

Die Mischung macht's



Verbraucherinnen und Verbraucher kennen das aus der Werbung: Da werden Süßigkeiten so angepriesen, als bestünden sie fast ausschließlich aus Vitaminen. Auf diese Weise wird der Eindruck vermittelt, als könne man nichts Besseres für seine Gesundheit tun. Dabei macht Zucker in erhöhter Dosis den Körper krank.

Der Begriff „Gesundheit“ wird also recht frei gebraucht. Ähnlich verhält es sich mit dem Schlagwort „Wohngesundheit“, das aktuell an Bedeutung gewinnt. Um Bauherren und Renovierern mehr Sicherheit zu verschaffen, ist eine klare Definition des Begriffs wünschenswert. „Wohngesund ist alles, was auf das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen einen positiven Einfluss hat. Es ist also wichtig, nicht nur Schadstoffe und Emissionen zu vermeiden, sondern auch zu wenig Licht und zu viel Lärm, weil diese den Menschen ebenfalls krank machen können“, erklärt Hartmut Urbath, Vorsitzender des Technischen Beirats der GEV, Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Klebstoffe und Bauprodukte. Dieser Beirat vergibt das Emicode-Siegel an Baustoffe, die geringste Emissionen garantieren.

Klebstoffe, Fensterdichtungen, Dämmplatten – alle Baustoffe müssen auf Emissionen wie zum Beispiel flüchtige organische Verbindungen (VOCs) geprüft werden. Nur Produkte, die hier geringste Werte vorweisen, erhalten das allgemein anerkannte EMICODE®-Siegel. Somit ist gewährleistet, dass durch die Verwendung entsprechend gekennzeichnete Produkte etwas für die Wohngesundheit getan wird.

Zu einer wohngesunden Umgebung gehört aber noch mehr. Durch die hochdämmende Bauweise – sei es im Neubau oder im nachträglich gedämmten Bestand – findet kaum noch ein Luftaustausch durch Fugen und Ritzen statt. Die Folgen sind ein höherer CO₂-Gehalt in der Luft und zu hohe Luftfeuchtigkeit. Um Müdigkeit, Kopfschmerzen und letztlich Schimmelbildung zu vermeiden, ist eine ausreichende Lüftung daher unbedingt erforderlich. Diese kann manuell durch mehrmaliges Stoßlüften am Tag erfolgen. Oder aber eine kontrollierte Lüftungsanlage wird eingebaut. Der Luftwechsel erfolgt dann automatisch. Dabei wird der verbrauchten Luft, die nach außen geführt wird, die Wärme entzogen und der Frischluft von außen zugeführt, was die Energieeffizienz erhöht. Feinstaub- und Pollenfilter sind vor allem für Allergiker ein Se-

gen. Für Bestandsbauten gibt es auch dezentrale Lüftungselemente, um die nachträgliche Installation eines Rohrnetzes zu vermeiden.

Leitungswasser hat in Deutschland eine gleichbleibend hohe Qualität und ist als Nahrungsmittel geeignet. Vorausgesetzt, die Installation entspricht den strengen gesetzlichen Normen. Daher ist von selbst gebastelten Vorrichtungen abzuraten. Armaturen und Leitungen, ob aus Kunststoff, Kupfer oder Edelstahl, müssen gewährleisten, dass sie keine Partikel in gefährlicher Dosis ans Trinkwasser abgeben. Diese Installationsarbeiten überlässt man daher am besten dem Profi.

Eine ausreichende Versorgung mit Tageslicht wirkt sich positiv auf die Psyche und das körperliche Wohlbefinden aus. Mangel an natürlichem Licht führt zu Müdigkeit, Abgespanntheit und Konzentrationsdefiziten. Besonders Menschen, die im Homeoffice arbeiten, sollten darauf achten, dass sie nicht in einer dunklen Ecke sitzen, sondern durch Fenster oder Dachfenster mit viel Tageslicht versorgt werden.

Eine starke Beeinträchtigung für die Gesundheit kann Lärm sein. Sowohl Krach, der von außen kommt, als auch innerhalb der Wohnung erzeugter Lärm kann krank machen. Gegen Lärm, der durch Verkehr, Gewerbe oder andere Lärmquellen entsteht, hilft eine massive Bauweise, bei Bedarf unterstützt durch spezielle Lärmschutzfenster. Innerhalb der Wohnung oder des Hauses sollte ein allzu offener Grundriss vermieden werden, weil offene Räume die Schallentwicklung begünstigen. Auch fest auf den Untergrund geklebte Bodenbeläge wie Parkett schützen besser vor Trittschall als schwimmend verlegte. Wobei darauf zu achten ist, dass nur Klebstoffe mit dem Emicode-Zeichen zum Einsatz kommen.

Eine oft unterschätzte Gefahr stellt das Edelgas Radon dar, das in manchen Gegenden Deutschlands in hoher Konzentration aus dem Boden strömt. Das geruchlose Gas steht im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Um sich dagegen zu schützen, muss die Bodenplatte bzw. der Keller entsprechend verstärkt abgedichtet werden.

Die Raumtemperatur trägt wesentlich zum Wohlfühl bei. Angesichts hoher Energiepreise haben viele Hausbesitzer und Mieter die Heizleistung reduziert. Das sollte jedoch nicht so weit führen, dass man sich unwohl in den eigenen vier Wänden fühlt. Auch besteht bei zu kühlen Räumen die Gefahr, dass sich mit der Zeit Schimmel bildet, weil die Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen kondensiert. Eine oftmals unterschätzte Gefahr ist die Überhitzung der Wohnräume im Sommer. Eine Dämmung der Außenwände oder des Dachs sowie automatisch gesteuerte Verschattungsvorrichtungen können hier viel bewirken. Zur Not auch Klimageräte.

Wie bei der Ernährung gilt auch bei der Wohngesundheit: Die Mischung macht's. Wer für gute Raumluft, ausreichend Tageslicht und sauberes Wasser sorgt und bei der Produktwahl genau hinschaut – zum Beispiel auf das EMICODE®-Zeichen achtet – hat schon viel für die eigene Gesundheit getan.

**Mehr Informationen zum EMICODE®
finden Sie unter www.emicode.com**

Foto: ©milkos/123rf.com/GEV



Ausschließlich Produkte, die die strengen Emissionsansprüche erfüllen, dürfen mit dem EMICODE®-Siegel gekennzeichnet werden. Die Hersteller verpflichten sich, diese Produkte qualitätsgesichert und kontrolliert zu produzieren, um den EMICODE®-Vorgaben jederzeit zu entsprechen. Um höchstmögliche Sicherheit zu gewährleisten, werden die Produkte regelmäßig von unabhängigen, international anerkannten Prüfinstituten stichprobenartig kontrolliert. Das EMICODE®-Siegel kommt in derzeit bis zu 20 Sprachen zur Anwendung. Seit 1997 verantwortlich für den EMICODE® ist die GEV (Gemeinschaft emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Klebstoffe und Bauprodukte e.V.) in Düsseldorf. **Kontakt:** info@emicode.com