

Gesundes und behagliches Wohnklima

Information / Anregungen

Allgemeines zur Problematik

Das Raumklima wird im Wesentlichen von folgenden drei Bedingungen beeinflusst:

- **der Raumtemperatur**
- **der Luftfeuchtigkeit**
- **der Luftqualität**

Nachfolgend werden die Anforderungen und Massnahmen für ein gesundes und behagliches Raumklima kurz beschrieben.

Die Empfehlungen basieren weitgehend auf Studien der ETH Zürich zu diesem Thema.

Raumtemperaturen

In den einzelnen Räumen sind folgende Temperaturen anzustreben:

- **im Wohnzimmer 20 – 21°C**
- **im Schlafzimmer 15 – 18°C**
- **bei Hausarbeiten 17 – 20°C** (je nach Tätigkeit)

Für ältere Leute sollten die Temperaturen jeweils 1 – 2°C höher liegen. Zur Reduktion der Wärmeeinstrahlung im Sommer sind aussen angebrachte Storen empfehlenswert. 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 aufwärts strömt, direkt ins Zimmer geleitet.

Luftfeuchtigkeit

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 45 % liegen.

Werte unter 30 % wie sie in beheizten Räumen ohne Luftbefeuchter auftreten können, führen zu Austrocknungs-Erscheinungen der Nasen- und Rachenschleimhäute und als Folge davon 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 ausgeatmeten Kohlendioxids und der diversen Gerüche 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 Schadstoff-Konzentrationen im Tabakrauch sind so hoch, dass andere mögliche Schadstoffquellen (z. B. Teppiche, Spanplatten, Farbanstriche, Gasherde, Körpergerüche etc.) im Allgemeinen unbedeutend sind.

In der Regel werden folgende Massnahmen gegen die Belastung der Raumluft durch Tabakrauch empfohlen:

- **in der Wohnung nicht rauchen, allenfalls auf dem Balkon**
- **falls darauf nicht verzichtet werden kann, mindestens 6-mal pro Tag während 3 – 5 Minuten kräftig 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 Produkten dar welche Lösungsmittel enthalten, z. B. beim Hobby für die Reinigung oder bei Malerarbeiten. Eine gute Durchlüftung während und nach solchen Arbeiten ist wichtig. Ein frisch gestrichenes Schlafzimmer sollte während mindestens 3 Tagen nicht benutzt werden falls Farben verwendet worden sind, welche Lösungsmittel enthalten.

Allgemein gilt:

Der Gebrauch von Produkten welche Lösungsmittel enthalten ist auf ein Minimum zu beschränken.

Wer kann weiterhelfen?

Für allgemeine Auskünfte können Sie sich an folgende Adresse wenden:

IIIIII KANTON **solothurn**

Amt für Umwelt
Abteilung Stoffe

 Werkhofstrasse 5
4509 Solothurn
Telefon 032 627 24 47
Telefax 032 627 76 93
E-Mail afu@bd.so.ch