

In der Feuchtigkeit liegt die Gesundheit

Eine optimale Luftfeuchtigkeit kann essenziell für Ihre Gesundheit sein. Deshalb geben wir Ihnen einige praktische Tipps, wie diese in den eigenen vier Wänden erreicht werden kann. Wir werden unter anderem auf die Auswirkungen einer zu hohen oder zu niedrigen Luftfeuchtigkeit eingehen, Ihnen eine Faustregel dazu vorstellen und Massnahmen sowie Hilfsmittel zur Erreichung von optimalen Werten aufzeigen.

Die richtige Luftfeuchtigkeit in den eigenen vier Wänden ist für das Wohlbefinden und die Gesundheit ein wichtiger Faktor. Eine zu trockene Luft kann zu Beschwerden wie trockener Haut, Atemwegserkrankungen und Kopfschmerzen führen. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit hingegen kann zu Schimmelbildung und feuchten Wänden führen.

Eine «normale» Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 50%, jedoch ist es in verschiedenen Räumen, wenn man es genau nehmen will, nochmals unterschiedlich. Dazu zeigen wir Ihnen eine Faustregel auf:

- **Im Wohnzimmer und Büro:** 40-60 % bei einer Temperatur von 20 bis 23 Grad Celsius
- **Im Schlafzimmer:** 40-60 % bei einer Temperatur von 17 bis 20 Grad Celsius
- **Im Kinderzimmer:** 40-60 % bei einer Temperatur von 20 bis 23 Grad Celsius
- **Im Flur:** 40-60 % bei einer Temperatur von 20 bis 23 Grad Celsius
- **In der Küche:** 50-60 % bei einer Temperatur von 18 bis 20 Grad Celsius
- **Im Bad:** 50-70 % bei einer Temperatur von 20 bis 23 Grad Celsius
- **Im Keller:** 50-65 % bei einer Temperatur von 10 bis 15 Grad Celsius

Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen kann zu Schimmelbildung und feuchten Wänden führen und sollte daher vermieden werden. Hier sind einige Tipps, um die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren:

- **Lüften:** Öffnen Sie regelmässig Fenster und Türen, um feuchte Luft nach draussen abzulassen.
- **Entfeuchtungsgeräte:** Nutzen Sie Entfeuchtungsgeräte, um Feuchtigkeit aus der Luft zu entfernen.
- **Kochen und Duschen:** Vermeiden Sie es, während des Kochens oder Duschens den Raum zu schliessen, damit die Feuchtigkeit nach draussen gelangen kann.
- **Trocknen:** Stellen Sie sicher, dass feuchte Stellen bei Waschmaschinen, Spülbecken und Duschen schnell getrocknet werden.

Eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit in Innenräumen kann zu trockener Haut, gereizten Augen und Atemwegen führen. Hier sind einige Tipps, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen:

- **Luftbefeuchter:** Verwenden Sie einen Luftbefeuchter, um Feuchtigkeit in die Raumluft einzubringen.
- **Pflanzen:** Pflanzen können dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.
- **Schüsseln mit Wasser:** Stellen Sie Schüsseln mit Wasser in der Wohnung auf, um Feuchtigkeit an die Luft abzugeben.
- **Duschen und Baden:** Duschen und Baden kann auch dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.
- **Feuchte Tücher:** Legen Sie feuchte Tücher auf Heizkörper oder in der Nähe von Heizquellen, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.