

Ein gesundes Zuhause

Nutzungsleitfaden für Bezug und Nutzung eines wohngesunden Gebäudes



Sie beziehen ein wohngesundes Haus, in dem durch wohngesunde Gebäudeplanung und gewissenhafte Baumsetzung ein Minimum an Schadstoffen erreicht wurde. Um diese qualitativen Eigenschaften zu erhalten, sind einige Aspekte zu berücksichtigen. Eine gut gemachte, spielerische Sensibilisierung zu dem Thema finden Sie hier:

www.nestbau.info/game

Elektrobiologie

Je nach Auftrag sind in Ihrem Gebäude Installationen mit möglichst geringen elektromagnetischen Strahlungsfeldern erfolgt. Grundsätzlich sollten bei der Einrichtung die elektrischen Geräte mit Bedacht aufgestellt werden. Durch einen Baubiologen (Empfehlung durch SHI) sollten Sie sich zur Installation von elektrischen Geräten beraten lassen. Durch einfache Tricks in der Installation können häufig unnötige Strahlungen sehr effizient vermieden werden.



Jegliche Funkgeräte (W-Lan, Babyfon, Basisstationen von Schnurlostelefonen (DECT-Standard), Radiowecker, Mobiltelefon) sollten im Lebensraum, insbesondere nachts vermieden werden.

Weitere Infos:

www.ohne-elektrosmog-wohnen.de

Schadstoffe

In einem Gebäude können durch einfache Nutzungsregeln unnötig hohe Schadstoffkonzentrationen vermieden werden. Viele wertvolle Tipps gibt es in verschiedenen Publikation.

Weitere Infos:

www.umweltinstitut.org/download/gesund_wohnen.pdf

Hierzu gehören folgende Aspekte:

- Rauchen im Lebensraum sollte unbedingt vermieden werden, da dies extrem hohe Schadstoffkonzentrationen zur Folge hat.
- Offenes Feuer (Kamin, Kaminofen) bedingt hohe Emissionen an Feinstaub und Lösemitteln in den Lebensraum.
- Pelletöfen, welche ggf. im Lebensraum befüllt werden, sind zu vermeiden, da die Feinstaub- und Schadstoffkonzentrationen unnötig erhöht werden.
- Zimmerpflanzen haben häufig ein allergenes Potential, welches nicht unterschätzt werden darf. Bei vorhandenen Allergien sollte die Auswahl der Zimmerpflanzen über einen Allergietest erfolgen.



Weitere Infos:

www.allum.de

www.aktionsplan-allergien.de

www.daab.de/all_latex.php



- Duftstoffe zur »Raumluftverbesserung« stellen inzwischen ein sehr großes gesundheitliches Problem dar. Jegliche Raumbeduftung (Duftkerzen, Duftlampen, elektrische Raumluftverbesserer, Raumspray) in Innenräumen sollte vermieden werden. Gegen üble Gerüche auf der Toilette helfen Streichhölzer und natürlich lüften am besten.

Weitere Infos:

www.daab.de/duftstofftagung.php

- Einrichtungsgegenstände sollten grundsätzlich schadstoffgeprüft sein. Gegen frische Lösemittel von neuen Oberflächen hilft ein ausreichendes Lagern der Möbel. Zudem sollte bei jeglichem Einkauf die Nase als Qualitätskontrolle eingesetzt werden.

In Kinderzimmern sollte gerade im Säuglingsalter auf »frische« Möbel verzichtet werden.

Bei Antiquitäten besteht die Gefahr von Holzschutzmitteln, welche man leider mit der Nase nicht wahrnehmen kann. Gerade in den osteuropäischen Ländern werden auch heute noch viele Antiquitäten mit Holzschutzmitteln behandelt. Im Zweifel hilft eine Untersuchung des Möbelstücks.

Weitere Infos:

www.eco-institut.de



Reinigungsmittel sind eine große Schadstoffquelle. Sie sollten nach Verträglichkeit und Ökologie ausgewählt werden. In der Regel können in vielen Bereichen Reinigungsmittel durch Wasser ersetzt werden. Ökologische Reinigungsmittel sind keine Garantie für die Verträglichkeit. Hygiene im Haushalt wird erreicht u.a. durch:

- eine ausreichende Reinigung unter Verwendung einfacher Putzmittel
- häufigen Wechsel der Putzlappen
- regelmäßige Reinigung des Kühlschranks
- oftmalige Leerung der Abfalleimer
- Trockenhalten von Bad, Küche und WC
- Hände waschen!
- Desinfektionsmittel gehören nicht in den Haushalt! Desinfektionsmittel enthalten Stoffe, die für die Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können. So können sie zum Beispiel Allergien und Ekzeme auslösen.

