



# Tipp vom Experten

## Tipps für die gesunde Gestaltung von Wohn- und Arbeitsräumen

Frische, emissionsarme Raumluft trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit der Bewohner bei. Zumal wir Menschen heutzutage die mit Abstand meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Unser Experte sagt Ihnen, wie Sie Ihre Wohn- und Arbeitsumgebung dauerhaft wohngesund gestalten.

### Tipps 1 Nicht nur der Nase vertrauen

Die Sache scheint einfach: Gerüche sind angenehm oder unangenehm, und letztere sind gefährlich. Diese Annahme ist falsch. Manche Gerüche sind nicht nur unangenehm, sondern auch gesundheitlich problematisch. Dennoch kann man nicht davon ausgehen, dass bedenkliche Emissionen immer riechen oder dass alle Gerüche der Gesundheit schaden. Geruch bedeutet also nicht automatisch, dass es sich um eine kritische Emission handelt. Umgekehrt heißt dies aber auch, dass nicht jede Emission über die Nase identifiziert werden kann. Ein gutes Beispiel hierfür ist Kohlenmonoxid: Das bei unvollständiger Verbrennung entstehende Gas ist farb- und geruchlos, wirkt aber in höheren Konzentrationen als Atemgift, das sogar zum Tod führen kann. Die Wahrnehmung von Gerüchen ist zudem individuell verschieden. Der Geruch von Baumharz wird von vielen Menschen als angenehm empfunden. Harze enthalten aber Terpene, die auch als Lösemittel in Lacken und Klebstoffen enthalten sind. Dort verursachen sie einen Geruch, der von vielen als unangenehm empfunden wird.

### Tipps 2 Untergrund sauber vorbereiten und auf Trockenheit achten

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn nach der Verlegung von Bodenbelägen der typische „Neugeruch“ auftritt. Dieser verflüchtigt sich durch richtiges Lüften in der Regel schnell. Durch die Verwendung lösemittelfreier Klebstoffe ist dieser Geruch heute von vornherein stark reduziert. Viel wichtiger ist, dass der Untergrund unter dem neuen Boden trocken ist. Weit über 90 Prozent der Geruchsreklamationen werden durch feuchte Estriche oder andere Untergründe verursacht. Bei Renovierungen werden alte Bodenbeläge abgetragen. Hier ist es ratsam, alle Rückstände restlos zu entfernen, damit später keine unangenehmen Gerüche oder sonstige Emissionen auftreten. Anschließend wird der Untergrund aufbereitet, meist mit einer Grundierung und einer Spachtelschicht. Hier ist neben der guten Trocknung wichtig, dass es sich um emissionsarme Produkte handelt.

### Tipps 3 Produkte sorgfältig auswählen

Laien glauben oft, dass Bio und Öko immer gesund sind, während sie chemisch-synthetische Produkte im Hinblick auf die menschliche Gesundheit für eher bedenklich halten. Das ist ähnlich trügerisch wie der Geruchstest mit der Nase. Denn auch die Natur bringt viele Gifte hervor. Zum Beispiel ist Formaldehyd ein natürliches Zwischenprodukt im Stoffwechsel des Menschen und hat dort wichtige keimabtötende Eigenschaften. Andererseits muss Formaldehyd aufgrund seiner Giftigkeit und krebserzeugenden Wirkung – je nach auftretender Menge – kritisch gesehen werden. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf eine sorgfältige Auswahl von Bauprodukten und Einrichtungsgegenständen, um für eine emissionsarme, wohngesunde Umgebung zu sorgen. Bauprodukte mit dem Emicode-Zeichen bieten eine verlässliche Kauforientierung. Das Siegel wird von der GEV, Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Klebstoffe und Bauprodukte e. V., verliehen. Dieser Verein prüft unter strengen Kriterien Bauprodukte und vergibt das Emicode-Zeichen nur für besonders emissionsarme Materialien. Wichtig dabei: Auch nach Erhalt des Zertifikats stellen unangekündigte Stichprobenkontrollen durch neutrale Prüfinstitute sicher, dass die Emissionsgrenzwerte eingehalten werden.

### Tipps 4 Softe Faktoren wie Lüftung, Pflanzen und Beschattung berücksichtigen

Neben den genannten baulichen Punkten trägt auch vernünftiges Alltagsverhalten zu einem guten Raumklima bei. Lüften Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume regelmäßig und heizen Sie ausreichend in der kälteren Jahreszeit. Für eine gesunde Innenraumluft sorgen auch Pflanzen wie Zimmerlinde, Ficus oder Nestfarn. Einige Pflanzenarten können sogar Schadstoffe aus der Raumluft filtern. Vergessen Sie nicht die Kraft der Sonne: Die Außenbeschattung der Fenster schützt Menschen, Pflanzen und Einrichtungsgegenstände vor übermäßiger UV-Strahlung und Überhitzung.