INSPIRATION

TIPP 3
BEFEUCHTEN SIE AUF 45–55 PROZENT

Hals-Nasen-Ohren Spezialisten sind überzeugt:
Luftbefeuchtung in der Heizperiode ist die Basis jeder Nasenpflege.

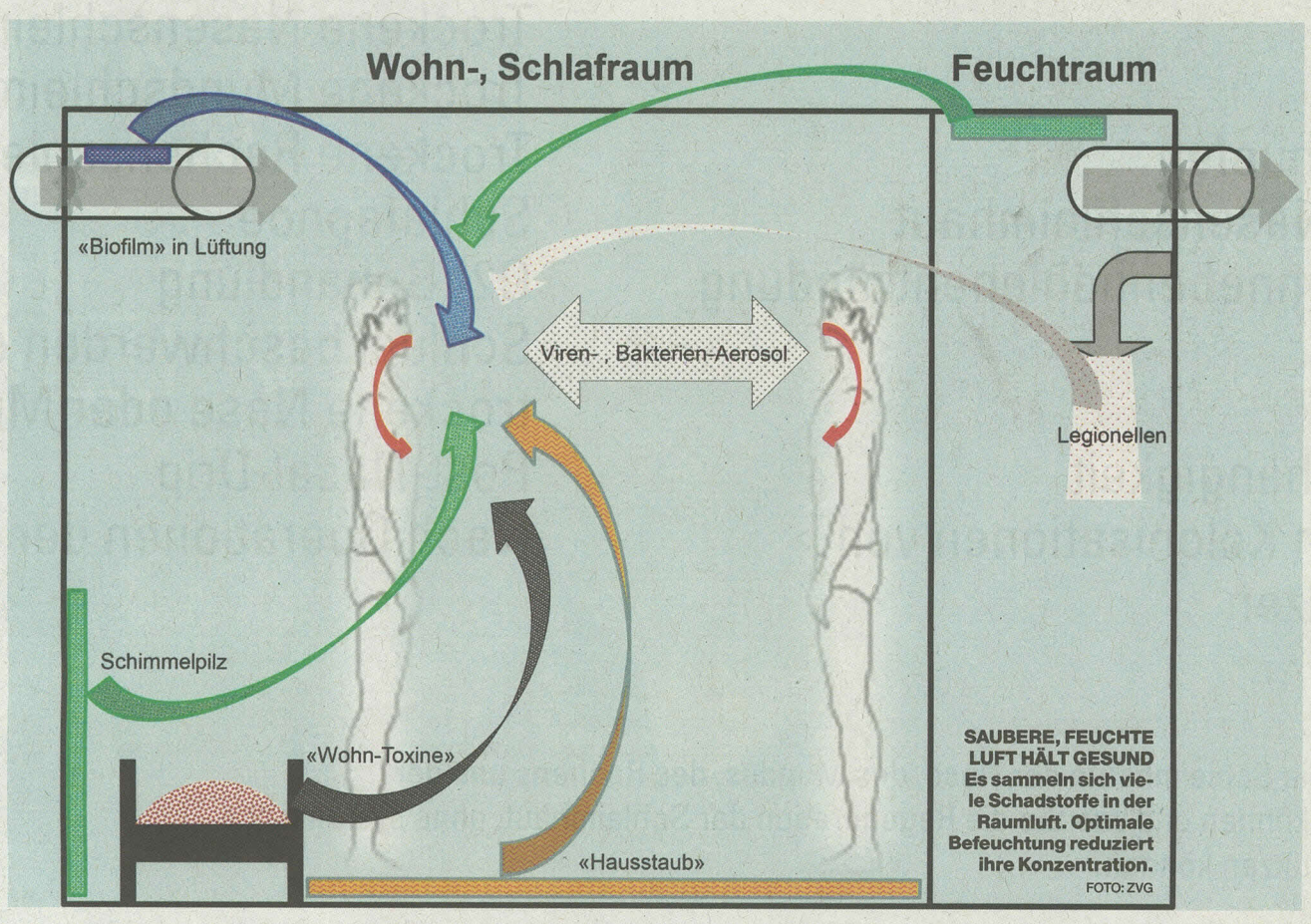
Feuchte Luft hält gesund

Sie sind in der Raumluft immer vorhanden: Krankmachende Keime. Dass sie uns Menschen meist nichts antun können, liegt auch an den Schutzmechanismen unserer Schleimhäute. Bei trockener, zu warmer und stark verunreinigter Luft ist die Nasenschleimhaut allerdings rasch überfordert. Sie trocknet aus, die Nase ist verstopft. Es kommt zu Nasenbluten, Druckausgleichproblemen im Mittelohr, Heiserkeit, Hustenreiz etc. Diese Veränderungen begünstigen das Auftreten von Infektionen der oberen und unteren Luftwege. Besonders gefährdet sind kleine Kinder. Sie können Nase und Rachen selber schlecht durch Husten und Schnäuzen reinigen und reagieren empfindlicher auf Flüssigkeitsverluste. Dasselbe gilt übrigens auch für Senioren.

