

## Raumluft

Vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit verbringen wir wieder mehr Zeit in unseren Wohnungen. Gute Luft in Innenräumen ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Immerhin atmen wir bis zu 15 Mal in der Minute ein und aus, Kleinkinder sogar doppelt so oft.

### Welche Faktoren beeinflussen unsere Raumluft?

Da gibt es einerseits Ausgasungen aus (Bau-)Materialien und Einrichtungsgegenständen. Dabei handelt es sich hauptsächlich um sogenannte VOCs (flüchtige organische Verbindungen). Sie entweichen Möbelstücken, aber auch Klebstoffen und Wandanstrichen oder Bodenbelägen. Als Folge können Kopfschmerzen, Augen- und Schleimhautreizungen, Übelkeit oder vermehrtes Vorkommen von Allergien auftreten. Dazu kommen Stoffe, die wir in der Wohnung benutzen – das reicht von Reinigungsmitteln und Insektiziden bis hin zu Raumbefeuchtern und Kerzenrauch. Wird nicht oder zu wenig gelüftet, so konzentriert sich diese Mischung aus Chemikalien im Wohnraum und wir atmen diese ein.

### Lüftungsanlagen für ausreichende Frischluftzufuhr

Moderne Anlagen garantieren Frischluft rund um die Uhr und tragen zu einer behaglichen Atmosphäre bei. Mit professioneller Planung und regelmäßiger Wartung entfällt händisches Lüften. Durch Wärmerückgewinnung lässt sich zusätzlich eine Menge (Heiz)Energie einsparen. Herausfiltern von Staub und Allergenen ist ebenso möglich. Lassen Sie sich schon bei der Planung gut beraten. Und um einen gängigen Mythos zu entkräften: Sie können trotz Lüftungsanlage die Fenster weiterhin öffnen.

### Hausstaub bindet Schadstoffe

Nicht nur die Hausstaubmilbe kann AllergikerInnen Probleme bereiten. Rückstände von Chemikalien lagern sich an die Staubteilchen an und bleiben so lange Zeit in unseren Wohnräumen erhalten. Durch Bewegung im Raum, die Luftzirkulation bei Heizkörpern oder – besonders bedenklich – beim Spielen und Herumkrabbeln von Kleinkindern am Boden – gelangen sie immer wieder in unsere Atemluft. Achtung in Büros: Viele Bürogeräte erzeugen Ultrafeinstaub der ebenfalls die Atemluft belastet.

### Zu trocken - zu feucht

Auch die Luftfeuchtigkeit spielt in unserer Wohnumgebung eine wichtige Rolle. Überheizte Räume im Winter mit sehr trockener Luft, belasten unsere Schleimhäute. Sie „trocknen aus“, wodurch sie angreifbarer für Infektionen sind. Sinkt die relative Luftfeuchtigkeit unter 40 Prozent, dann macht sich das auch durch gereizte Augen und trockene Haut als weitere unangenehme Folgeerscheinungen bemerkbar. In einem solchen Fall können Sie mit feuchten Handtüchern oder einem Wäscheständer mehr Feuchtigkeit in den Raum bringen. Es helfen auch an Heizkörpern aufgehängte Wasserbehälter. Pflanzen erhöhen auf natürliche Weise die Luftfeuchtigkeit. Die Blätter binden auch Staub. Manche Pflanzen können sogar Schadstoffe wie z.B. Formaldehyd oder Benzol aus der Raumluft filtern. Empfehlenswert sind Grünstilbe, Zyperngras, Echte Aloe, Bogenhanf oder Erbsenpflanze.

Bei zu viel Feuchtigkeit im Raum besteht wiederum die Gefahr der Schimmelbildung mit allen negativen Folgen für unsere Gesundheit.

Ideal für Wohnräume ist eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 %. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer.

### Tipps für bessere Luft im Wohnraum

- Regelmäßig Lüften – am besten Stoßlüften für ausreichenden Luftaustausch – Morgens, nach dem Kochen, nach dem Wohnungsputz, nach Renovierungsarbeiten, ...
- Wohnraumlüftungsanlagen ersetzen händisches Lüften und sorgen für frische Luft rund um die Uhr.
- Umweltzeichen geprüfte Produkte verwenden (Wandfarben, Bodenbeläge, Tapeten, ...).
- Häufiges Staubsaugen, am besten mit Geräten die gute Staubfilter besitzen.



- Öfter feucht – aber nicht zu nass – aufwischen, das bindet Staub.
- Zertifizierte, umweltfreundliche Reinigungsmittel verwenden und auf die genaue Dosierung achten.
- Kerzen und Duftlampen mit Bedacht einsetzen.
- Keine Raumsprays oder Raumbeduftung verwenden.

## Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Raumbeduftung](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Putzen kann Ihre Gesundheit gefährden](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zimmerpflanzen](#)

wir-leben-nachhaltig.blog: [Fragen an Dr. Hans Peter Hutter, Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt](#)

wir-leben-nachhaltig.blog: [Interview DI Peter Tappler](#)

Raumluft.org: [Raumluft](#)

Energie in NÖ: [Lüftungsanlagen](#)

Komfortlüftung.at: [Komfortlüftung in Österreich](#)

[Zurück zur Übersicht](#)