

Merkblatt 18

Stellung der Betten im Raum

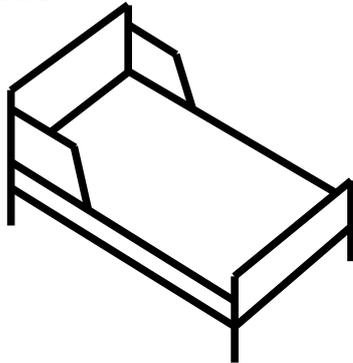
Allgemein

Immer wieder sehe ich, wie wenig beim Standort der Betten gesundheitliche Aspekte berücksichtigt werden. Sicher ist der Bettenstandort nicht der wesentliche Einflussfaktor auf unsere Gesundheit. Er sollte jedoch auch nicht außer Acht gelassen werden, denn der Einfluss ist größer, als vielfach angenommen wird.

Lehren aus der Vergangenheit

Unsere Vorfahren wussten darüber offensichtlich wesentlich mehr als wir heute, und weil die Häuser erheblich schlechter gedämmt waren als unsere heutigen, wurden die Betten anders gebaut. Am Kopfende der Betten wurden die senkrechten Teile weit nach oben verlängert.

Dadurch war die dem Gesicht nächste Fläche nie die kalte Außenwand, sondern eine Holzfläche, die etwa die gleiche Oberflächentemperatur hatte wie die Raumluft.



Auch das Himmelbett wird sicher einmal erfunden worden sein, weil unsere Vorfahren erkannt haben, dass sie darin gesünder schliefen als direkt neben einer kalten Wand.

Wärmeverluste durch Strahlung

Die heutigen Betten haben in der Regel keine hochgezogenen Seiten- und Kopfblenden mehr. Dadurch sind die Wände und die Decke die Flächen, auf die die Gesichtshaut Wärme abstrahlt. Wenn diese Wände Außenwände sind, dann sind sie besonders im Winter deutlich kälter als die Raumluft - auch bei gut gedämmten Häusern. Je schlechter die Wärmedämmung der Bauteile ist, desto

kälter sind diese Flächen natürlich. Bei Wänden, die an das Erdreich grenzen, ist das sogar ganzjährig der Fall.

Das hat zur Folge, dass der freie Teil der Gesichtshaut abkühlt und dass es dadurch zu Erkältungen, aber auch anderen Erkrankungen wie z. B. zu Nervenentzündungen im Gesicht kommen kann. Je größer der Anteil der kalten Flächen wird, auf die die Gesichtshaut Wärme abstrahlt, desto größer wird auch der Wärmeverlust. Der Abstand zu diesen Flächen spielt nur insofern eine Rolle, als auf eine sehr nahe Fläche ein größerer Flächenanteil entfällt als auf eine entferntere. Die zu einer nahen Wand ausgerichtete Gesichtshälfte strahlt fast nur auf diese Wand Wärme ab, und wenn diese nahe Wand sehr kalt ist, dann ist der Wärmeverlust für diese Gesichtshälfte entsprechend groß.

Der Einfluss der nahen Flächen wird auch noch dadurch verstärkt, dass sie seltener durch im Raum stehende Gegenstände verdeckt werden. Das Letztere gilt grundsätzlich auch für die Decken. Dadurch, dass die warme Luft nach oben steigt, sind die Decken jedoch meist nicht wesentlich kälter als die Raumluft, sondern oft sogar wärmer als die Luft in Raummitte. Die Strahlungsverluste an die Zimmerdecke sind daher meist gering. Auch zum Fußboden ist nur selten mit einem Strahlungsverlust zu rechnen, obwohl er meist deutlich kälter als die Raumluft ist, denn zwischen der schlafenden Person und dem Fußboden befindet sich ja in der Regel die gut dämmende Matratze.

Luftströmungen

Ein zusätzlicher Wärmeverlust der Gesichtshaut entsteht, wenn kalte Luft über das Bett strömt. Das kann einmal dadurch geschehen, dass sich die Raumluft an der kalten Wand neben dem Bett abkühlt. Die kalte Luft ist schwerer, sinkt nach unten und „fließt“ über das Bett und den Fußboden zum Heizkörper oder zur nächsten warmen Wandfläche.