Viren in der Raumluft

Die rund 15 000 Liter Luft, die wir täglich ein- und ausatmen, muss von unserer Nasenschleimhaut angewärmt, angefeuchtet und von gröberen Schwebepartikeln gereinigt werden. Bei trockener, zu warmer und stark verunreinigter Luft ist die Nasenschleimhaut damit rasch überfordert. Dies führt zu einer Verminderung des Schleimtransportes sowie zur Austrocknung und Verstopfung der vorderen und mittleren Nasenabschnitte – ideale Voraussetzungen für die Virenübertragung über die Raumluft via schwebefähige Schleim-Tröpfchen. Und wie gelangen die Viren in die Luft? Kranke Personen geben beim Atmen, Sprechen und Husten Viren an die Luft ab. Diese sind verpackt in winzigen, schwebefähigen Mikro-Tröpfchen. Je tiefer die Luftfeuchtigkeit fällt, umso kleiner werden diese virenbeladenen Tröpfchen infolge Wasserabgabe an die trockene Luft und umso länger, das heisst stunden- oder tagelang, können sie schwebend in der Raumluft vorhanden sein. Wenn eine nicht immune Person diese Luft einatmet, können bereits wenige Viren eine Erkältung oder eine Grippe auslösen, wie eine europäische Studie gezeigt hat [1].

Dr.med. W.Hugentobler
FMH Allgemeine Innere Medizin



SAUBERE, FEUCHTE LUFT HÄLT GESUND Es sammeln sich viele Schadstoffe in der Raumluft. Optimale Befeuchtung reduziert ihre Konzentration. FOTO: ZVG

Feuchte Luft ist gesünder

Eine Luftfeuchte von über 40 Prozent inaktiviert innerhalb einer Stunde rund 80 Prozent der Grippeviren in der Raumluft. Bei unter 30 Prozent Luftfeuchte werden nur gut 20 Prozent der Viren unschädlich gemacht, wie eine amerikanische Studie [2] ergeben hat. In Studien mit Meerschweinchen und Frettchen wurde die Luftübertragung von Grippeviren untersucht [3]. Bei einer Luftfeuchte über 50 Prozent ist die Virenübertragung stark eingeschränkt. Fazit: Bei trockener Raumluft (um 30 Prozent) steigt das Infektionsrisiko um das Dreifache.

Weitere wichtige Krankheitsauslöser sind Schimmelpilze, Milbenkot, Tierallergene und sogenannte Feinstäube. Ein Teil dieser Krankmacher kann als Schwebestoff in der Luft nachgewiesen werden. Der Grossteil liegt auf den Raumoberflächen wie Bodenbelägen, Teppichen, Textilien, Mobiliar und Wänden. Tätigkeiten wie Staubwischen, Staubsaugen und Herumgehen sowie Luftbewegungen durch die Ventilation, aber auch durch Druck- und Temperaturdifferenzen können die deponierten Schwebestoffe wieder «aufwirbeln». Und so können sie von uns wieder eingeatmet werden. Auch hier vermindert feuchtere Luft das Risiko, dass Sie via Atemluft in unsere Atemwege gelangen können.

Flüssigkeitsverlust unterschätzt

Senioren, Säuglinge und Kleinkinder leiden besonders unter trockener Raumluft. Untersuchungen haben ergeben, dass zumindest in den ersten Stunden der Flüssigkeitsverlust bei 30 Prozent Luftfeuchte um 15 Prozent höher ist als bei 50 Prozent Luftfeuchtigkeit [4]. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus.

Bei trockener Raumluft kommt es zudem zu einer verstärkten Verdunstung des Tränenfilms. Folgebeschwerden sind unter anderem Fremdkörpergefühl, tränende und entzündete Augen sowie erhöhte Lichtempfindlichkeit. Augenärzte empfehlen eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 40 bis 50 Prozent.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut empfindlicher gegen Austrocknung. In den Wintermonaten steigt die Zahl alter Menschen, die über lästiges Hautjucken klagen, stark an. Häufig ist die Austrocknung Wegbereiter für Hautinfektionen mit Bakterien und Pilzen. Abgesehen vom regelmässigen Behandeln der Haut mit fettenden und Feuchtigkeit spendenden Salben bringt eine Anhebung der Luftfeuchtigkeit prompte Linderung der Beschwerden.

MARIANNE STEIGER
redaktion.ch@mediaplanet.com

LITERATURANGABEN

[1] Weber TP, Stilianakis NI, Inactivation of Influenza A viruses in the Environment and Modes of Transmission: A Critical Review, Journal of Infection (2008) 57, 361-373 [2] Noti JD et al, High Humidity Leads to Loss of Infectious Influenza Virus from Simulated Coughs, PLoS One. 2013;8(2):e57485 [3] Lowen AC, Mubareka S, Steel J, Palese P, Influenza Virus Transmission is Dependent on Relative Humidity and Temperature, PLoS One Pathogens Oct. 2007/Vol. 3/Issue 10/e151 [4] Sunwoo Y et al, Physiological and Subjective Responses to Low Relative Humidity in Young and Elderly Men, J Physiol Anthropol 25(3): 229–238, 2006 Eine ausführliche Literaturliste kann über die Mail-Adresse angefordert werden. ~~ozent der Bevölkerung unter Hörverlust leiden. Allein in der Schweiz sind fast 1 Million Menschen davon betroffen. Jährlich werden in der Schweiz rund 60 000 Hörgeräte verkauft. Die Tragzeit eines Hörgeräts beträgt 5–6 Jahre. Die IV und AHV beteiligen sich ab einem gewissen Grad von Schwerhörigkeit an einem Hörgerät.~~

ANZEIGE