

Gutes Klima im Haus

Im Winter halten wir uns vorwiegend drinnen auf. Eine hohe Luftqualität in Innenräumen ist daher besonders wichtig, um Erkältungen vorzubeugen und eine angenehme Wohnatmosphäre zu schaffen.



Dass wir uns bei klirrenden Aussen-temperaturen am liebsten und am häufigsten in der warmen Stube aufhalten, verwundert nicht. Häufig aber lässt die Luftqualität in Wohnräumen zu wünschen übrig, für die Lungen könnte der Kontrast im und ausser Haus wohl kaum grösser sein: Draussen ist es kalt und frisch, drinnen warm und schal. Es wird leicht unterschätzt, dass das Wohlbefinden nicht zuletzt von der Luftqualität abhängt – und einen ganzen Rattenschwanz an Befindlichkeiten nach sich ziehen kann. Dass «dicke Luft» müde macht, ist bekannt. In vielen Wohnungen und Häusern ist zudem im Winter die Luft heizungsbedingt zu trocken. Dies trocknet die Luftwege (Nasenschleimhäute) aus und führt zu Schlafproblemen, schwächt zudem die Immunabwehr und kann daher leichter zu Erkältungen führen. Erreger von Atemwegserkrankungen wie beispielsweise Schnupfenviren

können sich zudem in geschlossenen Räumen leichter verbreiten: Niest jemand, verteilen sich die Viren wie ein feiner Nebel in der Luft. Auch Schadstoffe, die ihre Quelle in der Wohnung selbst haben, etwa Nikotin oder Feinstaub, können die Atemwege deutlich mehr belasten, wenn es nicht genügend Frischluft gibt.

Regelmässig lüften

In der kalten Jahreszeit ist es also besonders wichtig, Wohnräume regelmässig zu lüften. So kann die Anzahl Erkältungsviren mit der Zufuhr frischer Atemluft reduziert werden. Auch macht frische Luftmunter, besonders Kinder brauchen viel frische Luft, weil sie sich gerne bewegen.

Bei neuen oder sanierten Häusern ist regelmässiges Lüften besonders wichtig, da moderne Fenster und Aussenhüllen be-

Hausstaubmilbenallergie – besser trockene als feuchte Luft

Hausstaubmilben mit einer Grösse von etwa 0,3 mm sind harmlose Spinnentierchen und von blossen Auge kaum sichtbar. Nur wer allergisch auf den Kot der Milben ist, die sich zu Millionen und Milliarden auf Bettdecken und Teppichen tummeln, nimmt sie zwangsläufig wahr: Häufigstes Symptom für eine Hausstaubmilbenallergie ist ein chronischer Schnupfen, auch Asthma und Neurodermitis können auftreten. Von dieser Allergie betroffen sind laut einer Studie hierzulande rund 9 Prozent der Bevölkerung. Eine Allergie auf Hausstaubmilben kann im Hauttest und im Blut nachgewiesen werden.



Für Kinder (und natürlich auch Erwachsene) mit einer Hausstauballergie ist gute Luft besonders bedeutsam – aber nicht zu feuchte: Im Fall einer Hausstaubmilbenallergie ist es dringend ratsam, auf einen Luftbefeuchter zu verzichten. Zu beachten ist nämlich, dass sich Hausstaubmilben ab einer Luftfeuchtigkeit von 60 Prozent so richtig ausbreiten.

Zudem sollte Staub in der Wohnung regelmässig entfernt werden. Zum Staubsaugen empfiehlt sich ein Gerät mit HEPA-Filter. Böden mit glatten Oberflächen wie Kork oder Linoleum sind ideal, da die sich feucht aufnehmen lassen. Es empfiehlt sich auch, die Wohnung nicht mit zahlreichen Staubfängern zu verstellen.

sonders wirksam abgedichtet sind. Am besten eignet sich dazu das sogenannte Stosslüften, bei dem mehrmals täglich ein paar Minuten lang die Fenster ganz geöffnet werden. Von Fenstern in Kippstellung ist im Winter jedoch abzuraten, da die Heizenergie buchstäblich aus dem Fenster geworfen wird. In der wärmeren Saison hingegen ist die beste Zeit zum Lüften nachts, wenn die Luft weniger staubig ist. Dies ist vor allem für Kinder wichtig, die auf Blütenstaub und Milben allergisch reagieren.

