

# Trockene Heizungsluft Zuhause?



## 4 Fakten und Tipps

Draußen sinken die Temperaturen und drinnen wird die Heizung aufgedreht. Wusstet Ihr, dass trockene Heizungsluft der Auslöser für viele unangenehme Nebenwirkungen ist? Welche das genau sind und was Ihr dagegen tun könnt:

1.

### Winterzeit = Erkältungszeit

Erkältungen entstehen nicht nur, wie viele glauben, durch eisige Temperaturen, sondern auch durch das vermehrte Aufhalten in beheizten und schlecht durchlüfteten Räumen. Durch Heizungsluft wird die Raumluft trocken, was Kopfschmerzen, trockene Atemwege und eine verstopfte Nase begünstigt. Damit die Klärfunktion der Schleimhäute perfekt funktioniert, ist eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 30 Prozent nötig.<sup>1</sup>

2.

### Schlafprobleme

Ihr schlaft im Winter schlechter und wacht nachts oft mit einem trockenen Rachen oder einer verstopften Nase auf? Grund dafür ist auch hier die mangelnde Luftfeuchte. Eine Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 65 Prozent beugt dem vor und gilt als optimales Raumklima für einen besseren Schlaf.<sup>2</sup>

3.

### Trockene Haut

Viele leiden im Winter unter Hautproblemen. Durch Kälte und Heizungsluft wird die Haut ausgetrocknet und nicht mehr mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt. Die Folge: Sie spannt und juckt. Besonders Menschen mit Neurodermitis leiden hierunter.<sup>3</sup>

4.

### Trockene Augen

Heizungsluft trocknet nicht nur die Haut, sondern auch die Augen aus. Der Tränenfilm auf dem Auge verdunstet schneller. Vor allem Kontaktlinsenträger kennen das, da die Linsen die Verdunstung noch verstärken. Durch eine Arbeit mit viel Bildschirm-Tätigkeit können solche Symptome verstärkt werden.<sup>4</sup>

Abhilfe gegen trockene Luft schaffen die Philips Luftbefeuchter der Serie 3000. Durch die Abgabe unsichtbarer reiner nano-großer Wassermoleküle ermöglichen sie auch in kalten Wintermonaten ein optimales Raumklima. Grünpflanzen tragen ebenfalls zu einer besseren Luft bei. Wichtig ist zudem eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiges Stoßlüften.<sup>5</sup> So kommt Ihr gut durch den Winter!



**Philips  
Luftbefeuchter  
Serie 3000**  
HU3916/10  
UVP: 179,99 Euro

**Philips Luftbefeuchter  
Serie 3000**  
HU3918/10  
UVP: 179,99 Euro

<sup>1</sup> [http://publica.fraunhofer.de/eprints/urn\\_nbn\\_de\\_0011-n-3433796.pdf](http://publica.fraunhofer.de/eprints/urn_nbn_de_0011-n-3433796.pdf)  
<sup>2</sup> <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/2885.pdf>  
<sup>3</sup> <https://www.ecarf.org/neurodermitis-wie-staerke-ich-meine-haut-im-winter/>  
<sup>4</sup> [https://www.aok-bv.de/presse/medienservice/thema/index\\_19633.html](https://www.aok-bv.de/presse/medienservice/thema/index_19633.html)  
<sup>5</sup> <https://www.barmer.de/presse/infothek/newsletter-gesundheit-im-blick/presse-newsletter-archiv/archiv-2016/erkaeltungen-39150/>