23.11.2022 – 09:21 Uhr

Medienmitteilung: Kühlere Wohnung – jetzt Allergie-Tipps befolgen

Liebe Medienschaffende

Untenstehend erhalten Sie eine Medienmitteilung von aha! Allergiezentrum Schweiz mit Allergie-Tipps für die kühlere Wohnung. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Petra Kollbrunner

Kommunikation und Medien

aha! Allergiezentrum Schweiz

Kühlere Wohnung: Jetzt Allergie-Tipps befolgen

Die Energieversorgung der Schweiz ist derzeit zwar sichergestellt. Energie ist aber knapp, und um sie nicht zu verschwenden, empfiehlt der Bundesrat zahlreiche Massnahmen. Eine davon: Die Heizung so einstellen, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20 Grad beträgt.

aha! Allergiezentrum Schweiz erklärt, welche Auswirkungen kühlere Räume auf Allergiebetroffene – und auch Nicht-Allergikerinnen und -allergiker – haben, und gibt Tipps.

Weniger Hausstaubmilben

Das Gute vorweg: Für Menschen, die auf Hausstaubmilben reagieren, können tiefere Raumtemperaturen von Vorteil sein. Die winzigen Spinnentiere, auf die rund 6 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer allergisch reagieren, mögen es nämlich gerne wärmer als 20 Grad. Liegen die Temperaturen darunter, vermehren sie sich weniger. Somit sind Allergiebetroffene weniger Allergenen ausgesetzt und haben weniger Beschwerden.

Zu beachten ist zudem Folgendes: «Ein wichtiger Faktor, um die Hausstaubmilben-Population in Schach zu halten, ist die Luftfeuchtigkeit. Diese sollte nicht mehr als 50 Prozent betragen», weiss Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz. Und betont, dass regelmässiges, gründliches Putzen und Überziehen von milbendichten Anzügen über Matratzen und Bettdecken weiterhin wichtig seien.

Vorsicht Schimmel

Gut beobachten sollte man Schimmelpilze. Sie entwickeln sich in unseren vier Wänden dort, wo Materialien feucht sind, sowie bei

relativ hoher Luftfeuchtigkeit. Wenn im Winter die Wände kühl bleiben, kann sich dort Feuchtigkeit niederschlagen, was zu Schimmelbefall führen kann. Das ist nicht nur für Allergiebetroffene heikel, sondern ein gesundheitliches Risiko für alle. Schimmel sollte unbedingt rasch und fachgerecht entfernt werden. Zur Entwarnung: Schimmelbildung kommt vor allem in schlecht isolierten Gebäuden vor und kann vermieden werden, wenn dort die Raumtemperatur um die 20 °C einreguliert wird. Bei gut gedämmten und belüfteten Gebäuden kann die Raumtemperatur gemäss Bundesamt für Umwelt problemlos auf 18 °C gesenkt werden. Grundsätzlich wichtig gemäss Roxane Guillod: Relative Luftfeuchtigkeit im Winter bei maximal 45 Prozent halten und zwei- bis dreimal pro Tag durchlüften.

Gesundheitsrisiko Kerzen

Um Räume ohne zu heizen warm zu halten, kursieren bereits kreative Lösungen. Warum nicht einfach viele Kerzen und Teelichter aufstellen? Keine gute Idee, denn diese belasten die Raumluft. Beim Abbrennen von Kerzen und Teelichtern wird einerseits Sauerstoff verbraucht, andererseits entstehen gesundheitsschädliches Kohlenmonoxid sowie flüchtige organische Verbindungen – ungesund auch für Nicht-Allergikerinnen und -Allergiker sowie Auslöser für Asthma. Und auch die vielen, sehr kleinen Partikel des Rauchs können tief in die Lunge eindringen. Ausserdem bleibt dieser Feinstaub sehr lange in der Luft, so dass die Belastung während mehreren Stunden hoch sein kann.

Am besten lässt man Kerzen nur zeitlich begrenzt brennen und lüftet danach ordentlich durch. «Sinnvoll ist es auch, den Docht auf 10 Millimeter zu kürzen, damit weniger Russ entsteht. Übrigens: Reine Wachskerzen ohne Zusätze wie Düfte, Farben oder Dekor geben beim Abbrennen weniger Schadstoffe ab», so Guillod.

Unser Tipp: lüften, lüften, lüften

Für eine gute Qualität der Raumluft ist das Lüften zentral. Dabei werden nämlich nicht nur Schad- und Reizstoffe beseitigt, die etwa durch das Abbrennen von Kerzen entstehen, sondern auch Viren werden nach draussen befördert. Ausserdem wird Feuchtigkeit abtransportiert, so dass sich das Risiko für Milbenwachstum und Schimmelbefall stark vermindert.

Aber wie lüftet man richtig? «Mindestens dreimal am Tag alle Fenster in der Wohnung fünf bis zehn Minuten lang ganz öffnen und danach wieder schliessen. So wird die Luft ausgetauscht, ohne den Raum auszukühlen. Auf keinen Fall Kippfenster ständig offenhalten, denn so geht sehr viel Wärme verloren», sagt Roxane Guillod.

Kontakt:
Petra Kollbrunner
Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20
3014 Bern
+41 31 359 90 46
petra.kollbrunner@aha.ch
www.aha.ch

Medieninhalte

Frau im Wohnzimmer (Bildquelle: Vlada Karpovich auf pexels)

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100899107 abgerufen werden.