Feuchte Luft, moderate Temperaturen

Die Luft zu «befeuchten» kann ebenso viel bewirken. Ein wichtiger Zusammenhang dabei: Die Luft wird feuchter, wenn man die Temperatur senkt. Dies schadet nicht, Wohnräume sind häufig mehr geheizt als notwendig: Es ist nicht nötig, jederzeit leicht bekleidet in der Wärme zu

sein. Wer sich an Temperaturdifferenzen gewöhnt, wird widerstandsfähiger. So liegt die ideale Raumtemperatur bei 17 bis 20 Grad, im Schlafzimmer darf es auch etwas weniger warm sein.

Bei trockener Luft kann ein Luftbefeuchter hilfreich sein, aber auch Pflanzen im Wohnbereich tragen zu einer feuchteren Luft bei. Vor einer intensiven Begrünung von Räumen, in denen geschlafen wird, ist jedoch abzuraten. Vor allem duftende Pflanzen haben in diesem Wohnbereich nichts zu suchen, da sie anregend wirken.

Vorsicht, allzu feuchte Luft ist auch nicht gut: Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 60 Prozent. Bei höheren Werten fühlen sich Hausstaubmilben (*vgl. Kasten*) und Schimmelpilze besonders wohl. Anzeichen für Schimmel sind beispielsweise graue Flecken an den Wänden, insbesondere hinter Möbeln entlang von Aussenwänden.

Tabak und Feinstaub

Bereits seit einigen Jahren ist bekannt, dass Passivrauchen für die Gesundheit gefährlich ist. In den Neunzigerjahren stellten zwei grosse Schweizer Studien fest, dass fast die Hälfte der Primarschulkinder zu Hause dem Tabakrauch der Eltern ausgesetzt sind. Verbote helfen hier nichts, doch sollten Eltern sich über die

Gesundheitsrisiken sowohl des Rauchens wie auch des Passivrauchens bewusst sein.

Die Luft in Innenräumen enthält bis zu 70 Prozent an Feinstaub, die aus der umgebenden Aussenluft stammt. Das heisst: Wer in verkehrsreicher Umgebung wohnt, muss einen grossen Teil der Luftschadstoffe auch im Haus einatmen. Durch Kerzen, Kochen mit Gas und Kaminfeuer steigt der Feinstaubgehalt zusätzlich an, ebenso durch Staubsaugen. Daher ist es sinnvoll, einen Staubsauger mit HEPA-Filter zu verwenden. Vor allem bei Asthmatikern und Patienten mit chronischer Bronchitis führt Feinstaub, je nach inhalierter Menge, zu teilweise grossen Verschlechterungen der Atemwegserkrankung. Weitere Luftschadstoffquellen in Innenräumen sind beispielsweise Formaldehyde und andere flüchtige chemische Verbindungen, die sich nicht selten durch Geruchs- und Reizempfindungen bei den Bewohnern bemerkbar machen. Formaldehyd können jahrelang beispielsweise aus Pressspanplatten (z.B. Regale) oder Teppichen verdampfen, sie werden zudem beim Verbrennen von Tabak freigesetzt. ⦿

Alexandra Suter

Service

Informationen und Broschüren zu Allergien und Asthma sind erhältlich bei:

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Gryphenhübelweg 40
Postfach 378
3000 Bern 6
Infoline: 031-359 90 50
E-Mail: info@ahaswiss.ch
Internet: www.ahaswiss.ch

Eine Broschüre der Lungenliga zeigt Wirkungen, Risiken und mögliche Folgen des Passivrauchens auf und richtet sich sowohl an Rauchende wie auch an unfreiwillig «Mitinhaliierende»:

Broschüre «Passivrauchen»
Bestelladresse:
Lungenliga
Südbahnhofstrasse 14c, Postfach
3000 Bern 14
Tel. 031-378 20 50, E-Mail: info@lung.ch
Internet: www.lungenliga.ch

Einfachste Massnahmen für eine gesunde Raumluft

- Regelmässig lüften: Drei- bis fünfmal täglich, 5 bis 10 Minuten
- Raumtemperatur: ca. 17–20 Grad
- Luftfeuchtigkeit: 50–60 Prozent
- In Wohnräumen aufs Rauchen verzichten!