



Prima Klima für Ihr Zuhause

Wir verbringen viel Zeit in den eigenen vier Wänden. Ein guter Grund, gerade dort auf ein gesundes Raumklima zu achten

VON KIRSTIN VON ELM

Die Wohnzeimereinrichtung im schicken Antik-Look gefiel Helga und Günther Schröder* auf Anhieb. Nach fast 30 Jahren wünschte sich das Hamburger Rentnerhepaar neue Möbel. Doch mit der gebeizten Holzkombination zogen die Probleme ein. Regelmäßig plagten auf einmal Kopfschmerzen und Unwohlsein die Eheleute. Dennoch brachten sie ihre Be-

schwerden nicht gleich mit den neuen Möbeln in Zusammenhang. Erst im Urlaub fiel ihnen auf, dass sie sich umso besser fühlten, je weniger sie sich im Wohnzimmer aufhielten. Die beiden schalteten eine Sachverständige ein, die nach verschiedenen Messungen die Möbel als Quelle des Übels identifizierte.

* Namen von der Redaktion geändert

Fünf Tipps für Ihre Gesundheit



Wie gut das Klima in Ihrer Wohnung ist, haben Sie in vieler Hinsicht selbst in der Hand. Einige Tipps für Ihr Wohlbefinden:

• Achten Sie beim Einkauf von Farben, Tapeten und Lacken, aber auch bei Möbeln, Matratzen und Wohntextilien auf Öko-Label wie beispielsweise den Blauen Engel oder das Umweltzeichen der Europäischen Kommission.

- Hobby-Handwerker aufgepasst: Greifen Sie beim Renovieren und Streichen zu Lacken und Farben, die frei von chemischen Lösungsmitteln, Kunstharzen oder Xylol sind. Auskunft über Inhaltsstoffe geben Produktetikett und Sicherheitsdatenblatt.
- Durch korrektes Heizen und Lüften beugen Sie gesundheitsgefährdendem Schimmelbefall vor. Feuchtigkeit

schlägt sich vor allem auf kalten Wänden nieder, lassen Sie Wände deshalb nicht auskühlen. Statt ständig ein Fenster gekippt zu halten, lüften Sie besser öfter kurz bei weit geöffnetem Fenster.

- Wenn Sie schon rauchen müssen, gehen Sie dazu nach draußen. Tabakrauch ist giftig!
- Verwenden Sie Putzmittel sparsam, und beachten Sie Warnhinweise. RD

Wenn Gebäude krank machen

Doris Schünemann, Vorstandsmitglied im Berufsverband Deutscher Baubiologen VDB e. V., kennt aus der Beratungspraxis viele ähnliche Fälle: Möbel, Teppiche, Tapeten, Farbe, Bauschaum, Parkettkleber – die Liste potenzieller Luftverunreiniger ist so lang wie die Zahl Ihrer Einrichtungsgegenstände. Im Produkt enthaltene Stoffe gelangen als sogenannte flüchtige organische Verbindungen in die Raumluft, darunter auch giftige Substanzen wie Pestizide, Weichmacher, Benzol, Asbest oder Formaldehyd.

Auch wenn die Ausdünstungen eines einzelnen Teils oft unbedenklich sind, können sich in der Summe oder bei großen Flächen durchaus kritische Werte ergeben. „Ausgerechnet

zu Hause, wo wir uns vor Abgasen oder Feinstaub sicher fühlen, ist die Luft oft schlechter als draußen“, warnt Baubiologin Schünemann. Ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen bestimmten Einrichtungsobjekten und Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder Juckreiz ist allerdings nicht immer eindeutig nachzuweisen.

Dass Gebäude krank machen können, gilt medizinisch jedoch als Fakt. Umweltärzte bezeichnen das Phänomen als „Sick-Building-Syndrom“. Ein deutlicher Hinweis auf das „Krankmachende-Gebäude-Syndrom“ sind Beschwerden, die grundsätzlich nur auftreten, wenn sich die Betroffenen in bestimmten Räumen aufhalten – so wie bei den Schröders.

Schadstoffe begrenzen

Zum Glück können Sie die Schadstoffbelastung in den eigenen vier Wänden schon mit einfachen Mitteln deutlich reduzieren, beispielsweise indem Sie die Tür zur Garage abdichten und angebrochene Lack- oder Pinselreinigerbehälter nicht im Haus aufbewahren. Auch regelmäßiges Lüften und die richtige Putzmittelwahl sorgen für besseres Klima. „Moderne Häuser sind sehr dicht, deshalb findet häufig viel weniger Luftaustausch statt als früher“, erklärt Joachim Kösling, Gutachter für Innenraumschadstoffe aus dem niedersächsischen Dorstadt.

