



Wohngesundheit durch ökologisches Bauen

Das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung wächst und mit ihm auch der Wunsch nach gesunden Wohnräumen. Warum Wohngesundheit wichtig ist, worauf sie beim wohngesunden Bauen und Sanieren achten sollten und weitere wichtige Infos haben wir in dieser PDF für Sie zusammengefasst.

Was bedeutet Wohngesundheit?

Wohngesund zu leben bedeutet schadstoffarm zu leben. Viele Baustoffe und Materialien, sondern Schadstoffe in die Raumluft ab, welche sich durch die moderne luftdichte Bauweise im Wohnraum anreichern und Gesundheitsschäden hervorrufen können.

Arten von potenziellen Schadstoffquellen

Biologische Schadstoffe

Schimmel, Bakterien und Hausstaubmilben können Allergien auslösen, das Immunsystem angreifen und Atembeschwerden verursachen.

Chemische Schadstoffe

Weichmacher, Lösemittel und andere Chemikalien in Farben, Klebern und Bodenbelägen sowie Asbest, Biozide und VOC können Übelkeit auslösen und krebserregend wirken.

Physikalische Belastungen

Feuchtigkeit, Lärm und Elektromog schränken die Lebensqualität ein und können stressbedingte Krankheitsbilder hervorrufen.



Die gängigsten Wohnraumgifte

Diese Wohnraumgifte kommen am häufigsten im Bestand und in Neubauten vor. Konsultieren Sie einen Baubiologen, um die entsprechenden Messungen vorzunehmen und Handlungsmöglichkeiten auszuloten.

- ✘ **Formaldehyd:** gesundheitsschädliches Gas
Vorkommen: u. A. in Klebern, Anstrichen und Press-Spanplatten
Symptome: Hustenreiz, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, krebserregend
- ✘ **Flüchtige organische Verbindungen (VOC):** unangenehm riechende dampf- oder gasförmige Stoffe
Vorkommen: in Lösemitteln, Anstrichen, Klebern, Styropor, PU-Schaum, Schimmel u.v.m.
Symptome: Atemwegsreizungen, Kopfschmerzen
- ✘ **Pestizide / PCP:** Biozide zur Schädlingsbekämpfung
Vorkommen: in Mottenschutzmitteln, Holz- und Pflanzenschutzmitteln u. A.
Symptome: Allergien, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schleimhautreizungen, erbgutverändernd, krebserzeugend, akut toxisch
- ✘ **Schimmelpilze:** oft nicht sichtbarer Befall
Vorkommen: überall dort wo sich Feuchtigkeit sammelt, meist in Badezimmern, Zimmerecken und an Silikondichtungen
Symptome: Atemwegserkrankungen, Allergien, Neurodermitis, Depressionen
- ✘ **Asbest:** anorganische Gesteinsfasern
Vorkommen: bis 1990 in vielen Baustoffen enthalten, z.B. Dämmstoffe, Bodenbeläge, Fassadenverkleidung und Dachdeckung
Symptome: Spätfolgen in Form von fibrotischen Lungenveränderungen und bösartigen Tumoren
- ✘ **Hausstaubmilben:** winzige Spinnentiere
Vorkommen: in nahezu jedem Haushalt, vor allem in Betten und Polstermöbeln
Symptome: allergische Reaktionen auf den Milbenkot



Checkliste: Baustoffe

Vor allem bei Neubauten lassen sich viele Schadstoffquellen im Vorfeld identifizieren und gezielt vermeiden. Achten Sie beim Baustoff-Kauf auf folgende Dinge und lassen Sie sich von geschultem Personal beraten:

- Kleber:** können flüchtige organische Verbindungen (VOC) enthalten
Alternativ: natürliche Alternativen ohne schädliche Binde- und Lösemittel verwenden
- Farben:** enthalten oft chemische Weichmacher, Löse- und Bindemittel
Alternativ: Naturfarben wie Lehmfarben oder Kalkfarben verwenden oft Wasser als Lösemittel und sind diffusionsoffen
- Holz:** kann mit giftigem Holzschutzmittel behandelt sein und gesundheitsschädliche Klebstoffe enthalten
Alternativ: Holz aus nachhaltigem Anbau (FSC® oder PEFC-Gütesiegel), metallfrei verbaut
- Teppichböden:** oft mit Bioziden behandelt und aus Synthetik-Fasern hergestellt
Alternativ: Teppich aus Naturfasern (z.B. Schafswolle) ohne Mottenschutzmittel kaufen und verspannen statt verkleben
- Putz:** herkömmlicher Putz sperrt die Wand gegen Feuchtigkeit ab und begünstigt so Schimmelbildung
Alternativ: mineralische Putze aus Lehm oder Kalk wirken feuchtigkeitsregulierend und sorgen für ein gesundes Raumklima
- Dämmung:** enthält oft giftige Brandschutzmittel oder gefährlichen Feinstaub
Alternativ: Dämmung aus Naturfasern oder Holz kommt teilweise ohne Brandschutzmittel aus und ist gesundheitlich unbedenklich



Richtiges Lüften

- ▶ Mehrfach am Tag
- ▶ Stoßlüften: Mehrere Fenster und Türen komplett öffnen
- ▶ Möglichst vollständiger Luftwechsel
- ▶ Lüftungsanlagen mit Filterfunktion verhindern, dass Schadstoffe aus der Umwelt (z.B. Pollen) ins Haus gelangen



Gründe für wohngesundes Bauen

- ✓ Krankheitsprävention bzw. Wiederherstellung der Gesundheit
- ✓ Wertsteigerung bzw. Werterhalt der Immobilie: Die Nachfrage nach wohngesunden und ökologischen Häusern wächst.
- ✓ Umweltschonend durch Verwendung ungiftiger Rohstoffe
- ✓ Bessere Lebensqualität und Wohlbefinden

Weitere Informationen und Tipps finden Sie im Ratgeber [Wohngesundheit durch ökologisches Bauen](#).