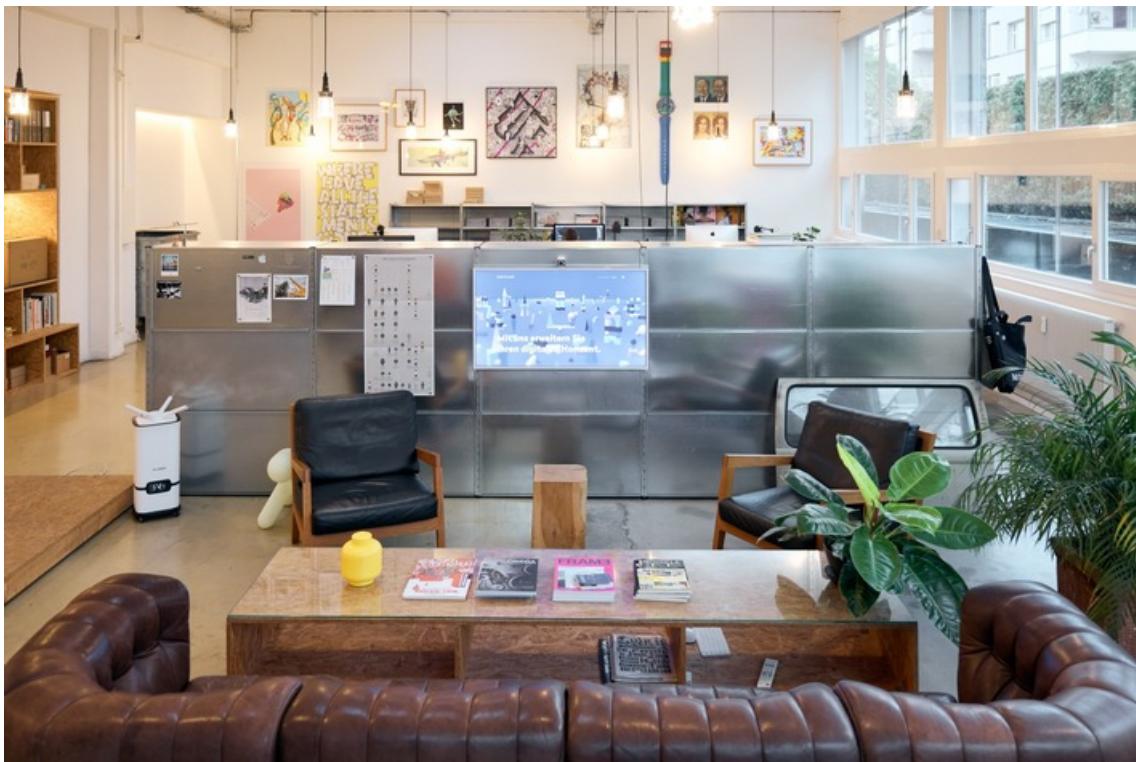


12.01.2023 - 13:30 Uhr

## Darum ist gutes Raumklima genauso wichtig wie gesunde Ernährung



**(Pressemitteilung ecofort, Nidau, 12.01.2023)** Jedes Jahr setzen sich viele Menschen Neujahrsvorsätze, um ihre Lebensweise zu verbessern oder bestimmte Veränderungen herbeizuführen. Eine häufige Wahl sind Vorsätze zur Verbesserung der Ernährung, zum Sporttreiben oder zum Verzicht auf ungesunde Gewohnheiten. Ein gutes Raumklima ist jedoch genauso wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit.

### Gesunde Ernährung und gesundes Raumklima schliessen sich nicht aus

Sowohl gutes Raumklima als auch gesunde Ernährung sind wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Ein gutes Raumklima unterstützt das Immunsystem sowie die Atemwege und vermeidet Krankheiten. Ein ungünstiges Raumklima kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, trockener Haut und Atemwegsproblemen führen. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Nährstoffversorgung und hilft, fit und energiegeladen zu bleiben und Krankheitsrisiken zu verringern. Um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern, ist es also wichtig, beide Aspekte zu berücksichtigen.

### Wie sorge ich für gesundes Raumklima in meinem Zuhause?

#### Überwachen der Luftfeuchtigkeit

Trockene Raumluft kann unangenehme Auswirkungen auf den Körper haben, wie Austrocknung und Rissbildung der Haut, Schmerzen und Juckreiz, Irritationen von Schleimhäuten und Husten, Heiserkeit sowie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen, ist es wichtig, die Luftfeuchtigkeit in Räumen auf einem gesunden Niveau zu halten. Verwenden Sie ein Hygrometer, um die Luftfeuchtigkeit zu messen und, wenn nötig, einen [Luftbefeuchter](#) oder [Entfeuchter](#) einzusetzen.

#### Raumtemperatur konstant halten

Stark schwankende Temperaturen in Innenräumen können unangenehm und gesundheitsschädlich sein. Sie können zu Kopfschmerzen, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken führen, insbesondere bei Menschen mit Vorerkrankungen. Um diese Probleme zu vermeiden, sollte man die Temperaturen in Räumen konstant halten.

## Sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation

Für eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff empfiehlt es sich, mehrmals täglich kurz die Fenster zu öffnen. Um im Winter wertvolle Wärmeenergie zu sparen, sollte man nur 10–15 Minuten Stößlüften.

Ein [gesundes Raumklima](#) ist genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung, um gut gestärkt und gesund ins neue Jahr zu starten.

## Über das Unternehmen

Die ecofort AG ist ein schweizerischer Anbieter von innovativen, qualitativ hochwertigen und energieeffizienten Produkten für ein komfortables und gesundes Raumklima zu Hause und am Arbeitsplatz. ecofort glaubt, dass ein komfortables und gesundes Raumklima mit einer verantwortungsvollen Energienutzung vereinbar sein muss. Die Firma vertreibt Marken, die in der Schweiz einzigartig sind und entwickelt Eigenmarken, welche bestehende Produkte in den Schatten stellen. Das 2011 gegründete Unternehmen hat seinen Sitz in Nidau (BE) und beschäftigt 21 Mitarbeitende. <https://ecofort.ch>

### Firmenanschrift

ecofort AG  
Ipsachstrasse 16 | 2560 Nidau  
032 322 31 11 | [info@ecofort.ch](mailto:info@ecofort.ch)

### Ansprechpartner

Thierry Graf  
Geschäftsleitung | Medien  
032 511 11 74 | [thierry@ecofort.ch](mailto:thierry@ecofort.ch)

### Medieninhalte



Gutes Raumklima am Arbeitsplatz steigert die Produktivität.

Produkt im Bild: ecoQ HumidAir 1500 Grossraumbefeuchter Webagentur neofluxe in Biel. © Foto: Patrick Besch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100090122/100901111> abgerufen werden.