Auch bei der Möbelauswahl mahnt der Experte zur Vorsicht: „Vor allem Produkte aus Billiglohnländern, zum Beispiel Teppiche oder Ledermöbel, werden unkontrolliert mit gefährdenden Chemikalien behandelt.“ Das sorgt später im heimischen Wohnzimmer für Probleme – angefangen von lästigen Gerüchen bis hin zur Kontaktallergie. Gegenstände, die länger als vier Wochen stark muffeln, sollten Sie zurückgeben oder umtauschen, rät die Stiftung Warentest. Ähnlich wie optische und technische Mängel müssen Sie unzumutbare Gerüche nicht hinnehmen. Beim Renovieren können Sie Schadstoffprobleme durch die richtige

Produktauswahl begrenzen. Eine erste Orientierungshilfe bieten Öko-Label wie das Umweltzeichen der Europäischen Kommission und der Blaue Engel, der vom Umweltbundesamt mitgetragen wird. Sie zeichnen Produkte aus, die beispielsweise besonders emissionsarm oder recycelt sind. Deutlich aussagekräftiger ist jedoch der Blick aufs Etikett, noch besser aufs Sicherheitsdatenblatt.

Verzichten Sie möglichst auf Farben und Lacke, die Allergie auslösende Kunstharze und chemische Lösungsmittel wie den Krebsreger Benzol oder das gesundheitsschädliche Xylol enthalten. Naturharz-Lacke, die ohne kritische Lösungsmittel auskommen, oder Naturfarben auf mineralischer



Das Etikett der neuen Wandfarbe verrät, ob sie kritische Stoffe enthält

FOTO: © MARK KARRASS/CORBIS

FOTO: © PHOTOLIBRARY.COM/GETTY IMAGES

Basis sind zwar etwas teurer, aber auch gesünder. Wenn Sie lieber zu Dispersionsfarben greifen, achten Sie darauf, dass diese als Lösungsmittel nur Wasser enthalten.

Für Tapeten gilt: Glasfasertapeten sind zwar schick und besonders leicht zu verarbeiten, beim Zuschneiden und auch bei einem späteren Abriss reizt jedoch Glasstaub Haut und Atemwege. Besser für Raumklima und Geldbeutel sind preiswerte Papier- und Raufasertapeten, die mit einfachem Zellulosekleister ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe an die Wand geklebt werden. „Von Vinyl- beziehungsweise Kunststofftapeten rate ich dringend ab“, ergänzt Innenraumdiagnostiker Kösling. Sie setzen nicht nur gesund-



Die gute alte Raufasertapete schont Geldbeutel und Gesundheit

heitsschädliche Weichmacher frei, sondern dichten auch die Wände dertart ab, dass diese die Raumfeuchtigkeit nicht mehr ausgleichen können – und fördern damit Schimmelpilz.

Kampf dem Schimmel

Gerade in der Heizperiode, wenn wenig gelüftet wird und die Wände auskühlen, ist der Schimmelpilz ein großes Problem. Die vielen Besuche beim Kinderarzt kann Susanne Körner* gar nicht mehr zählen. Die Söhne Tim und Florian, fünf und zwei Jahre alt, wechselten sich mit schweren Hustenanfällen nahezu nahtlos ab. Schließlich verordnete der Arzt eine Mutter-Kind-Kur an der See. Kaum wieder zu Hause, kehrten die Beschwerden jedoch mit voller Wucht zurück. Die verzweifelten Eltern baten Baubiologin Doris Schünemann um Hilfe und ließen ihr Haus auf Wohngifte untersuchen.

Die Messungen ergaben eine extrem hohe Pilzsporen-Konzentration in den Kinderzimmern, obwohl sich dort nirgends Schimmelstellen fanden. Als Schimmelherd entpuppte sich schließlich der Estrich im Erdgeschoss, der durch einen Baumangel völlig durchnässt war. Durch das offene Treppenhaus zog die sporenbelastete Luft direkt in

FOTO: © FOTOLIA.COM



Der Erkältungs-Doktor hilft über Nacht

Wenn die Nase kribbelt, der Hals kratzt und man sich schlapp fühlt, sind das erste Anzeichen für eine Erkältung. Höchste Zeit für Klosterfrau Melissengeist. Diese einzigartige Heilpflanzen-Essenz wirkt den Erregern einer Erkältung auf natürliche Weise entgegen.

Sie sorgt zudem für einen erholsamen Schlaf, die körpereigenen Abwehrkräfte werden über Nacht aktiviert. Die Erkältung klingt schnell und spürbar ab und man kann wieder aufatmen.

Nur der Melissengeist von Klosterfrau ist dank seiner überzeugenden Wirksamkeit in ganz Europa als pflanzliches Arzneimittel gegen Erkältung zugelassen.



Nur wer ihn kennt, weiß wie er wirkt.

Klosterfrau Melissengeist. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: Innerlich: Als mild wirksames Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz-Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Äußerlich: Zur Unterstützung der Hautdurchblutung z.B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweise: Dieses Arzneimittel enthält 79 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MCM Klosterfrau, 50606 Köln. www.klosterfrau-naturarznei.de

die Kinderzimmer im ersten Stock. „Massive Atemwegsbeschwerden bei Kindern können ein Alarmsignal für Schimmelpilz sein“, erklärt Schüne-mann. Mit dem Schimmel verschwin-den die Probleme zum Glück meist komplett, und so war es auch bei Tim und Florian.

