

Trockene Luft und ihre Auswirkung auf die Gesundheit

Trockene Luft begünstigt die Verbreitung von Grippeviren und anderen Krankheiten

Trockene Luft in geschlossenen Räumen ist **vor allem in Wintermonaten** ein großes Problem - und wird von vielen Menschen als **unangenehm** empfunden. Besonders empfindliche Menschen können durch zu trockene Luft **krank** werden. Der Grund: Je trockener die Luft, desto mehr **Staubpartikel** schwirren durch die Raumluft - es fehlt das „Staubbinde-Element“ Wasserdampf! Staubpartikel agieren als Basisträger für Luft-Schadpartikel: **Bakterien, Viren und Mikroorganismen** gelangen mit jedem Atemzug in unseren Körper!

Der menschliche Körper benötigt ein gewisses Maß an permanenter Auseinandersetzung mit diesen Mikro-Partikeln - sonst könnten wir keine **Abwehrkräfte** aufbauen! Deswegen ist es auch sinnlos, zum Beispiel durch Luftvernebelung mit Wirkstoffpräparaten, sämtliche Partikel zu eliminieren - wie dies manchmal in Fernost-Staaten praktiziert wird. Diese Maßnahmen wirken zudem nur temporär: Mit dem nächsten Öffnen eines Fensters ist der Zustand wieder egalisiert.

Wesentlich ist aber, die Luftqualität und dabei vor allem die **Luftfeuchtigkeit** – auf einen **optimalen Wert** zu konfigurieren, um dem Körper ein Höchstmaß an Aktivkraft zu gewähren, und der Entstehung von Schadpartikeln keinen weiteren Vorschub zu leisten!

Trockene Luft ist nicht der unmittelbare Auslöser von Krankheiten, aber die **Auswirkung der trockenen Luft auf die Gesundheit** ist nachvollziehbar: Die Aktivität von Grippeviren nimmt bei niedrigen Luftfeuchtwerten überproportional zu. Deswegen ist erklärbar, warum es im Winter – bedingt durch die trockene Luft – eine höhere Gefahr von **Grippe-Epidemien** gibt als im Sommer.

Eine Forderung von Gesundheits-Experten: Es wäre volkswirtschaftlich sinnvoller, in präventive Maßnahmen zur Lufthygiene-Befeuchtung trockener Luft am Arbeitsplatz und in Schulen zu investieren, als **Grippeimpfungen** und **Arbeitsausfälle** finanzieren zu müssen. Jährlich entsteht der Wirtschaft und den Gesundheitsträgern ein Schaden von hunderten Millionen Euro durch Grippe - und erkältungsbedingte Personalausfälle und deren Behandlungskosten! Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass jedes Jahr mehreren hundert Personen **an den Folgen von Grippe sterben...**

Durch optimal befeuchtete Luft wird die Grippeviren-Aktivität reduziert und die Leistungskraft und Immunabwehr wird gestärkt. Die **allgemeine Resistenz** gegenüber Erkältungs-Krankheiten wird wesentlich verbessert! Bei zu trockener Luft allerdings, werden **Krankheitssymptome** verstärkt, und belasten den Körper zusätzlich:

- Reizhusten
- Staubbelastung der Atmungsorgane
- Allergieauslöser
- Feinstaubbelastung steigt
- Augenreizungen
- Trockener Mund und Rachen



- Schleimhäute trocknen aus und die Immunkraft sinkt. Der Körper wird zum Angriffsziel für Viren und Bakterien.
- Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen
- **Hautprobleme**

Schleimhäute und Augenschleimhäute trocknen durch die Heizungsluft und Klimaanlage aus. Haben Sie schon einmal beobachtet, **wie oft Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz unwillkürlich an die Augen fassen? Erkältungs-Bakterien**, die an der Hand haften gelangen über die Augenflüssigkeit in den Körper...

Deswegen sollte neben der **optimalen Luftbefeuchtung von Arbeitsräumen** und im Wohnbereich auch auf eine regelmäßige Desinfektion von PC-Tastaturen und Arbeitsmaterial geachtet werden (zum Beispiel mit den **WD-BioDes-Oberflächen-Wipes** von WD-AUSTRIA).