

Büro-Gesundheit

Zu trockene Luft macht krank!

Welchen Einfluss hat die Luftfeuchte auf die Gesundheit am Arbeitsplatz?

Zu trockene Luft am Arbeitsplatz wird von 80 % der Bürobeschäftigten¹⁾ als störend empfunden. Aber nicht nur das subjektive Wohlfühlen im Büro wird von der Luftfeuchtigkeit beeinflusst: Viel weit reichender ist der negative Einfluss zu geringer Luftfeuchte auf die Gesundheit des Menschen. Insbesondere in den Wintermonaten sind Infektionen der Atemwege, Schluckbeschwerden, Halsschmerzen und brennende Augen häufige Symptome, die auf eine zu geringe Luftfeuchte am Arbeitsplatz schließen lassen.

Schleimhäute brauchen Feuchtigkeit

Aktuelle Untersuchungen²⁾ zeigen, dass die Immunabwehr der Schleimhäute entscheidend von der Raumluftfeuchte abhängt. Der Abtransport von Mikroorganismen nimmt mit sinkender Luftfeuchte ab. Für eine effiziente, schnelle Klärfunktion der Luftwege und somit eine geringere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten ist eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit von mindestens 30 %, besser 45 % nötig.

Grippeviren lieben es trocken

Amerikanische Wissenschaftler³⁾ konnten vor kurzem erstmals einen Zusammenhang zwischen steigenden Grippefällen und der Raumluftfeuchte ermitteln. Es zeigte sich, dass bei einer relativen Luftfeuchte zwischen 20 – 35 % das Risiko sich mit einem Influenza-A-Virus anzustecken etwa dreimal so hoch ist im Vergleich zu einer mittleren Raumluftfeuchte von 50 %. Ursachen sind u. a. die schnellere und weitere Verteilung der feinen Tröpfchen sowie die längere Lebensdauer der Viren in zu trockener Luft.



Symptome zu niedriger Luftfeuchte

Als Komfortbereich für Büro- und Arbeitsräume wird eine relative Luftfeuchte zwischen 40 % und 60 % empfohlen. Überprüfen Sie anhand der folgenden Symptome, ob die Luftfeuchte in Ihrem Büro möglicherweise zu gering ist:

Checkliste

- 1) Leiden Sie im Winter oft an Schluckbeschwerden und ausgetrockneten Schleimhäuten in Mund und Nase?
- 2) Treten in Ihrem Unternehmen vermehrt Infektionen der oberen Atemwege auf?
- 3) Sind Sie oft heiser insbesondere nach gesprächintensiven Arbeitstagen?
- 4) Klagen Sie häufig über Augenbrennen, gesteigerte Lidschlagfrequenz und Blendungsempfindlichkeit?
- 5) Fühlt sich Ihre Haut rau an, spannt und juckt sie häufig und neigt zu Entzündungen?

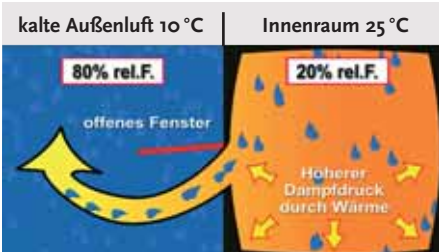


1) Ergebnisse des Proklima-Projektes 2003
2) Univ.-Prof. Dr. J. Peter Guggenbichler (Universität Erlangen)
3) Quelle: Lowen, A. et al.: PLoS Pathogens (2007)

Was tun bei zu trockener Luft am Arbeitsplatz?

Tipp 1: Richtig lüften

In den Wintermonaten sollten Fenster nur kurz aber dafür weit geöffnet werden (Stoßlüftung). Der höhere Wärme- druck in beheizten Räumen bewirkt sonst, dass durch länger geöffnete Fenster kontinuierlich Luftfeuchte an die Außenluft abgegeben wird.



Durch offene Fenster im Winter sinkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen.

Tipp 2: Räume nicht überheizen

Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kühle Luft. Steigt die Temperatur im Innenraum bei gleich bleibender absoluter Luftfeuchte sinkt die relative Feuchte (siehe Exkurs). Die Luft wird trocken. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 20° – 22 °C.

Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen absoluter und relativer Luftfeuchte?

Absolute Luftfeuchte ist die gesamte Wassermenge, die in einem bestimmten Luftvolumen in Form von Wasserdampf enthalten ist (z. B. 6 g Wasserdampf/m³ Luft).

Relative Luftfeuchte ist das Verhältnis aus absoluter Feuchte und der maximal aufnehmbaren Wassermenge bei einer bestimmten Temperatur (z. B. 55%). Diese prozentuale Sättigung wird von der Temperatur beeinflusst. Warme Luft kann mehr Wasserdampf aufnehmen als kalte Luft. Bei konstanter absoluter Luftfeuchte und steigender Temperatur sinkt die relative Feuchte.

Tipp 3: Trinken Sie reichlich

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 – 3 Liter pro Tag kann den Selbstreinigungsprozess der Schleimhäute unterstützen.

Tipp 4: Regelmäßig messen

Sinnvoll ist das regelmäßige Messen der relativen Luftfeuchtigkeit mit Hilfe eines Hygrometers. Die empfohlene Raumluftfeuchte in Wohn- und Arbeitsräumen liegt zwischen 40 bis 60 % (bei 20 °C Zimmertemperatur).

Tipp 5: Zusätzliche Feuchtigkeit einbringen

Ist die Luft in Büroräumen über einen längeren Zeitraum unter 40 % relativer Feuchte sollte der Einbau von Luftbefeuchtungssystemen in Erwägung gezogen werden. Speziell für Büroräume gibt es sehr leise Nano-Düsen-Befeuchter, die flexibel im Raum positioniert werden können.



NanoFog Luftbefeuchter
(Foto: DRAABE Luftbefeuchtung, www.draabe.de)

Tipp 6: Zertifikat der Berufsgenossenschaften beachten

Als Entscheidungshilfe für die Auswahl geeigneter Luftbefeuchtungssysteme vergibt die Berufsgenossenschaft das Zertifikat „Optimierte Luftbefeuchtung“. Hersteller mit diesem Zertifikat haben den hygienischen und sicheren Betrieb ihrer Systeme nachgewiesen.



Luftbefeuchtungsanlagen mit diesem Zertifikat wurden umfassenden Prüfungen in den Bereichen Gesundheit, Sicherheit und Service unterzogen.

(Foto: MEV-Verlag)

Dieser Bürotipp basiert auf dem Vortrag „Gesundheitsschutz durch optimale Luftbefeuchtung“ sowie einem Beitrag zur Ausstellung Erfolgsfaktor Büro von INQA-Büro auf der kürzlich veranstalteten A+A, international führender Kongress und Messe „Persönlicher Schutz, Betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“.

Der Vortrag ist kostenlos herunterzuladen unter www.inqa-buero.de
Informationen zur Ausstellung erhalten Sie unter www.erfolgsfaktor-buero.de

Download für Texte und Abbildungen zur redaktionellen Bearbeitung:

www.inqa-buero.de > Presse

Möchten Sie unseren Presseservice elektronisch? Abonnieren Sie ihn unter:

www.inqa-buero.de > Presse

Herausgeber

inqa.buero

Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit

INQA-Büro
Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit
Alte Heerstr. 111
53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241 231-6000
Fax: 02241 231-6111
E-mail: inqa.buero@basi.de
Internet: www.inqa-buero.de