Lassen Sie Schimmel in Haus und Wohnung stets gründlich von fach-kundigen Handwerkern entfernen. Damit die Wände trocken bleiben, soll-ten Sie häufiger kurz und kräftig lüf-ten, statt stundenlang die Fenster zu kippen, Möbel nicht direkt an Au-ßenwänden aufstellen sowie warme und damit feuchtere Luft nicht in wenig beheizte Räume wie das Schlaf-zimmer leiten.



Teppiche sollten Sie zweimal die Woche gründlich absaugen

Pilzsporen und Schadstoffe aus Möbeln und Baustoffen sammeln sich auch im Hausstaub an. Wenn Sie Staubfänger wie Dekoartikel, Plüsch-tiere oder Setzkästen aus der Woh-nung verbannen, erleichtern Sie sich nicht nur den Hausputz, sondern ver-bessern auch das Raumklima. Ein kurzfloriger Teppichboden bindet Feinstaub besser als glatte Fliesen oder Parkett. Der positive Effekt schlägt al-lerdings ins Gegenteil um, wenn der Teppich nicht mindestens zweimal pro Woche mit einem leistungsstarken Sauger abgesaugt wird.

Wer dagegen auf möglichst geringe Geruchs- und Schadstoffemission Wert legt, ist mit Fliesen oder naturbelas-senen Holzböden aus dem Fachhan-del besser bedient. Selbst hochwertige Schurwoll-teppiche werden mit Bio-ziden behandelt. PVC-Fußbodenbeläge sondern Weichmacher ab, für Küche und Bad emp-fiehlt Gutachter Joachim Kösling aus Dorstadt stattdessen Fliesen.

Einfach abschalten

Analog zum Smog, also der Luftverunreinigung durch Staub und Abgase, hat sich für die Bestrahlung durch Elektrogeräte, Stromleitungen und Funkwellen der Begriff Elektrosmog etabliert.

Ob Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaf-

und Konzentrationsstörungen oder trockene Haut tatsächlich auf elek-tromagnetische Felder in der Woh-nung zurückzuführen sind, ist wis-senschaftlich umstritten. Auch ein Zusammenhang zwischen niederfre-quenter elektromagnetischer Strah-lung über einen längeren Zeitraum und Krankheiten wie Krebs oder Leu-kämie konnte bei Erwachsenen bisher nicht nachgewiesen werden. Einzelne Studien deuten allerdings auf mögliche Gefahren für Kinder hin.

Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt, den Körper nicht unnötig elektrischen Feldern auszusetzen. Das heißt: Elektrogeräte nicht im Stand-by-Modus belassen, sondern abschalten, und Strahlungsquellen wie Babyphone, netzbetriebene Radiowecker oder Schlaflichter weit weg vom Bett plat-zieren. Schnurlos-Telefon, Handy und drahtloser Internet-Zugang (WLAN) sind bequem, strahlungsrmer sind je-doch Kabelverbindungen. Stellen Sie Funksignale grundsätzlich so schwach wie möglich ein, und schalten Sie alles ab, was Sie gerade nicht brauchen.

Was, wenn Sie bereits unter Be-schwerden leiden, die möglicherweise auf Wohngifte zurückzuführen sind? Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome. Danach kann ein Gutachter gezielt in Ihrer Wohnung messen. Ergeben sich dabei Verdachts-momente, folgen weitere Unters-uchungen. Ganz billig ist eine solche Diagnose nicht. Mit einigen Hundert Euro müssen Sie mindestens rechnen. Aber die sind gut angelegt – für Ihre Gesundheit. ■

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Deutschland

Berufsverband Deutscher Baubiologen VDB

Reindorfer Schulweg 42, 21266 Jesteburg
www.baubiologie.net
E-Mail: info@baubiologie.net
Beratungstelefon: (0 800) 2 00 10 07
Telefax: (0 41 81) 2 03 94 51

Umweltbundesamt

Abteilung II 1 Umwelthygiene

Corrensplatz 1, 14195 Berlin
www.umweltbundesamt.de/gesundheit/
Telefon: (030) 89 03-0
Telefax: (030) 89 03-18 30

Österreich

Österreich Umweltbundesamt GmbH

Spittelauer Lände 5, 1090 Wien
www.umweltbundesamt.at/umweltschutz/
gesundheit/
E-Mail: office@bundesumweltamt.at
Telefon: (01) 313 04
Telefax: (01) 313 04-54 00

Innenraum Mess & Beratungsservice

Stutterheimstraße 16-18/2, 1150 Wien
www.innenraumanalytik.at
E-Mail: office@innenraumanalytik.at
Telefon: (01) 9 83 80 80
Telefax: (01) 9 83 80 80-15

IBO - Österreichisches Institut für Baubiologie und Ökologie (Verein) und IBO GmbH

Alsersbachstraße 5/8, 1090 Wien
www.ibo.at, E-Mail: ibo@ibo.at
Telefon: (01) 13 19 20 05
Telefax: (01) 13 19 20 05-50

MM

FOTO: © COMMERCIAL EYE/GETTY IMAGES