

Wie die Raum-Luftfeuchtigkeit das Wohlbefinden beeinflusst

Die winterliche Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen entscheidet, ob Du Dich in Deinen vier Wänden wohlfühlst.

Die Luftfeuchtigkeit kannst Du schnell an einem Hygrometer ablesen.

Trockene Luft, unter 40%, in beheizten Wohnräumen führt zu trockenen Schleimhäuten, Atemwegsproblemen und Müdigkeit.

Im Winter, wenn Fenster und Türen geschlossen sind und Heizkörper oder Öfen die Wohnräume wärmen, wird die Luftfeuchtigkeit schnell zu trocken, besonders bei Fußbodenheizung. Das führt zu trockenen Schleimhäuten, juckender Nase, Atemwegsproblemen und einer größeren Neigung zu Erkältungskrankheiten oder wenn schon erkältet, zur Störung der Genesung. Trockene Schleimhäute erschweren die Atmung und steigern Müdigkeit und Schlapheit. Die Faltenbildung der Haut wird begünstigt.

Was ist die Lösung?

Du brauchst einen Hygrometer (Luftfeuchtigkeitsmesser), um die Luftfeuchtigkeit zu messen. Sie sind ganz simpel aufgebaut und günstig. Für die kleine Feder des Innenlebens, braucht es kein teures Gehäuse. Der Umwelt zu Liebe achte beim Kauf auf das Material, anstatt Plastik lieber Metall.

Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40% und 60% :-)

Dann kannst Du leicht durchatmen und fühlst Dich wohl.

Heizkörper erzeugen Konvektionswärme, die nur die Luft aufwärmt und sich ausserhalb des Körpers befindet.

Kaminöfen erzeugen Strahlungswärme, die die Wände aufwärmt und in den Körper eindringt. Beide Heizquellen trocknen die Luft aus und verbrauchen Sauerstoff zum atmen, besonders Kaminöfen.

Daher ist es wichtig öfters zu Lüften.

Für richtiges Lüften, öffnet man alle Fenster sperrangelweit für etwa 5 Minuten, mindestens einmal am Tag.

Frost trocknet die Luft beim Lüften zusätzlich aus.

Im Schlafzimmer vorm schlafen nochmal kurz Fenster öffnen, um den Raum mit frischem Sauerstoff für die Nacht zu fluten.

Die optimale Schlafräumtemperatur liegt zwischen 17 und 19 Grad.

Wenn die Luft zu trocken ist kannst Du folgendes tun:

Bei Kaminöfen reicht es meist aus einen Krug oder Topf mit Wasser drauf zu stellen.

Bei Heizkörpern kannst Du ein Behältnis mit Wasser anbringen, was aber meist unzureichend und eine Bakterienschleuder ist.

Das Wasser öfters austauschen und am besten Quellwasser einfüllen und evtl. mit ein paar Tropfen ätherischem Öl versetzen.

Beim duschen, anstatt die Fenster zu öffnen, den Wasserdampf in die Wohnung leiten.

Wäsche nur bis 600 Umdrehungen schleudern, daß beim Trocknen längere Zeit Feuchtigkeit abgegeben wird.

Feuchte Tücher über die Heizkörper legen.

Bei Fußbodenheizung feuchte Tücher aufhängen oder auf den Boden legen.

Eine einfache Lösung sind Luftbefeuchter, die noch weitere Vorteile haben.

Zimmerpflanzen, die viel Wasser vertragen sind ein natürlicher Feuchtigkeitsspender.

Was auch immer Du unternimmst, das Resultat kannst Du schnell an einem Hygrometer ablesen.

Ich wünsche Dir ein angenehmes Raumklima und Wohlbefinden :-)

Jürgen Recktenwald – [Naturlehrer](#)