

Grippevorbeugung am Arbeitsplatz

Trockene Raumluft macht Viren das Überleben leicht

Winterzeit ist Erkältungszeit. Zwischen November und März müssen wir nicht nur mit frostigen Temperaturen, Eis und Schnee rechnen. Ebenso gewiss können wir auch sein, dass uns eine Erkältung - oder schlimmer noch die Grippe - erwischt. Während eine einfache Erkältung zumeist nur lästig ist, kann eine Grippe sogar lebensbedrohlich werden. Jährlich sterben allein in Deutschland zwischen 8.000 und 11.000 Menschen an den Folgen dieser wintertypischen Erkrankung. Entgegen der vielfach verbreiteten Meinung, dass die Kälte der Grippeauslöser sei, wurde nun nachgewiesen, dass die Infektionsgefahr durch zunehmend trockene Raumluft wächst.

Viren lieben Trockenheit

Die winterliche Kälte ist höchstens indirekt für eine Infektion mit Grippeviren verantwortlich, da uns die Minusgrade in geheizte Räume treiben. In der kalten Jahreszeit halten wir uns daher die meiste Zeit des Tages lieber in der warmen Wohnung oder dem wohltemperierten Büro auf. Eine Raumtemperatur von etwa 22° C wird dabei als angenehm empfunden.

Nicht nur wegen der hohen Energiekosten scheuen viele Menschen das Durchlüften der mollig beheizten Räumlichkeiten. Die Heizungsluft trocknet das Zimmer aber schnell auf einen Luftfeuchtigkeitswert von 25 bis 30 Prozent aus. Idealerweise sollte die Raumluft jedoch eine Feuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent aufweisen.

Viren, so hat der Atmosphärenforscher Jeffrey Shaman von der Oregon State University in Portland (USA) herausgefunden, lieben trockene Luft: „Bei geringer Luftfeuchtigkeit leben die Grippeviren deutlich länger, und sie werden auch leichter übertragen.“ In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitswissenschaftler Melvin Kohn hat Shaman nachgewiesen, dass die Grippeerreger in trockener Kälte zwei- bis dreimal so lange überleben als in feucht-warmer Luft. Darüber hinaus verursacht die fehlende Luftfeuchtigkeit das Austrocknen der Schleimhäute in Nase und Rachen, was wiederum den Viren ihren Angriff auf den menschlichen Körper wesentlich erleichtert.

Grüne Viruskiller

Die Abhilfe gegen trockene Raumluft ist nicht nur einfach, sondern auch schön anzuschauen: Zimmerpflanzen! Seit langem ist bekannt, dass Zimmerpflanzen das Raumklima in vielfältiger Weise positiv beeinflussen. Sie senken den Geräuschpegel, filtern Schadstoffe aus der Luft, produzieren Sauerstoff, wirken stressmindernd und sie sind ideale Luftbefeuchter. In einem etwa 30 m² großen Büro reichen schon etwa vier üppige Pflanzen aus, um einen gesunden Luftfeuchtigkeitswert zu erreichen. Im Durchschnitt geben Pflanzen 98 Prozent des aufgenommenen Wassers wieder an die Umgebung ab. Allerdings gibt es bei auch bei den Pflanzen Spezialisten. Manche sind eher geeignet, um Schadstoffe aus der Luft zu filtern, während andere wahre Experten in Sachen Luftbefeuchtung sind. Zu den Spitzenreitern unter den pflanzlichen Luftbefeuchtern zählen die Papyrus-Arten. Eine Papyrus-Pflanze, die etwa 1,50 m groß ist, verdunstet am Tag rund ein bis zwei Liter Wasser. Hohe Transpirationsraten weisen aber auch das Spathiphyllum, die Gerbera und vor allem der Schwertfarn auf. Wer sich also die nächste Erkältung oder Grippe ersparen möchte, sollte sich vorsorglich mit reichlich Grün umgeben. Begrünte Büros sind einfach gesünder – und das nicht nur im Winter.

Quelle: www.plants-for-people.de



HYDRO – OASE

Dreienbergstr. 3 • 36277 Schenklengsfeld
Tel. 06629/808668 • Fax 06629/915341

