

# Das optimale Raumklima im Büro



## Welche Faktoren spielen eine Rolle und was sind die Richtwerte?

### Raumtemperatur

Bei Hitze wie bei Kälte tut unser Körper alles dafür, dass seine Kerntemperatur, also die Temperatur der Körpermitte, wo sich die wichtigsten Organe befinden, 37 Grad warm bleibt. Bei Kälte muss er die Wärme im Inneren des Körpers festhalten. Die Hautdurchblutung wird gedrosselt und der Blutdruck steigt. Das Herz muss das Blut gegen einen grösseren Widerstand durch die Adern pumpen, was für den Herzmuskel und die Gefässwände Stress bedeuten kann. Ist es zu warm, muss der Körper aktiv kühlen, indem er die Hautdurchblutung ankurbelt, um Wärme vom Inneren des Körpers nach aussen abzutransportieren.

Die optimale Raumtemperatur ist abhängig von der Art der Tätigkeit. Die Büroarbeit wird mit «leichter Arbeitsschwere» angesetzt. Dies ist dann der Fall, wenn die Tätigkeit vorwiegend im Sitzen mit gelegentlichem Aufstehen/Gehen durchgeführt wird.

### Empfohlene Raumtemperatur: 20 bis 23 Grad Celsius

### Luftfeuchtigkeit

Der menschliche Körper reagiert empfindlich auf zu geringe Luftfeuchtigkeit. Brennende Augen, spröde Lippen, trockene Schleimhäute, Kopfschmerzen und Atemwegserkrankungen sind die Folge. Zu niedrige Luftfeuchtigkeit führt zu erhöhter Ansteckungsgefahr.

### Empfohlene Raumluftfeuchtigkeit: zwischen 30 und 65%

### Luftqualität

In Zimmern, in denen sich viele Leute zur gleichen Zeit befinden, reichert sich aufgrund des hohen

Sauerstoffverbrauchs durch die Atmung mehr Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) an. Dies mindert die Luftqualität. «Verbrauchte» Luft, Luft mit einem erhöhten CO<sub>2</sub>-Anteil, führen zu Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsschwäche.

### Empfohlene Raumluftqualität: 400 ppm bis zu max. 1'300 ppm

### Regelmässiges Lüften verbessert die Luftqualität

Schlechte Luft lässt sich am besten durch Lüften verdrängen. Darum ist regelmässiges Lüften (Stosslüften) wichtig und trägt zu einem höheren Sauerstoffgehalt in der Raumluft im Büro bei. Das wiederum hilft massgeblich bei der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

Mit der sogenannten Stosslüftung erreichen wir ein wirksames und dabei noch energiesparendes Lüften. Das Fenster soll mehrmals täglich für 5 – 10 Minuten komplett geöffnet. Damit kühlt der Raum nicht so schnell aus und es muss keine zusätzliche Energie aufgebracht werden, um die Bauteile wieder aufzuheizen – wie das etwa durch permanentes Lüften (gekipptes Fenster) der Fall ist.

### Lautstärke

Um Stress durch Lärm zu vermeiden, sollte ein Lärmpegel von 55 Dezibel im Büro nicht überschritten werden. Das entspricht in etwa der Lautstärke eines normalen Gesprächs und gilt als oberste Richtgrenze für «vorwiegend geistige Tätigkeiten». In einem kleinen Büroraum ist ein Richtwert von 35 Dezibel, im Großraumbüro der von 45 Dezibel vorgesehen. Zum Vergleich: Ein handelsüblicher Laserdrucker erzeugt einen Lärmpegel von circa 50 Dezibel. Lärm ist übrigens nicht gleich Lärm. Manch einer kann auch bei einem höheren Lärmpegel noch gut arbeiten, ein anderer empfindet schon ein leises Summen als störend.