



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS FEBRUAR

TROCKENE BÜROLUFT –

SPANNENDE ZEIT FÜR HAUT UND NASE

Wenn es draußen kalt ist, steigt die Freude über ein geheiztes Büro. Leider teilen Haut und Nase diese Freude nicht. Denn Heizungsluft bedeutet trockene Luft, und die ist für Haut und Schleimhaut problematisch.

SPANNENDE WOCHEN

Die Haut stellt die Grenzfläche zur Außenwelt dar. Sie schützt vor Umwelteinflüssen und schirmt den Körper gegen Temperatur und wechselnde Luftfechtigkeiten ab. Ist die Luft besonders trocken, gibt die Haut vermehrt Wasser an die Umgebung ab. Über einen längeren Zeitraum führt dies zu einer Austrocknung der obersten Hautschicht und in der Folge zu einem Spannungsgefühl. Spätestens jetzt sollten Gegenmaßnahmen ergriffen werden, sonst kommt es zu einer Entzündung der Haut, dem Austrocknungsekzem.

SCHWERSTARBEIT FÜR DIE NASE

Auch für die Nasenschleimhaut, die die Atemluft vorbereitet, in dem sie sie beispielsweise im Winter anwärmt und befeuchtet, gilt: Wird die Funktion der Atemluftbefeuchtung zu sehr strapaziert, in dem beispielsweise über einen längeren Zeitraum trockene Luft eingeatmet wird, nimmt die Schleimhaut selbst Schaden. Sie kann sich gegen eindringende Krankheitskeime wie Schnupfenviren nicht mehr ausreichend zur Wehr setzen: eine Erkältung droht.

DIE SACHE MIT DEM LÜFTEN

Werden die Büroräume regelmäßig gelüftet und die abgestandene warme gegen frische kalte Luft ausgetauscht, sinkt die relative Luftfeuchtigkeit. Denn die kalte Luft von draußen kann

nicht soviel Feuchtigkeit aufnehmen wie warme Luft. Wird die kalte Luft von draußen erwärmt, sinkt in dem Maß, wie sie wärmer wird, die relative Luftfeuchtigkeit. So wird Haut und Schleimhaut mehr Feuchtigkeit entzogen.

WAS TUN?

Regelmäßiges Lüften ist wichtig und beugt der Verbreitung von Krankheitskeimen über die Luft vor. Um nach dem Lüften die Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen zu erhöhen, bieten sich verschiedene Möglichkeiten an: Am einfachsten gelingt dies mit Zimmerpflanzen, die viel gegossen werden müssen. Denn die haben auch einen entsprechenden Umsatz an Wasser. Wenn Sie keinen grünen Daumen haben, können auch ein Zimmerbrunnen ein Luftbefeuchter oder feuchte Tücher auf der Heizung helfen.

ANGESCHMIERT

Haut und Nase freuen sich in der Heizperiode über ein wenig mehr Zuwendung in Form von Creme oder Nasensalbe. Das hilft, die eigene Hautschutzbarriere aufrecht zu erhalten und beugt Austrocknung durch Heizungsluft vor. Allerdings sollten die Cremes keinen zu hohen Wasseranteil haben, denn der verdunstet sofort und reißt dabei noch Hautfeuchtigkeit mit. Lieber mehr Fettanteil, das hilft der Haut besser. Denn – gar nicht mehr Lüften ist auch keine Lösung.