportiert. Ausserdem wird so verhindert, dass durch eine zu starke Abkühlung von Wänden, Decken und Böden Feuchteschäden auftreten.
- *«Feuchträume»,* das heisst Räume, in welchen gebadet, geduscht, gekocht oder Wäsche getrocknet wird, müssen öfter gelüftet werden, am besten während oder unmittelbar nach der Feuchtigkeitsproduktion. Wo kein Fenster ist, sorgt ein Ventilator für die nötige Luftzufuhr.
- *Tabakrauch* gilt als einer der Hauptverantwortlichen für die Verunreinigung der Raumluft. Wer nicht auf das Rauchen verzichten kann, sollte dies nur in bestimmten Räumen (und auf keinen Fall im Kinderzimmer) tun und diese Räume vermehrt lüften. Auch in Neubauten mit grosser Restraumfeuchte oder Schadstoffemission ist eine verstärkte Lüftung angesagt.
- *Offen oder zu?* Um den ewigen Streit ums Schlafzimmerfenster ein für allemal zu klären: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in Schlafräumen mit geschlossenen Fenstern die Kohlenstoffdioxidzunahme in der Nacht deutlich höher ist als bei geöffnetem Fenster. Damit die CO_2-Konzentration den empfohlenen Grenzwert von 0,15 Prozent nicht überschreitet, muss während der Nacht eine ausreichende Luftzufuhr gewährleistet sein. Ausserhalb der Heizperioden empfiehlt es sich, das Schlafzimmerfenster nachts zu öffnen. Ist dies nicht möglich, sei es aus heiztechnischen Gründen, wegen einer zu hohen Lärmbelastung oder wegen einer Pollenallergie, kann auch durch das Öffnen der Türe eine Verringerung der CO_2-Konzentration erreicht werden. Am besten lüftet man in diesem Fall die ganze Wohnung vor dem Schlafengehen gründlich durch.

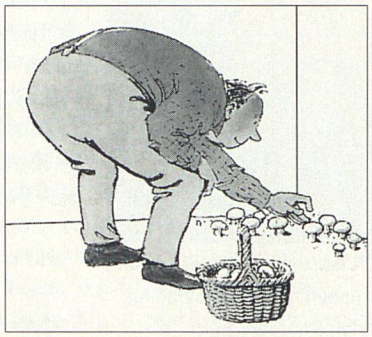

ILLUSTRATION AUS ZEITSCHRIFT «FORUM», ALFRED MÜLLER AG

Pilzesammeln in der guten Stube: Ein feuchtes Raumklima begünstigt das Wachstum von Schimmelpilz und Hausstaubmilben.

- *Falls es schon zu spät ist…* Durch eine entsprechende Behandlung mit speziellen Reinigungsmitteln können milbenbefallene Objekte punktuell saniert werden. Gegen Schimmelpilz ist leider kein Kraut gewachsen, hier hilft nur eines: Vorbeugen und Fenster auf!

REBECCA BACHMANN

Weitere Informationen zum Thema:
«Luftbefeuchter im Test», prüf mit 8/94
«Raumluftqualität und Lüftung in Schweizer Bauten», J. Schlatter/ H. U. Wanner, ETH Zürich
«Merkblatt Luftreiniger und Luftbefeuchter», Lungenliga des Kantons Zürich