

In drei Schritten zum richtigen Raumklima

Trotz optimaler Beleuchtung, ergonomischem Bürostuhl und großzügigem Schreibtisch fühlen Sie sich unwohl im Büro? Dann sollten Sie einen Blick auf das Raumklima werfen. Wenn dieses nicht passt, kommt es häufig zum Frust.

Von Katharina AUERSWALD



Foto: Kjetil Kolbjørnsrud/shutterstock.com

Kalte Finger beim Holzen im Winter, die durchnässte Jacke beim Zäunen im Frühling oder Erntestaub, der in der Lunge kratzt. Bei vielen Arbeiten auf dem Hof müssen Landwirte das Wetter nehmen, wie es kommt. Es gibt aber eine Ausnahme: die Schreibarbeit im Büro. Denn das Klima in Ihren vier Wänden haben Sie selber in der Hand. Dazu gehören drei Komponenten:

- Temperatur
- Luftfeuchtigkeit
- Luftqualität

Diese Faktoren empfindet jeder Mensch anders. Der eine arbeitet am liebsten mit offenem Fenster, auch wenn es im Büro dann kühl ist. Der nächste hat es dagegen lieber kuschelig warm und nimmt dafür abgestandene Luft in Kauf. Trotzdem gibt es ein paar Grundregeln, mit denen Sie das Raumklima verbessern können. Denn oft sind die gewohnten Arbeitsbedingungen für Gesundheit und Konzentration nicht unbedingt am besten.

Die Temperatur

Auch wenn jeder seine persönliche Wohlfühltemperatur hat: Für Büroarbeiten liegt die optimale Temperatur zwischen 21 und 22 °C. Weicht sie stark nach oben oder unten ab, leidet die Leistungsfähigkeit darunter.

Ein häufiges Problem im Agrarbüro ist die Hitze im Sommer: Auf Raumtemperaturen über 30 °C reagieren viele Menschen mit Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen oder Schwindelgefühlen. Oft reicht bereits ein Standventilator, der für einen kühlen Luftzug sorgt. Das bietet sich vor allem dann an, wenn es morgens oder abends draußen kühl ist. Im Hochsommer hilft oft nur noch eine Klimaanlage. Mobile Geräte gibt es ab rund 250 Euro. Manche arbeiten im Umluftbetrieb, andere brauchen eine Schlauchverbindung nach außen. Lassen Sie sich deshalb vor dem Kauf gut beraten. Achten Sie dabei auf Leistung, Stromverbrauch und Lautstärke. Es gibt Modelle, die sowohl kühlen, als auch heizen können.



Foto: Ingeae/Shutterstock.com

Statt einen teuren elektrischen Luftbefeuchter zu kaufen, können Sie einfach ein Gefäß mit Wasser an die Heizung stellen oder hängen.



Foto: markelan/Shutterstock.com

Kleiner Helfer: Eine digitale Wetterstation gibt es schon ab zehn Euro. So haben Sie das Raumklima immer im Blick.



Foto: Auerswald

Kalte Füße machen jeden Spaß an der Büroarbeit zunichte. Die einfachste Lösung für dieses Problem: Dicke Socken und eine Styroporplatte auf dem Boden unter dem Schreibtisch.

Die umgekehrte Situation gibt es im Winter. Obwohl die Heizung funktioniert, leiden viele unter kalten Füßen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn Sie Ihr Büro über oder direkt im Keller eingerichtet haben. Dort steigt die Kälte vom Boden auf. Langfristig helfen dagegen eine gute Bodendämmung und der Einbau einer Fußbodenheizung. Das spart zudem Energie. Sind diese umfangreichen Maßnahmen nicht möglich, verbessert schon ein Teppichboden oder Korkbelag die Situation. Es gibt auch elektrische Heizmatten oder -teppiche, die für Wärme von unten sorgen. Sie kosten ab 50 Euro. Die schnellste und billigste Lösung ist eine dicke Styroporplatte unter dem Schreibtisch, auf die Sie Ihre Füße stellen können.

Die Luftfeuchtigkeit

Sowohl eine hohe als auch eine niedrige Luftfeuchtigkeit ist problematisch. Optimal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Überprüfen können Sie den Wert mit ei-

nem Hygrometer. Der ist bereits für zehn Euro zu haben und oft mit einem Thermometer kombiniert.

Ist die Raumluft zu feucht, bildet sich Schimmel. Der schädigt nicht nur Wände, Möbel, Bücher und Unterlagen. Die Pilzsporen verursachen gesundheitliche Probleme, wie Atemwegserkrankungen, Allergien und Asthma. Mit Heizen und Stoßlüften können Sie die Luftfeuchtigkeit verringern. Reicht das nicht, können Sie auch Luftentfeuchter einsetzen.

Zu trockene Luft bemerken Sie schnell. Durch elektrostatische Aufladung bekommen Sie häufiger einen Stromschlag. Zudem trocknen die Schleimhäute aus. Es juckt und brennt in Augen, Nase und Rachen oder Sie müssen husten. In trockener, kalter Luft trocknen Viren und Keime zwar ein, bleiben aber am Leben. Gelangen die Mikroben auf die feuchten Schleimhäute, werden sie wieder aktiv und können eine Infektion auslösen.

Um die Feuchtigkeit zu erhöhen, sollten Sie Luftbefeuchter einsetzen. Dazu reicht eine Wasserschale auf der Heizung oder ein Zimmerbrunnen. Zimmerpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit ebenfalls und filtern Schadstoffe aus der Luft.

Die Luftqualität

500 Liter Luft atmen wir in der Stunde ein und aus und verbrauchen dabei den Sauerstoff. Dadurch steigen in Innenräumen die Konzentrationen von Kohlendioxid, Kohlenmonoxid und Ozon. Ein Sauerstoffmangel führt zu Kopfschmerzen, Müdigkeit sowie Reizungen von Augen, Nase und Rachen. Langfristige Folgen können Atemwegserkrankungen, Asthma oder Herzerkrankungen sein.

Es gibt vieles, was die Luft im Büro zudem belastet. Möbel, Bodenbeläge und Wandanstriche dünsten Schadstoffe aus. Der Abrieb von Papier und Stoffbezügen schwebt in der Luft. Druckertoner erzeugen Feinstaub.

Am einfachsten können Sie die Luftqualität im Büro durch regelmäßiges Lüften verbessern – und das ganz kostenlos. Ein Tipp: Dazu muss das Fenster frei zugänglich sein. Nutzen Sie die Fensterbank nicht als Ablagefläche. Wer jedes Mal Papierstapel wegräumen muss, verzichtet gern auf das Lüften.

Lassen sich die Fenster aus baulichen Gründen nicht öffnen, hilft ein Lüftungsgerät. Gefilterte Frischluft wird von außen angesaugt und die verbrauchte Luft abgeführt. Eine Anlage mit Wärmerückgewinnung sorgt dabei nicht nur für ein gutes Raumklima, sondern spart auch Heizkosten. ■

Katharina Auerswald arbeitet als Aufräum-Coach im Allgäu.