

# Perfektes Raumklima

Von einem Wohlfühlklima spricht man, wenn die relative Feuchte im Raum zwischen 40 und 60 % liegt. Um sicherzustellen, dass die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch ist, kann man durch eine Messung mit dem Hygrometer den Wert ermitteln.

**Je heißer die Luft ist, desto mehr Wasserdampf kann sie aufnehmen – und umgekehrt.**

Pro Kubikmeter (cbm) sind das bis zu

1,4 Gramm bei – 15 Grad

4,8 Gramm bei 0 Grad

12,8 Gramm bei + 15 Grad

17,3 Gramm bei + 20 Grad

23,1 Gramm bei + 25 Grad

In einem 4-Personen-Haushalt fallen täglich 12 l Wasser in Form von Wasserdampf an, die durch Kochen, Duschen, Waschen und durch das Atmen und Schwitzen der Bewohner entstehen.

Zu viel feuchte Luft lüften Sie am besten mit der warmen Luft nach draußen. Die kalt einströmende Frischluft ist trocken und kann wieder Wasserdampf aufnehmen.

Wohnmediziner fordern: Mindestens alle zwei Stunden muss die Raumluft ausgetauscht werden. In der verbrauchten Luft sammeln sich Gerüche, ausgeatmetes Kohlendioxid, Chemikalien aus Putzmitteln und Reinigern. Diese sauerstoffarme Luft mindert die Konzentration und Leistungsfähigkeit des Menschen und kann Kopfschmerzen und Allergien auslösen. Aufgrund der hohen Luftfeuchte wirken gesundheitsschädliche Substanzen besonders aggressiv, Bauschäden stellen sich ein und Schimmel kann entstehen.

In einem Raum von 20 qm und üblicher Höhe wird pro Lüftungsaktion ein viertel bis ein halber Liter Wasser ins Freie gelüftet.

Die optimale Raumtemperatur in Wohnräumen liegt bei 19-22°C, in Schlafräumen bei 16-18°C und in Badezimmern bei 22-24°C. Im Keller sollte es nicht mehr als 6°C warm sein. Wenn Sie sich zu bestimmten Tages-Nachtzeiten in bestimmten Räumen nicht aufhalten, senken Sie dort die Raumtemperatur am besten um 4-5°C ab.

Um das Raumklima zu verbessern, kann man sich auch in der Pflanzenwelt umschaun. Denn Zimmerpflanzen sehen nicht nur dekorativ aus, sondern filtern auch Schadstoffe aus der Luft, sorgen für Luftfeuchtigkeit und produzieren Sauerstoff.