

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.

R.D

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