



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Trockene Luft - das muss nicht sein!

Mit einfachen Tricks bekommst du wieder gesunde Feuchtigkeit in die Luft!



Der Winter ist im vollen Gange und wir heizen wieder richtig ein. Das hat bei allem Komfort auch seine Schattenseiten: Die trockene Luft erschwert das Atmen, weil dadurch unter anderem die Schleimhäute angegriffen werden. Auch die Haut leidet. Trockene Schleimhäute sind zudem anfällig für Infekte, ebenso bleiben Grippeviren in trockener Luft länger aktiv. **Folgendes kann helfen 😊**

Auf Kippen verzichten 🙅

Als sinnvolle Maßnahme, auch aus energetischen Gründen, empfehlen Fachleute, die Fenster alle zwei bis drei Stunden für kurze Zeit komplett zu öffnen und dann wieder ganz zu schliessen.

Übrigens: Kalte Luft von draussen enthält nur sehr wenig Feuchtigkeit. Weil warme Luft viel mehr Wasser in sich aufnehmen kann, verdampft die geringe Feuchtigkeit der kalten Luft schneller. Häufiges Lüften sorgt primär nur für frische Luft, ist aber gerade im Winter keine sinnvolle Maßnahme gegen trockene Zimmerluft respektive eine zu tiefe Luftfeuchtigkeit.

Räume anfeuchten:

- Trockne deine Wäsche im Winter nach Möglichkeit in der Wohnung ☐
- Verteile den Wasserdampf nach dem Baden oder Duschen auf andere Räume. ➡
- Pflanzen tragen zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit bei, vor allem, wenn oft gegossen wird. 🌱 Verzichte aber auf Pflanzen im Schlafzimmer, weil diese in der Nacht viel Sauerstoff verbrauchen.
- Jede offene Wasserstelle (zum Beispiel in einem Becken, am besten in der Nähe der Heizung aufstellen) verbessert die Luftfeuchtigkeit. 🌊
- Prüfen Sie die Anschaffung eines Raumbefeuchters, wenn die Luftfeuchtigkeit einen Wert von 30 Prozent unterschreitet. 📊

Der Luftfeuchtigkeitswert sollte weder zu niedrig noch zu hoch sein. Bei einer zu hohen Luftfeuchtigkeit besteht Schimmelgefahr, weil sich viel Feuchtigkeit an kalten Stellen der Wände niederschlägt. Experten raten zu einer Luftfeuchtigkeit um die 40 bis maximal 60 Prozent. Die Luftfeuchtigkeit kannst du leicht mit einem Hygrometer messen.

Auf deine Gesundheit 🌟

Deine



Anja Flessa