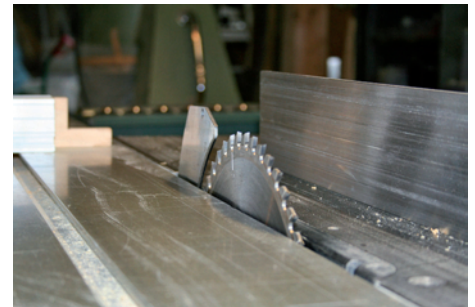
Weitere Infos:

www.wien.gv.at/umweltschutz/oekokauf/pdf/desinfektion-folder.pdf

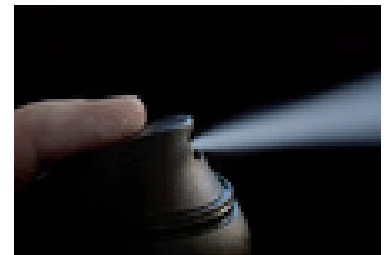
- Ihnen wurde ein wohngesunder Fußboden empfohlen. Fragen Sie das Sentinel-Haus Institut nach dem passenden Pflegemittel.



- Renovierungsarbeiten und Sanierungsarbeiten in der Wohnung sollten nur mit entsprechenden Schutzmaßnahmen erfolgen. Schleifarbeiten sind nur mit Hepa-Feinstfilter auszuführen. Grundsätzlich sollten Holz- und Kunststoffoberflächen zur Sanierung aus der Wohnung entfernt werden. (z.B. Treppenstufen in der Schreinerie schleifen und lackieren lassen).



- Durch Kosmetika können dem Wohnraum hohe Schadstoffkonzentrationen zugeführt werden. Gerade Duftmittel (Deo) und Lösemittel (Nagellack) haben ein hohes allergenes Potential. Diese sollten weitestgehend vermieden werden.
- Imprägnierstoffe und Gefahrstoffe sind nicht im Lebensraum zu lagern und zu verwenden. Diese Stoffe können die Schadstoffkonzentration unnötig erhöhen.



- Hobbys, bei denen mit Klebstoffen und Lacken gearbeitet wird, sollte nicht im Lebensraum nachgegangen werden. Mit diesen Stoffen sollte möglichst in der Garage oder außerhalb des Hauses gearbeitet werden.



Grundsätzlich empfiehlt das Sentinel-Haus Institut eine systematische Lüftung des Lebensraums.

Nach DIN müssen, um in einem typischen Wohnhaus den hygienisch notwendigen Luftwechsel zu erhalten, etwa alle zwei Stunden alle Fenster für 5-10 Min. ganz geöffnet werden (idealerweise als Querlüftung).

Dies hilft, Schimmel zu vermeiden und verhindert eine Anreicherung von CO₂ und Schadstoffen (VOC = flüchtige organische Substanzen). Dies ist dem Nutzer kaum zuzumuten. Sie sollten dennoch darauf achten, besonders in den Monaten von Mai bis September verstärkt zu lüften.

Das SHI empfiehlt zudem die Benutzung einer CO₂-Luftampel.

Weitere Infos:

www.thema-energie.de/heizung-heizen/

Über das Sentinel-Haus Institut kann eine CO₂ – Luftampel bezogen werden.

Dies ermöglicht eine genaue Messung der vorhandenen CO₂-Konzentrationen im Lebensraum.



Zudem kann der CO₂ – Gehalt in der Raumluft ein Indikator für die gesamte Raumluftqualität sein.

Bei Verwendung einer Lüftungsanlage muss eine regelmäßige Wartung sichergestellt sein. Die Filter müssen regelmäßig gewechselt werden und die Zuluftrohrleitungen

müssen regelmäßig gewartet werden. Durch eine Sichtkontrolle können die Zuluftrohrleitungen einfach und schnell auf Verunreinigungen geprüft werden. In öffentlichen Gebäuden wie Schulen, Altenheimen, Kindergärten geht das Sentinel-Haus Institut von einer geregelten Lüftungsanlage aus, da die zuverlässige Sauerstoffzufuhr von Hand nicht ausreichend gewährleistet werden kann.

Licht

Für das Wohlbefinden in einem Lebensraum spielt das Licht eine große Rolle. Energiesparlampen haben die Diskussion über die gesundheitliche Bedeutung des Kunstlichts sehr verstärkt. Zunächst ist eine gute Beleuchtung in einem wohn-gesunden Gebäude eine Grundvoraussetzung. Diese wird durch eine gute Elektroplanung und eine gute Architektur (ausreichende Tageslicht-flächen) gesichert.



Weitere Infos:

www.ksta.de/html/artikel/1218660704036.shtml

Schall

Vermeiden Sie jegliche unnötigen Schallemissionen im Lebensraum. Aktuelle Untersuchungen zeigen die hohe Bedeutung von



Schall auf die menschliche Gesundheit. Gerade Kinder sind in besonderem Maße betroffen. Schalten Sie alle elektrischen Geräte komplett aus, wenn sie nicht benötigt werden. Viele elektrische Geräte verursachen Schallemissionen im »Online-Zustand«!

Trinkwasser

Als Mieter:

Lassen Sie (nur für Lebensmittelzwecke) Ihr Trinkwasser kurz ablaufen, wenn der Wasserhahn länger als 30 Minuten geschlossen war.

Als Wohnungs- oder Hausbesitzer:

Sanieren Sie Ihre Bleileitungen für Trinkwasser - der Grenzwert für Blei liegt derzeit noch bei 25 µg/l,

ab 01.12.2013 nur noch bei 10 µg/l

Lassen Sie Trinkwasser-Installationen nur von solchen Fachfirmen sanieren oder neu bauen, die bei Ihrem Wasserversorger gelistet sind.

