

Für angenehme Luftfeuchte am Arbeitsplatz sorgen



baua: Praxis kompakt

Damit es nicht zu Beschwerden durch trockene Luft kommt, sollte am Arbeitsplatz für angenehme Luftfeuchte gesorgt werden. Stellgrößen sind dabei die Lüftung, Befeuchtung und Messung im Arbeitsraum. Außerdem können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch eigenes Verhalten die Feuchteregulation ihres Körpers unterstützen.

Trockene Luft kann zu Beschwerden führen

Der Körper gibt über Augen, Haut und Schleimhaut beständig Flüssigkeit an die Luft ab. Ist die Luftfeuchte besonders niedrig, kommt es dabei oft zu Austrocknungserscheinungen. Diese gehen mit körperlichen Reaktionen einher. Bei einer Veranlagung oder Vorerkrankung können sie zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Die relative Luftfeuchte ist das Verhältnis der tatsächlichen zur möglichen Menge an Wasserdampf in der Luft. Der Mensch kann sie nicht direkt wahrnehmen. Er kann aber ein Gefühl von trockener Luft haben. Das wird durch andere Bedingungen ausgelöst, wie hohe Temperatur, Luftverschmutzung oder Staubbelastung.

Beschwerden über zu trockene Luft treten vor allem in der Heizphase auf, wenn man sich lange in Räumen aufhält. Dann können sich die Augen, die Haut oder der Hals trocken anfühlen. Die oben genannten Bedingungen verstärken diese Beschwerden.

Neuere Studien zeigen, dass niedrige Luftfeuchte mit trockener Haut einhergeht. Bei den Augen und der Schleimhaut der Atemwege spielen zudem vor allem individuelle Einflüsse hinein. Die nachteilige Wirkung einer niedrigen Luftfeuchte setzt bei unterschiedlichen Werten ein. Daher lässt sich für Arbeitsstätten in der kalten Jahreszeit noch kein Mindestwert der Luftfeuchte in Räumen ableiten.

Lüftung, Befeuchtung und Messung

Die Forschung der BAuA hat gezeigt: Durch eine gute Lüftung werden ungünstige körperliche Auswirkungen trockener Luft vermieden. Stellgrößen sind dabei:



Stoßlüften statt Dauerlüften

Auch in der Heizphase gilt: Stoßlüften statt Dauerlüften. Dies sichert eine geringe Luftbewegung im Arbeitsraum bei gleichzeitig guter Luftqualität.



Quelllüftung vor Mischlüftung

Planen Sie eine raumlufttechnische Anlage für das Gebäude? Dann ist Quelllüftung mit langsamer Strömung besser als Mischlüftung mit schnellerer, turbulenter Strömung.



Lüftungsanlagen intelligent betreiben

Der Außenluftwechsel sollte auf ein hygienisch notwendiges Mindestmaß beschränkt werden. Nutzen Sie Leerzeiten in Arbeitsräumen für einen erhöhten Luftwechsel.



Lokale Luftbefeuchter

Für Personen, die mit Haut- oder Augenproblemen auf trockene Luft reagieren, können lokale Luftbefeuchter bereitgestellt werden.



Wartung der Luftbefeuchter

Bei Luftbefeuchtern sind unbedingt die Wartungsintervalle einzuhalten, um Schimmelpilzbildung zu vermeiden. Es ist auf das DGUV-Test-Zeichen „Optimierte Luftbefeuchtung“ zu achten.



Messen gibt Orientierung

Im Arbeitsraum oder am Arbeitsplatz kann ein kombinierter Temperatur- und Feuchtesensor angebracht werden. Damit lässt sich das Raumklima objektiv bestimmen.



Eigenes Verhalten

Folgende Verhaltensregeln kann jeder selbst während der Heizphase berücksichtigen:



Ausreichend trinken

Eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit hält gesund und führt zu Wohlbefinden. Auch die Schleimhäute werden dadurch feucht gehalten. Als Richtschnur gelten ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Arbeitsschicht oder zwei bis drei Liter pro Tag.



Auszeit vom Bildschirm

Gelegentlich sollte man sich vom Bildschirm abwenden. Dabei können die Augenlider mehrfach geöffnet und geschlossen werden. Das unterstützt den Erhalt der Feuchtigkeit der Augen.



Kontrolliert lüften

Nicht ständig lüften, jedoch gezielt drei bis fünf Minuten stoßlüften. Damit wird während der Heizphase die Luftbewegung gering gehalten. Gleichzeitig verbessert sich die Luftqualität.



Türen schließen

Die Türen sollten möglichst geschlossen bleiben. Damit werden ein Durchzug und eine verstärkte Luftbewegung vermieden.



Die Haut pflegen

Pflegemittel, die auf den Hauttyp abgestimmt sind, sollten regelmäßig aufgetragen werden. Damit wird die Feuchteregulation der Haut unterstützt.



Aufenthalt im Freien

Bewegung im Freien regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. Das kommt dem gesamten Körper zugute. Es dient der Gesundheit und dem Wohlbefinden.

Rechtslage, Erkenntnisse, Informationen

Nach § 4 *Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)* ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit vermieden wird und verbleibende Gefährdungen geringgehalten werden. Dementsprechend fordert die *Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)* im Anhang 3.5 für Arbeitsräume während der Nutzungsdauer eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“. Im Anhang 3.6 wird weiter gefordert, dass während der Nutzungsdauer von Arbeitsräumen „ausreichend gesundheitlich zuträgliche Atemluft“ vorhanden sein muss. Diese Forderungen werden in den *Technischen Regeln für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur* und *ASR A3.6 Lüftung* genauer gefasst, ohne Angaben zu einer Mindestluftfeuchte in Arbeitsräumen zu machen.

Untersuchungen haben ergeben, dass sich die Haut unterschiedlich vor Feuchteverlust schützen lässt. Die Luftfeuchte kann erhöht werden. Vergleichbare Wirkungen haben eine geringere Lufttemperatur und Luftbewegung. Bewegt sich die Luft in Innenräumen weniger und turbulenzarm, kann das zur Minderung von Hautreizungen beitragen. Das wird z. B. mit sogenannter Quelllüftung in raumluftechnischen Anlagen erreicht.

Hinweis zum Infektionsschutz

Bei einer Epidemie von nationaler Tragweite, wie z. B. durch das Coronavirus SARS-CoV-2, können zum Infektionsschutz abweichende Empfehlungen für die Lüftung gelten.

Weiterführende Informationen

BAuA, Hrsg., 2020. *Intelligente Regelung von Klimaanlagen – Modell- und Laboruntersuchungen zur Wirkung des Raumklimas auf die Haut (F 2299-2)*. Dortmund.

BAuA, Hrsg., 2020. „*Trockene Luft*“ – *Literaturstudie zu den Auswirkungen auf die Gesundheit*. Dortmund.

BAuA, Hrsg., 2019. *Arbeitsstätten: Arbeitsstättenverordnung, Technische Regeln für Arbeitsstätten*. Stand: Februar 2019. 5. Auflage. Dortmund.