

In idealer Umwelt arbeitet es sich besser

Zu trockene Luft macht krank

Die richtige Luftfeuchtigkeit ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und die Gesundheit am Arbeitsplatz. Besonders deutlich wird dies bei der Tätigkeit im Callcenter, die durch intensive Sprech- und Bildschirmarbeit geprägt ist.

Hier sinkt die relative Luftfeuchte auf kritische Werte unter 40 Prozent.

Aktuelle Untersuchungen erläutern die Wirkungsfelder zu geringer Luftfeuchtigkeit auf die Gesundheit und zeigen, wie man sich vor zu trockener Luft schützen kann.

Die Fakten

Die Schleimhäute des Atmungstraktes (Nase, Bronchien, Lunge) erfüllen eine wichtige Schutz- und Selbstreinigungsfunktion. Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass die Immunabwehr der Schleimhäute entscheidend von der Raumluftfeuchte abhängt: Eine effiziente und schnelle Klärfunktion der Luftwege und somit eine geringe Anfälligkeit für Infektionskrankheiten ist bei einer optimalen Luftfeuchtigkeit von 45 Prozent gegeben. Bei einer Luftfeuchtigkeit unter 20 Prozent kommt die Selbstreinigung der Schleimhäute zum

Stillstand. Ursache dafür ist die Viskosität der Schleimhäute und des zu entfernenden Sekretes. Je trockener oder viskoser die Schleimhäute sind, desto langsamer können Mikroorganismen, Stäube oder Allergene aus dem Körper abtransportiert werden. Die Gefahr einer Erkrankung steigt.

Stimme braucht Feuchte

Zu geringe Luftfeuchtigkeit ist darüber hinaus auch beteiligt an der Entstehung von Stimmstörungen. Häufige Symptome sind Trockenheit im Rachen und Kehlkopf, vermehrtes Räuspern und Heiserkeit. Für die Aufrechterhaltung einer guten Stimmfunktion und der Vorbeugung vor Stimmerkrankungen ist eine ausreichende Befeuchtung der Schleimhäute notwendig: Beim Sprechen wird Luft aus der Lunge

durch den Kehlkopf gedrückt. Die Stimmklappen geraten in Schwingungen und erzeugen, wie die Saiten einer Gitarre, Töne. Ist die Luftfeuchte zu niedrig, verlieren die Schleimhäute der Stimmklappen ihre optimale Feuchtigkeit und damit Elastizität. Die Stimmritze kann nach dem Einatmen durch die Stimmklappen nicht mehr vollständig geschlossen werden. Nebenluft gerät in den Stimmapparat und es kommt zu Anstrengungsanzeichen, Räusper-, Husten-, Schluckzwang und schlimmstenfalls zum Wegbleiben der Stimme. Das Berufsgenossenschaftliche Institut für Arbeitsschutz (BGIA) empfiehlt Berufsgruppen mit viel Sprechanteil eine Mindestluftfeuchte von 40 Prozent.

Das trockene Auge

Intensive Bildschirmarbeit im Callcenter ist immer auch Schwerstarbeit für die Augen: Geschwollene Augenlider, Rötungen, Fremdkörpergefühl, Brennen und hohe Lichtempfindlichkeit sind häufig die Folge. Eine der Ursachen dafür ist eine zu geringe Benetzung der Augenoberfläche mit Tränenflüssigkeit. Augenärzte warnen davor, das sogenannte „trockene Auge“ als harmlose Befindlichkeitsstörung zu unterschätzen.

Autor: Dipl.-Kfm. Dominic Giesel, Leiter Marketing, DRAABE Industrietechnik

Was tun bei trockener Luft?

Der Einfluss zu trockener Luft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Callcenter ist weitreichend: Der Schutz vor Atemwegserkrankungen, Stimmstörungen und Augenbeschwerden sind drei der Hauptargumente für eine ganzjährig optimale Luftfeuchte im Callcenter. Was Callcenter-Mitarbeiter und Verantwortliche tun können, um sich vor den Gefahren zu geringer Luftfeuchte zu schützen, wird in den folgenden Tipps zusammengefasst.

- 1. Richtig lüften:** In den Wintermonaten sollten Fenster nur kurz, aber weit geöffnet werden (Stoßlüftung). Der höhere Wärmedruck in beheizten Räumen bewirkt sonst, dass kontinuierlich Luftfeuchte an die Außenluft abgegeben wird.
- 2. Räume nicht überheizen:** Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kühle Luft. Steigt die Temperatur im Innenraum, sinkt die relative Feuchte. Die Luft wird trocken. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 20 °C bis 22 °C.
- 3. Trinken Sie reichlich:** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei bis drei Liter pro Tag kann den Selbstreinigungsprozess der Schleimhäute unterstützen.
- 4. Regelmäßig messen:** Sinnvoll ist das regelmäßige Messen der relativen Luftfeuchte mit Hilfe eines Hygrometers. Die empfohlene Raumluftfeuchte liegt zwischen 40 bis 60 Prozent (bei 20 °C).
- 5. Zusätzliche Feuchtigkeit einbringen:** Ist die Luft im Büro über einen längeren Zeitraum unter 40 Prozent relativer Luftfeuchte, sollte der Einbau von Luftbefeuchtungssystemen in Erwägung gezogen werden. Speziell für Callcenter gibt es sehr leise Nanodüsenbefeuchter, die problemlos nachgerüstet und flexibel im Raum positioniert werden können.

Besonders im Winter können Luftbefeuchter (an der Decke gut zu erkennen) das Raumklima verbessern. ►

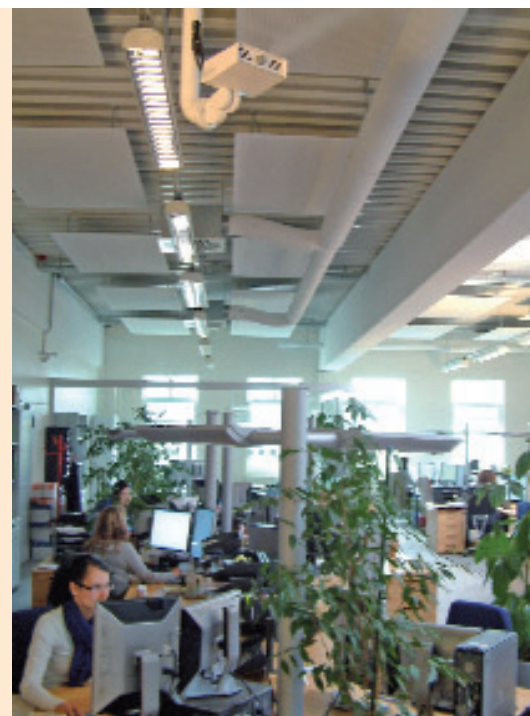


Bild: DRAABE