



Der AMD-Tipp 10/2025 von Berndt Geier

Optimales Raumklima erhöht die Leistung

Stickige Luft macht müde und unkonzentriert, eine zu geringe Luftfeuchte trocknet die Augen aus. Dafür, dass genau das nicht passiert, sorgt ein angenehmes Raumklima am Arbeitsplatz. Es fördert das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, reduziert Stress und steigert Konzentration und Produktivität.

„In jedem Büro kann das Raumklima optimiert werden, indem auf Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Frischluftzufuhr und Lichtverhältnisse geachtet wird. Ist das Raumklima gut, fühlen sich die Mitarbeiter*innen wohl und sind leistungsfähiger. Beim Lüften, Heizen und Co. ist gegenseitige Rücksicht wichtig, da Kälte und Wärme unterschiedlich empfunden werden – das tut auch dem Arbeitsklima gut“, sagt Berndt Geier, Leiter Sicherheitstechnik beim AMD Salzburg.

In vier Schritten zum optimalen Raumklima

1. Die ideale Raumtemperatur

Die Raumtemperatur sollte sich nach der körperlichen Belastung der Mitarbeitenden richten.

2. Die richtige Luftfeuchtigkeit

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in Innenräumen zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Sie lässt sich mit einem Hygrometer messen. Daran können bei Bedarf Luftbefeuchter gekoppelt werden. Ist die Luft dauerhaft zu feucht, kann sich Schimmel bilden – vor allem in älteren Gebäuden. Der AMD Salzburg bietet Messungen an, um Schimmelverdacht zu prüfen.

3. Frischluftzufuhr garantieren

Ein regelmäßiger Luftaustausch sorgt für ausreichend Sauerstoff. Wichtig ist, korrekt zu lüften: Mehrmals tägliches Stoßlüften für jeweils wenige Minuten ist empfehlenswert. Im Sommer geschieht das am besten früh morgens und abends, um die Hitze draußen zu lassen. Im Winter reicht für den Luftaustausch oft schon kurzes Stoßlüften.

4. Angenehme Lichtverhältnisse

Natürliches Licht reguliert den Biorhythmus und fördert die Konzentration. Deshalb sollte in Arbeitsräumen ausreichend Tageslicht vorhanden sein. Schreibtisch und Computer sollten zudem so angeordnet sein, dass das Sonnenlicht nicht blendet.

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