Es kann sich jedoch auch ein genau umgekehrter Luftstrom einstellen, denn meistens werden die Heizkörper nachts abgestellt. Dann sind die Fensterflächen und die Außenwände die kalten Flächen, an denen sich die Raumluft abkühlt, und an den wärmeren Innenwänden erwärmt sie sich wieder und steigt dort nach oben. Auch wenn die kalte Luft vom Fenster über das Bett strömt, kühlt sie die Gesichtshaut ab.

Günstige Stellungen der Betten

Betten sollten daher immer möglichst an den Innenwänden und nie direkt an

Außenwänden stehen und möglichst sollte vom Bett aus auch nur wenig freie Außenwandfläche zu sehen sein. Wenn vom Bett aus keine kalte Außenfläche zu sehen ist, kann das Gesicht auch keine Wärme mehr auf kalte Außenflächen abstrahlen.

Weiter sollte das Bett immer so aufgestellt werden, dass der bodennahe Kaltluftstrom unter dem Bett hindurch zur Innenwand gelangen kann und dass Luft, die sich an einer Wand abkühlt, nicht über das Kopfende des Bettes „fließt“, sondern darunter hindurch. Betten, die ganz dicht vor einer Wand stehen, oder gar Betten mit geschlossenem Bettkasten sind bedenklich. Ganz besonders ungünstig ist es natürlich, wenn Matratzen direkt auf dem Fußboden liegen.

Bett vor einer kalten Wand

Wenn es sich nicht vermeiden lässt ein Bett direkt vor eine Außenwand zu stellen, dann kann man dadurch eine Verbesserung erreichen, dass zwischen das Bett und die Wand eine Platte gestellt oder eine dichte Stoffbahn gespannt wird. Bei so einem Strahlungsschild muss jedoch unbedingt darauf geachtet werden, dass die Raumluft zwischen der Wand und dem Strahlungsschild gut zirkulieren kann, sonst besteht auf der Wand eine deutlich erhöhte Schimmelgefahr. Außerdem sollte die Wandfläche gelegentlich angesehen werden, denn leicht erhöht ist die Schimmelgefahr auch bei guter Belüftung. Wenn die Schimmelgefahr nicht erhöht werden soll, muss die Luft vor der Wand erwärmt werden. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass im Fußleistenbereich eine Heizungsleitung entlanggeführt wird, die dann im Winter natürlich nicht abgestellt werden darf.

Schimmel in und unter Betten

Bei Betten mit geschlossenem Bettkasten und bei auf dem Boden liegenden Matratzen kommt noch hinzu, dass die beim Schlafen abgegebene Feuchtigkeit nicht oder doch nur unzureichend aus der Matratze entweichen kann. Die Folge ist dann, dass die Matratze unterseitig zu schimmeln beginnt, wenn sie direkt auf dem Boden liegt, oder dass die Sachen im Bettkasten schimmeln. Ganz besonders groß ist diese Gefahr in Räumen, unter denen sich keine beheizten Räume befinden. Das ist immer der Fall, wenn Räume nicht unterkellert sind oder wenn sie über Kellern, Garagen, Durchfahrten, Lagerräumen usw. liegen. Am stärksten gefährdet sind nicht unterkellerte Räume im Sommer, weil dann die Luftfeuchtigkeit in den Räumen höher ist als im Winter.

Zusammenfassung

Betten sollten immer unterlüftet sein und an einer warmen Innenwand stehen, aber auch von dieser einen Abstand von mindestens 4 cm haben.

Wenn es sich nicht vermeiden lässt, ein Bett vor eine Außenwand zu stellen, sollte ein Strahlungsschild vorgesehen werden. Noch besser ist es jedoch die Wandoberflächen leicht zu erwärmen, weil alles, was vor eine kalte Wand gestellt wird, die Schimmelgefahr erhöht.

Schluss Hinweis

Ein allgemein gehaltenes Merkblatt kann nie alle vorstellbaren Besonderheiten der jeweiligen Wohnung berücksichtigen. Im Einzelfall sollte daher möglichst zusätzlich ein Architekt, ein Sachverständiger für Schäden an Gebäuden oder ein anderer erfahrener Fachmann zu Rate gezogen werden.

Aufgestellt:

Göttingen, im Februar 2003
zuletzt ergänzt im Mai 2007