



▷ Kantonales Laboratorium

▶ **Fachstelle Raumluft**

## **RICHTLINIEN FÜR EIN GESUNDES UND BEHAGLICHES RAUMKLIMA**

Das Raumklima wird im Wesentlichen von der Raumtemperatur, der Luftfeuchtigkeit und der allgemeinen Luftqualität beeinflusst. Im Folgenden werden die Anforderungen und Massnahmen für ein gesundes und behagliches Raumklima kurz beschrieben:

### **Raumtemperaturen**

Anzustreben sind folgende Raumtemperaturen:

- im Wohnzimmer: **20-21 °C**
- im Schlafzimmer: 15-18 °C
- bei Hausarbeiten, je nach Tätigkeit: 17-20 °C

Für ältere Leute sollten die Temperaturen jeweils 1-2 °C höher liegen.

Zur Reduktion der Wärmeeinstrahlung im Sommer sind an der sonnenexponierten Seite aussenangebrachte Storen notwendig. Falls die Storen schräg nach aussen gestellt werden um den Lichteinfall zu ermöglichen, sollten die Fenster unbedingt geschlossen bleiben. Andernfalls wird die erwärmte Luft, die an der Aussenfassade aufwärtsströmt, direkt in das Zimmer geleitet.

### **Luftfeuchtigkeit**

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte **zwischen 40 und 60 %** liegen.

Werte unter 30 %, wie sie in beheizten Räumen ohne Luftbefeuchter auftreten können, führen zu Austrocknungserscheinungen der Schleimhäute und als Folge zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten. Bei Werten über 60 % können sich Mikroorganismen (z.B. Schimmel) leicht vermehren.

### **Luftqualität**

Für eine ausreichende Zufuhr von Sauerstoff, für die Beseitigung des menschlichen Kohlendioxids und diversen Gerüchen ist eine regelmässige Lüftung notwendig. Es gilt folgende Faustregel:

**⇒ 3 mal pro Tag während 3 - 5 Minuten richtig Durchzug machen.**

Eine der häufigsten Verunreinigungsquellen der Wohnungsluft ist der Tabakrauch. Die wichtigsten darin enthaltenen Schadstoffe sind Kohlenmonoxid, Stickoxide, Aldehyde, Feinstaub und diverse krebserregende Substanzen. Abgesehen von der Gefahr des Lungenkrebses ist mit starken Reizungen der Augen, der Nase und des Halses zu rechnen. Die Schadstoffkonzentrationen im Tabakrauch sind so hoch, dass andere mögliche Quellen („Wohngifte“) im allgemeinen unbedeutend sind. Wir empfehlen folgende Massnahmen gegen die Belastung der Raumluft durch Tabakrauch:

- in der Wohnung nicht mehr rauchen, allenfalls auf dem Balkon
- falls darauf nicht verzichtet werden kann, mind. 6 mal pro Tag 5 Minuten tüchtig lüften
- möglichst nur in einem Raum rauchen
- eventuell Installation von Luftreinigungsgeräten mit Schwebstoff- und Aktivkohlefilter

Eine weitere wichtige Verunreinigungsquelle der Raumluft stellt die Verwendung von lösungsmittelhaltigen Produkten, z.B. beim Hobby, für die Reinigung oder bei Malerarbeiten dar. Eine gute Durchlüftung während und nach solchen Arbeiten ist wichtig. Ein frisch gestrichenes Zimmer sollte während mindestens 3 Tagen nicht benutzt werden.