LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. November 2025

Gutes Klima in warmen Stuben

In der kalten Jahreszeit ab November verbringen wir bis zu 90 Prozent des Tages in Innenräumen – und drehen die Heizung umso mehr auf, je kälter es draußen wird. Diese Behaglichkeit hat allerdings ihren Preis: Trockene Luft fördert Atemwegsprobleme und Erkältungen, reizt Augen und Haut. Mit den richtigen Maßnahmen lässt sich jedoch ein angenehmes und gesundes Raumklima ohne großen Aufwand erreichen.

Wie trockene Heizungsluft unserer Gesundheit schadet

Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. Wird ein Zimmer erwärmt, sinkt daher die relative Luftfeuchtigkeit – die Luft fühlt sich trockener an, obwohl sich an der tatsächlichen Wassermenge nichts ändert. Das hat unmittelbare Auswirkungen auf unseren Körper, denn die trockene Luft entzieht Haut und Schleimhäuten Feuchtigkeit. Besonders betroffen sind die Atemwege, die Nasenschleimhaut, die Mundhöhle sowie die Augen.

Austrocknende Schleimhäute in Nase und Rachen schwächen wichtige Schutzbarrieren gegen Krankheitserreger: Die Flimmerhärchen, die Schadstoffe, Bakterien und Viren aus den Atemwegen transportieren, funktionieren nur bei ausreichender Feuchtigkeit. Gleichzeitig bleiben viele Erreger, wie etwa Grippe- und Coronaviren, bei niedriger Luftfeuchtigkeit länger infektiös.

Auch die Augen reagieren empfindlich: Trocknet der Tränenfilm aus, kommt es zu Brennen, Jucken und einem höheren Risiko für Horn- oder Bindehautentzündungen. Besonders betroffen sind Kontaktlinsenträger und Menschen, die viel Zeit vor Bildschirmen verbringen.

Die Haut leidet ebenfalls. Bei Luftfeuchtigkeit unter 30 Prozent steigt der Wasserverlust deutlich, die Haut trocknet aus, juckt und wird anfälliger für Risse und Entzündungen. Personen mit empfindlicher Haut oder chronischen Erkrankungen wie Neurodermitis spüren diese Effekte besonders stark. Neben den direkten Beschwerden beeinträchtigt trockene Raumluft auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Wie erreicht man gutes Raumklima?

Ein angenehmes Raumklima entsteht durch die richtige Kombination aus Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Frischluft. Optimal sind 20–22 Grad in Wohnräumen, im Schlafzimmer etwas weniger. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen – zu trockene Luft reizt Schleimhäute und Haut, zu feuchte begünstigt Schimmelbildung.

Entscheidend ist regelmäßiges Lüften, gerade im Winter. Stoßlüften bringt frische Luft und neuen Sauerstoff ins Zimmer. Gleichzeitig verhindert es, dass sich Feuchtigkeit an kalten Wänden oder Fenstern niederschlägt – ein idealer Nährboden für Schimmel, der die Atemwege belastet und Allergien fördern kann.

Um trockener Luft entgegenzuwirken, können Luftbefeuchter hilfreich sein – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig gereinigt, damit sich keine Keime oder Schimmel bilden.

Natürliche Alternative: Pflanzen verbessern die Luftqualität

Zimmerpflanzen wirken gleich auf mehreren Ebenen. Über ihre Blätter geben sie Feuchtigkeit in die Luft ab – mehr als 90 Prozent des Gießwassers leiten sie auf diese Weise wieder in die Umgebung, ganz ohne Keime. Manche Arten filtern zudem Schadstoffe, die aus Möbeln, Teppichen oder Baustoffen stammen, und können so die Belastung in der Raumluft um mehr als 50 Prozent senken. Und nicht zuletzt haben Pflanzen einen positiven psychologischen Effekt: Sie fördern das Wohlbefinden, reduzieren Stress und steigern die Konzentration.

