



Wohnen & Gesundheit

Gesunde Wohnräume

Informationen und Empfehlungen

Rund 90 Prozent des Tages verbringen wir heute in Innenräumen. Gesundheit und Wohlbefinden sind daher eng mit dem Innenraumklima verknüpft. Wichtig sind angenehme Temperaturen im Sommer und Winter, ausreichende Frischluftzufuhr und eine möglichst schadstofffreie Innenluft. Materialien und Baustoffe können aber Schadstoffe abgeben, vor allem wenn sie behandelt worden sind.

Heute sind weit über 100'000 chemische Substanzen im Handel. Viele davon werden auch in der Bauwirtschaft und für Möbel eingesetzt. Diese können beim Ausdünsten und Abbau zu schädlichen Innenraumbelastungen führen. Zu diesen so genannten Wohngiften gehören viele künstliche Stoffe wie Formaldehyd, Lösungsmittel und Schädlingsbekämpfungsmittel, aber auch Tabakrauch. Diese Schadstoffe können in vielen Materialien vorkommen, wie zum Beispiel Spanplatten, Holzfaserplatten, Fussboden- und Teppichklebern, Parkettversiegeln, Farben und Lacken sowie in vielen Putzmitteln. Problematisch sind Wohngifte – aber auch Feuchtigkeit - vor allem in Neubauten mit dichten Gebäudehüllen und ungenügender Frischluftzufuhr, weil sie sich anreichern und zu hohen Innenraumbelastungen führen können.

Unwohl oder krank durch Wohngifte

Wohngifte können Reizungen der Augen und Atemwege verursachen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder ein allgemeines Unwohlsein auslösen. Eine schädliche Wirkung von Wohngiften hängt von deren Konzentration, von der Art und vom Schadstoffgemisch, der Einwirkungszeit und natürlich von der Empfindlichkeit der betroffenen Personen ab. Wo die Schädlichkeit liegt, lässt sich trotz einzelner Richt- oder Zielwerte, zum Beispiel für Formaldehyd oder für Flüchtige Organische Chemikalien (TVOC), nur schwer sagen. Zudem können dieselben Symptome, die Wohngifte hervorrufen, auch ganz andere Ursachen haben. In jedem Falle - und vor allem damit Wohngifte als Grund für die genannten Beschwerden nicht in Betracht kommen - ist es ratsam, verdächtige Materialien oder Stoffe zu meiden oder aus dem Wohn- und Arbeitsraum zu entfernen. Alternativen gibt es heute genügend.

Was ist zu tun?

• Einrichtung

Empfohlene Materialien:

- geölter oder gewachster Parkettboden anstelle von Teppichen;
- Ton- oder Keramikfliesen, Linoleum, Kork oder Naturfaserteppiche (Sisal oder Kokos);
- Massivholzmöbel, Brettschichtholz oder Tischlerplatten, geölt oder gewachst;
- bei der Wahl von Holzprodukten ist auf das FSC-Gütesiegel zu achten; dieses garantiert, dass das Holz aus naturverträglicher Waldnutzung stammt (Achtung Tropenholz!);
- langlebige Materialien und Möbel, die weder bei der Produktion noch bei der Entsorgung die Umwelt belasten, sind grundsätzlich zu bevorzugen. Auch ein „gutes Stück“ aus dem Brockenhaus kann von besonderem Charme sein.

• Raumklima

- Hohe relative Luftfeuchtigkeit begünstigt das Wachstum von Milben, Bakterien und Pilzen; für gute Durchlüftung sorgen (drei- bis fünfmal tägliches Stosslüften, d.h. Fenster während 5 - 10 Minuten ganz öffnen), vor allem nach dem Baden/Duschen und Kochen.
- Zum Putzen möglichst Microfasertücher verwenden und auf problematische Putzmittel wie zum Beispiel Spezialreiniger und Sprays verzichten.
- Verzicht auf Mückensprays, Strips oder Steckdosenplättchen wie auch andere Schädlingsbekämpfungsmittel (gegen Kleidermotten, Küchenschaben, Ameisen etc.). Die meisten enthalten giftige Inhaltsstoffe und oft gibt es wirksame, natürliche Alternativen.
- Rauchverbot in Innenräumen.

Zusätzliche Empfehlungen im Merkblatt „Empfehlungen für ein gesundes Raumklima im Winter“.

• Bauseitige Materialien

- Holzkonstruktionen nicht behandeln, in Innenräumen sind Holzschutzmittel überflüssig (ev. wachsen oder ölen).
- Für die Innendämmung Zellulosedämmstoffe, Blähton, Perlite, Kork, Kokosfasern u.ä. einsetzen. Als Wandverkleidungen eignen sich besonders Lehmputze, mineralische Untergründe mit Kalk-, Kasein- oder Leimfarben, Naturharzdispersion auf Tapeten, Gipskartonplatten oder Raufasertapeten.
- Anstelle von Kunstharzfarben Naturfarben und mineralische Farben verwenden, Naturharzdispersion ohne Lösemittel, Naturharzöl, -lacke, -lasuren. Genau abklären, für welche Zwecke sich Farben, Lacke und Lasuren eignen (Innen- /Aussenbereiche). Vorsicht: Terpentinöl und Citrus-terpene können für Allergiker problematisch sein.

Nützliche Internet-Adressen

www.eco-bau.ch www.empa.ch , biology@empa.ch www.raumlufthygiene.ch www.bag.admin.ch/chemikal/d/	www.bau-schlau.ch www.bauio.ch www.wohngesundheit.ch www.natureplus.ch www.emicode.ch	www.fsc-produkte.ch www.teppich-forum-schweiz.ch www.parket-verband.ch www.lignum.ch www.iglehm.ch www.bauteilnetz.ch
---	--	--

Mai 2009/eg

Auskünfte erhalten Sie gerne auch unter Tel. 044 835 82 34.