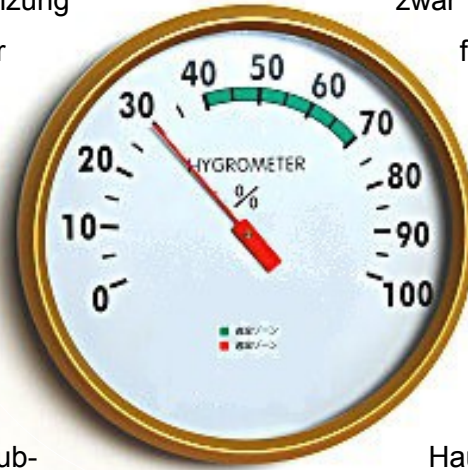


Trockene Luft in Arbeitsräumen

Dr. Rußmann, Betriebsarztzentrum Bremen e.V.

Zur deutlichen Abnahme der relativen Luftfeuchtigkeit kommt es immer im Winter, wenn kalte Außenluft durch die Heizung erwärmt wird. Weil kalte Luft nur wenig Wasser enthält, sie aber nach der Erwärmung noch sehr viel mehr Wasser aufnehmen kann (geringe *relative* Luftfeuchtigkeit), kann viel Flüssigkeit verdunsten - auch von den Schleimhäuten. Zusätzlich steigen Staubgehalt der Luft und elektrostatische Aufladung. In Skandinavien sinkt die relative Luft-



feuchte im Winter häufig auf Werte um 10 – 20%. Grundsätzlich wird trockenes Klima zwar besser vertragen als z.B. feucht-kaltes oder schwüles Wetter. Wenn man jedoch viele Stunden in niedriger relativer Luftfeuchtigkeit verbringt, können durch Austrocknung von Haut und Schleimhäuten Beschwerden auftreten: Raue Haut, brennende Augen, oder gehäuftes Auftreten von Nasenlaufen, Husten und (Hals-)Infekten.

Was kann man tun?

1. **Innenraumtemperatur reduzieren**

- dadurch sinkt die *relative* Luftfeuchtigkeit nicht so tief.

2. **Fenster geschlossen lassen**

- denn mit jedem Lüften holt man erneut trockene, kalte Luft in den Innenraum, nach Erwärmung sinkt die relative Luftfeuchtigkeit weiter. Deshalb: Nur kurzzeitiges Stoßlüften.

3. **Viel trinken**

- dann bleiben die Schleimhäute länger feucht.

4. **Wasser verdunsten (?)**

- Schwierig, denn mit (hygienisch bedenklichen) Verdunstern an der Heizung, Wassertellern, Springbrunnen oder Pflanzen bringt man nicht

ausreichend Wasser in die Luft (höchstens jede Menge Keime). Hierfür geeignete Luftbefeuchter sind aufwändig zu warten und reinigen.

5. **Bildschirm tief aufstellen**

- Wenn der Monitor – wie *grundsätzlich* empfohlen – direkt auf der Tischplatte auf unterster Höhe steht, müssen die Augen nicht so weit aufgerissen werden. Der Tränenfilm bleibt länger erhalten und das Augenbrennen läßt nach.

6. **Kontaktlinsen meiden**

- Trockene Kontaktlinsen machen oft Probleme, deshalb sollte besser eine Brille getragen werden.