

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Erwärmung der Wohnräume

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

## Die Erwärmung der Wohnräume.

Die Heizung hat den Zweck, die Zimmerluft unmittelbar durch Verbrennung von Heizstoffen oder durch zugeleitete Wärme, z. B. bei der Zentralheizung, zu erwärmen. In Häusern mit starken Wänden, die die Wärme schlecht leiten, ferner durch gut schließende Türen und Fenster, besonders auch durch Doppelfenster wird die Wärme länger im Raume erhalten.

Bei den Zentralheizungen wird die Zimmerluft leicht übermäßig erwärmt und vor allem ausgetrocknet. Eine zu stark geheizte Wohnung verweichlicht die Bewohner und macht besonders empfänglich für Erkältungen. Trockene Luft wirkt ungünstig auf die Schleimhäute der Atemwege und erzeugt häufig Rachen- und Luftröhrenkatarrhe.

Durch das Aufstellen einer kleinen Schüssel mit Wasser wird diese Austrocknung keineswegs wirksam bekämpft. Nur durch eine ziemlich große Verdunstungsfläche, wie sie etwa das Aufhängen feuchter Tücher oder Aufstellen eines großen Wasserbeckens schafft, kann genügend Wasser verdunsten, um die Luft wirklich feucht genug zu erhalten.

Das Eindringen von Verbrennungsgasen aus dem Ofen in die Zimmerluft kann zu Gesundheitschädigungen führen: Kopfschmerzen stellen sich ein, das sehr giftige Kohlenoxydgas verursacht Vergiftungen, die zum Tod führen können. Um die Möglichkeit des Eindringens dieser Gase in die Zimmerluft zu vermeiden, sind heutzutage auf behördliche Anordnung die Ofenklappen polizeilich verboten, sodaß die Verbrennungsgase durch den Schornstein einen freien Abzug haben.

Die Temperatur der Schlafzimmer soll selbstverständlich niedriger sein als die der Wohnzimmer. Es hat aber keinen Sinn, im Winter im eiskalten Zimmer bei offenem Fenster zu schlafen. Während des Schlafes ist der vollständig in Ruhe befindliche Körper eher der Wärme bedürftig als im Wachen. Temperaturen von etwa 10–12° C. sollten zumindest für ältere Leute und kleine Kinder im Schlafzimmer das Normale sein, wogegen die Temperatur der Wohnräume etwa mit 18° C. als behaglich gilt und erfahrungsgemäß auch der Gesundheit am zuträglichsten ist.

Im Sommer müssen wir unsere Wohnungen vor der eindringenden Hitze schützen. Frühzeitiges Schließen der Fenster und Läden, bevor die Außentemperatur ansteigt, hält am besten die Hitze ab. Abends lüfte man gut aus und lasse nachts möglichst die Fenster auf. Säuglinge sind ganz besonders hitzeempfindlich (darüber wurde schon in Heft 4 gesprochen). Durch Aufwischen des Fußbodens mit kaltem Wasser kann man die Zimmertemperatur oft etwas herabsetzen, wovon wir vor allem in einem Krankenzimmer Gebrauch machen können.