



Der AMD-Tipp 02/2024 von Dr. Christoph Radtke

AMD  
SALZBURG

## So hilft das (Büro-)Klima beim Wohlfühlen

„Vom **richtigen Lüften** über die **optimale Temperatur** bis hin zu einer **guten Luftfeuchtigkeit** – vor allem am Arbeitsplatz kommt es auf **einige Faktoren** an, die zum **Wohlbefinden der Mitarbeitenden** beitragen“, weiß AMD-Salzburg-Arbeitsmediziner Dr. Christoph Radtke. Und auch wenn die **positiven Effekte des richtigen Raumklimas wissenschaftlich belegt** werden können, muss aus der praktischen Umsetzung keine Wissenschaft gemacht werden, denn: „Schon eine Handvoll praktischer Tipps kann hier einiges bewirken und wie so oft kommt es auch bei der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit auf ein **gutes Mittelmaß** an.“

Zudem **tragen** sowohl **Temperatur** als auch **Luftfeuchtigkeit zur Gesundheit der Mitarbeitenden bei**. So hat eine Yale-Studie zur Verbreitung von Viren durch die Luft herausgefunden, dass eine **zu hohe Luftfeuchtigkeit die Wahrscheinlichkeit einer viralen Ansteckung erhöht**, weshalb gute Werte hier vor allem zur Grippezeit im Winter wichtig sind. Doch zu trocken sollte es auch nicht sein, denn auf der anderen Seite kann eine **zu geringe Luftfeuchtigkeit ebenfalls zu Beschwerden führen** und z.B. trockene Augen, trockene Atemwege und Heiserkeit verursachen. **Achtung** ist bei **Zugluft** und **Luftverwirbelungen**, die durch Temperaturunterschiede ausgelöst werden können, geboten: Hier gilt, dass beides möglichst zu vermeiden ist. Direkt am **Arbeitsplatz** sollte **keine Zugluft** vorherrschen!

**In Österreich** gibt es bezogen auf Behaglichkeit (Wohlfühl-Faktor) für die Mitarbeitenden **ganz klare Maßnahmen** zum Raumklima, die auch entsprechend umgesetzt werden müssen:

- **Die Raumtemperatur** sollte dabei von der körperlichen Belastung der Mitarbeitenden abhängen. Empfehlungen dazu bewegen sich **zwischen 12°C und 25°C** (bei geringer körperlicher Belastung 19-25 Grad, bei normaler körperlicher Belastung zwischen 18 und 24 Grad und bei hoher körperlicher Belastung mindestens 12 Grad).
- **Die relative Luftfeuchtigkeit** bei Klimaanlage mit Befeuchtung muss laut Arbeitsstättenverordnung (§ 28 AStV) zwischen **40% und 70%** liegen.
  - Der AMD Salzburg empfiehlt **Hygrometer**, um die Luftfeuchtigkeit an den Arbeitsplätzen im Blick zu behalten. Messungen können auf Wunsch auch von den Sicherheitstechnikern des AMD Salzburg durchgeführt werden.
  - Bei Bedarf und je nach Größe der (Büro-)Flächen, können auch **Luftbefeuchter** daran gekoppelt werden, die einen feinen Sprühnebel erzeugen, sofern der Wert unter das eingestellte Soll fällt.
- Wenn **keine Klimaanlage** vorhanden ist, sollte **korrekt durch die Fenster gelüftet** werden – sofern die Arbeitsräume nicht zu groß sind. Gelüftet werden sollte zu Zeiten, an denen nur wenige Arbeitnehmer\*innen in den Räumen tätig sind.
- Falls es **raumluftechnische Anlagen** im Betrieb gibt, müssen diese regelmäßig durch Fachleute **inspiziert und gewartet** werden. Auch das Personal, das diese Anlagen bedient, muss ausreichend qualifiziert und unterwiesen werden.

„Einen guten Anhaltspunkt bietet hier das ‚**Merkblatt M 910**‘ der AUVA (<https://bit.ly/3etIkrC>) zur ‚Lüftung am Arbeitsplatz‘, das kostenlos heruntergeladen werden kann“, weiß Dr. Christoph Radtke und ergänzt: „Zur **Unterstützung** stehen wir **Arbeitsmediziner\*innen gerne parat** und arbeiten auch Hand in Hand mit unseren Kolleg\*innen aus der Sicherheitstechnik.“



Der AMD Salzburg ist das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. Die **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik** und **Arbeits- und Organisationspsychologie** betreuen mehr als 60.000 Mitarbeitende in mehr als 270 Betrieben und stehen für **weitere Infos** zur Verfügung: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>



[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**

AMD – Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH,  
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg · +43 662 88 75 88 · [amd@amd-sbg.at](mailto:amd@amd-sbg.at) · Raiffeisen Oberösterreich,  
IBAN: AT56 3400 0754 0444 3545, BIC: RZOOAT2L, UID: ATU 72 80 82 23 · FN482795v