

Derfor svier dine øjne om vinteren – dit hjem kan være synderen

Tør luft i boligen kan give tørre slimhinder og dårlig søvn i vintermånederne – især i nyere og tætte hjem, hvor fugten forsvinder hurtigt.

Mange danskere døjler med sviende øjne, tør næse og ubehag i vintermånederne. For nogle bliver generne så voldsomme, at næseblod følger med. Alligevel ved de færreste, at forklaringen kan ligge i luften derhjemme.

Når kulden bider udenfor, og varmen skrues op indenfor, kan indeklimaet blive knastørt – og det er noget, man i stigende grad oplever i moderne boliger, fortæller KAB, der udlejer og administrerer cirka 70.000 almene og kommunale boliger i hovedstadsområdet. Her peger energi- og varmekonsulent Bo Michael Neergaard på for tør luft som en overset årsag til generne i vintermånederne.

– Vi oplever i stigende grad, at beboere henvender sig med gener som sviende øjne, tør næse og ubehag – særligt i vintermånederne. I mange tilfælde hænger det sammen med et meget tørt indeklima, som opstår, når boligerne varmes op, og fugten forsvinder, siger Bo Michael Neergaard.

Indeklima i ubalance

Ifølge Bo Michael Neergaard ses problemet især i nyere og tætte boliger, hvor effektiv ventilation hurtigt fjerner fugten fra luften.

– Moderne boliger holder godt på varmen, men det kan give et indeklima i ubalance med hensyn til luftfugtighed. Når vi lufter ud og bruger emhætte og ventilation, forsvinder den fugt, som ellers opstår i hverdagen, forklarer han.

Mange beboere oplever derfor ubehag, uden at kunne se årsagen.

– Det er et usynligt problem, som mange først opdager, når kroppen begynder at reagere. Men små justeringer kan ofte gøre en mærkbar forskel. Det handler først og fremmest om at finde balancen, så luften hverken bliver for tør eller for fugtig, siger Bo Michael Neergaard.

Et udbredt vinterproblem

Erfaringerne fra KAB står ikke alene. Også hos Brunata, der arbejder med indeklima i boliger over hele landet, genkender man problemstillingen.

– Tør luft i boliger er et generelt vinterproblem, som mange først bliver opmærksomme på, når kroppen begynder at reagere, siger Morten Duelund, rådgiver hos Brunata.

Han peger på, at problemet ofte bliver overset, fordi det ikke kan ses med det blotte øje.

– Man kan ikke se, om luften er for tør. Derfor kan måling være et vigtigt redskab til at forstå, hvad kroppen reagerer på, siger han.

Hvad kan du selv gøre?

Hos KAB anbefaler man, at beboere reagerer, hvis generne bliver ved – også selvom boligen umiddelbart virker velfungerende.

– Mange tror, at ubehag automatisk skyldes kulde eller træk, men i flere tilfælde handler det om luftfugtigheden. Derfor er det vigtigt at blive opmærksom på indeklimaet. Ofte skal der ikke store ændringer til. Det handler om at finde det rigtige niveau, siger Bo Michael Neergaard.

Han peger på, at enkle tiltag ofte kan gøre en mærkbar forskel:

- **Mål luftfugtigheden i hjemmet.** Et simpelt hygrometer kan give et fingerpeg om, hvor tør luften er. Luftfugtigheden bør hverken være for høj eller for lav.
- **Luft ud.** Det er vigtigt, at der fortsat luftes ud 2 til 3 gange om dagen. Men kun i 5-10 min ad gangen.
- **Indret med planter.** Grønne planter kan bidrage til et mere behageligt indeklima og øge luftfugtigheden en smule.
- **Tør tøj indendørs i moderate mængder.** Tøj, der tørrer indenfor, afgiver fugt til luften – men undgå at overdrive, så fugten bliver for høj.
- **Reagér, hvis generne fortsætter.** Oplever du vedvarende ubehag, kan det være en god idé at tale med boligforening eller vicevært om indeklimaet.

Brunata er en danskstiftet cleantechvirksomhed, der i dag er en del af den tyskejede Brunata-Minol-Zenner-koncern. De specialiserer sig i individuelle målere og systemer til forbrugsafregning af varme, vand og el i flerboligbyggerier, med fokus på præcis dataindsamling og energieffektivisering. www.brunata.dk

Fakta om luftfugtighed ifølge Bo Michael Neergaard:

- Under 30-40 procent: Niveauet er for lavt. Her stiger risikoen for, at du vil opleve gener som følge af et tørt indeklima
- Mellem 40-60 procent: Du har et normalt niveau, der bør være i den lave ende, hvis det er vinter og omvendt, når det er sommer
- Over 60-70 procent: Har dit indeklima en relativ luftfugtighed over dette niveau, kan du opleve problemer som for eksempel skimmelsvamp