Praktische Tipps

Das können Sie für sich selbst tun

- **Raumklima im Blick behalten:** Mit einem Hygrometer lässt sich die Luftfeuchtigkeit regelmäßig überprüfen. Ideal sind 40–60 Prozent.
- **Richtig heizen:** 18–21 Grad reichen meist aus – jedes Grad weniger spart etwa 6 Prozent Energie. Verringern Sie die Raumtemperatur von 24 Grad auf 20 Grad, sparen Sie zwischen 20 und 25 Prozent der Heizkosten. Im Schlaf oder bei Abwesenheit können die Temperaturen niedriger sein – aber nicht unter 14–16 Grad, sonst droht Schimmel.
- **Thermostate nutzen**: Moderne Geräte erlauben zeitlich angepasstes Heizen – etwa kühlere Temperaturen nachts oder wenn tagsüber niemand zuhause ist.
- **Auf Heizkörper achten**: Sie sollten freistehen und nicht etwa durch Schränke verdeckt werden, damit die Wärme ungehindert in den Raum strömen kann.
- **Richtig lüften:** Mehrmals täglich sollten die Fenster für fünf bis zehn Minuten weit geöffnet werden, idealerweise mit Durchzug. Nach dem Duschen, Kochen oder Schlafen ist Lüften besonders wichtig. Dauerhaft gekippte Fenster sind dagegen wenig wirksam und verschwenden Energie.
- **Luft befeuchten:** Keramikbehälter, Wasserschalen auf Heizkörpern oder elektrische Geräte können helfen, zu niedrige Luftfeuchtigkeit auszugleichen. Wichtig ist, das Wasser regelmäßig zu wechseln und die Behälter zu reinigen.
- **Zimmerpflanzen als natürliche Raumklimapfleger:** Besonders gut geeignet sind Pflanzen mit vielen oder großen Blättern wie Zyperngras, Zimmerlinde, Birkenfeige, Bogenhanf. Auch die Arecapalme, Bergpalme und Efeutute sind echte Schadstoffvernichter. Je mehr dieser Pflanzen im Raum stehen, desto besser ist die Sauerstoff- und Befeuchtungsversorgung.

- **Atemwege schützen:** Ausreichendes Trinken unterstützt den Flüssigkeitshaushalt, wenn trockene Raumluft die Schleimhäute austrocknet. Zusätzlich fördert regelmäßiger Aufenthalt an der frischen Luft das Wohlbefinden und entlastet die Atemwege.
- **Regelmäßig Staubwischen und Staubsaugen:** Besonders in trockener Umgebung wirbelt Staub leichter auf und kann die Atemwege reizen. Eine gründliche Reinigung reduziert zudem Allergene wie Pollen, Milben oder Tierhaare.
- **Möbelplatzierung und Wärmedämmung:** Große Möbel sollten von Außenwänden abgerückt werden, damit die Luft zirkulieren kann und sich keine Feuchtigkeit niederschlägt. Eine gute Dämmung hält die Wände innen warm – dann reichen bereits niedrigere Raumtemperaturen für ein behagliches Wohnklima aus.

So kommt Ihr Handeln der Gemeinschaft und der Zukunft zugute

- **Bewusster Umgang mit Energie:** Wer sparsam und effizient heizt, wer Wände dämmt, Türen und Fenster abdichtet, verbessert das Raumklima, spart Heizkosten und reduziert den CO_2-Ausstoß. Auch der Einsatz moderner Thermostate und energiesparender Heizsysteme verringert die Abhängigkeit von fossilen Energien und unterstützt die Energiewende.
- **Begrünte Innenräume fördern und fordern:** Nicht nur daheim lässt sich mit Pflanzen ein besseres Raumklima schaffen. Auch im Büro, in der Schule und in öffentlichen Räumen lohnt sich der Einsatz – und bringt mehr Gesundheit und Wohlbefinden für alle.
- **Wissen weitergeben:** Wer gutes Raumklima praktiziert und thematisiert, ist Vorbild. Kleine Verhaltensänderungen im Alltag können Kreise ziehen. Gespräche über effizientes Heizen und nachhaltige Lösungen, über Erfahrungen mit Energieberatung, Sanierung oder Förderprogrammen können andere zum Nachdenken und Mitmachen anregen.
- **Zukunftsfähiges Wohnen mitgestalten:** Engagieren Sie sich für klimafreundliche Infrastruktur und Sanierungsförderung. Damit Wohnen auch für kommende Generationen gesund und nachhaltig bleibt.

Fazit

Schon einfache Maßnahmen sorgen für besseres Klima in Innenräumen während der kalten Jahreszeit. Ein gesundes Raumklima entsteht durch die richtige Balance von Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Frischluft. Regelmäßiges Lüften, Luftbefeuchtung und Zimmerpflanzen tragen dazu bei, Atemwege zu schützen, Schimmelbildung zu vermeiden und die Luftqualität zu verbessern. Durch bewusste Maßnahmen lässt sich nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch Energie sparen und die Umwelt entlasten.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Hören auch auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de und als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Lothar Frenz ▪ Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema

Tipps gegen trockene Heizungsluft und für besseres Raumklima

https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/was-bei-trockener-heizungsluft-hilft/

https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Raumklima-Tipps-fuer-gesundes-Wohnen,raumklima122.html

https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/sanieren-bauen/schimmel-feuchte/gesundes-raumklima/

Gutes Raumklima mit Zimmerpflanzen

https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/gesundes-wohnen/luftreinigende-pflanzen-fuer-ein-gutes-raumklima/

https://www.ndr.de/ratgeber/garten/zimmerpflanzen/Raumklima-mit-Zimmerpflanzen-verbessern,raumklima120.html

Mehr zum Thema Heizen und Lüften

https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/heizen/

https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Wohnung-richtig-lueften-So-laesst-sich-Schimmel-vermeiden,richtiglueften100.html