

Unser Wohlbefinden wird maßgeblich von unserer Umgebung beeinflusst. Deshalb ist es wichtig, diese so gesund wie möglich zu gestalten - vor allem dort, wo wir die meiste Zeit verbringen: zu Hause.



Gesund wohnen

Foto: Thinkstock

Fit und gesund - die Assets der Gegenwart. Das gilt auch für unseren Wohnraum. Lautete das Credo bisher meist stylish und modern, richtet sich der Fokus nun darauf, gesünder zu wohnen. Ein kurzlebiger Trend? Mitnichten. Vielmehr ein über die Jahre gewachsener Sinneswandel. „Heute gestalten wir unseren Wohnraum verstärkt nach individuellen Bedürfnissen“, weiß Christoph Achhammer, Architekt und Professor an der Technischen Universität Wien. Damit ist aber nicht der

Einrichtungsstil, sondern der Gesamtbau gemeint: „Die Planungskosten eines Neubaus machen nur zwei Prozent der Lebenszykluskosten aus, beeinflussen aber 50 Prozent.“ Daher ist eine genaue und umfangreiche Planung so wichtig.

Energiespender Luft

Ein gutes Raumklima ist essenziell. Dazu gehört neben der Temperatur auch die Luftfeuchtigkeit. Die Fachliteratur empfiehlt eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30 bis 70 Prozent. Ein

großer Bereich. Aber wann passt es wirklich? „Der Mensch hat kein Organ um die Luftfeuchtigkeit wahrzunehmen“, erläutert Professor Stephan Letzel von der Universitätsmedizin Mainz und Vorsitzender des Kompetenzzentrums für Gesundes Bauen in Klosterneuburg. „Ist die Luft zu feucht, können Schimmelpilze im Raum wachsen. Diese können, müssen aber nicht gesundheitsgefährdend werden“, so der Mediziner weiter. Ein Problem, mit dem vor allem Niedrigenergiehäuser zu kämpfen

haben. „Solche Bauten zielen darauf ab, den Lüftungsbedingten Wärme- bzw. Energieverlust möglichst gering zu halten. Durch geeignete Belüftungsanlagen soll ein angenehmes Raumklima geschaffen werden. Das ist per se kein Problem, solange die Nutzer sich mit der Bedienung auskennen und die Anlagen ausreichend gewartet werden“, klärt Letzel weiter auf. Dicke Luft tut uns nicht gut - regelmäßiges Lüften schafft Abhilfe. Empfindliche Personen können von zu trockener oder zu feuchter Luft krank werden.



3 Fragen an den Experten

Veranstaltungs-Tipp:

Mehr zum Thema bietet die Info-Veranstaltung „Gesundes Bauen - Gesund Leben! Wunsch oder gelebte Praxis?“ am Freitag, den 13. Juni, ab 9.00 Uhr in Aspern IQ, Seestadtstraße 27, 1220 Wien. Das Kompetenzzentrum Gesundes Bauen klärt in spannenden Vorträgen, wie man einen gesunden Wohn- und Arbeitsraum gestaltet, wie man richtig plant und dadurch sogar kosteneffizient baut. Nähere Details auf: www.aamp.at/gesund-bauen/

räumen verbringen, ist das Raumklima daher besonders gesundheitsrelevant.

Licht macht stark

Licht ist ein Energiespender - das gilt für Tageslicht ebenso wie für die Raumbeleuchtung. Beispiel Arbeitszimmer: So schön ein Fenster hinter dem Computermonitor sein mag, da man gleich in die Ferne sehen kann, so unpraktisch ist es aus ergonomischer Sicht. „Am Computer sollte die Leuchtdichte im Gesichtsbereich so ausgewogen wie möglich sein“, weiß Letzel. Damit ist gemeint, dass der Unterschied von der Monitorhelligkeit zum Fenster so gering wie möglich sein sollte, da das Tageslicht sonst blendet. Und das ist anstrengend. Ideal wäre, wenn sich das Fenster im rechten Winkel zum Monitor befindet. Am besten links, da es damit für Rechtshänder beim Schreiben keinen Schattenwurf gibt - umgekehrt bei Linkshändern. Solche Kleinigkeiten

Außerdem riecht frische Luft besser, was ebenfalls dem Wohlfühlfaktor entgegen kommt. Zusätzlich wirkt sich die Luftfeuchtigkeit zum Beispiel auf Holzböden aus: Passt diese nicht, können sich die Böden zusammenziehen oder aufquellen. Da wir bis zu 20 Stunden pro Tag in Innen-

BITTE BLÄTTERN SIE UM

Gesundes Wohnen ist bewusstes Wohnen

Ist gesundes Wohnen kostspieliger?

Ich glaube zunächst, dass ein gesundes Wohnen ein bewusstes Wohnen ist. Wenn man sich beim Bau, der Renovierung, der Einrichtung oder der Nutzung von Wohnräumen bewusst mit möglichen Einflüssen des Wohnumfeldes auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auseinandersetzt und entsprechende allgemein anerkannte Grundregeln berücksichtigt, dürfte das zunächst nicht wesentlich kostspieliger sein. Im Gegensatz erspart einem dies unnötige Renovierungs- oder Umbaukosten, wenn sich im Nachhinein zeigt, dass gesundheitliche Probleme auf das Wohnumfeld zurückgeführt werden können.

Was können erste Anzeichen dafür sein, dass mein Wohnraum „ungesund“ ist?

Die ersten Anzeichen für ein ungesundes Wohnumfeld sind meist unspezifisch und hängen von der speziellen Belastungssituation ab. Kommt es zum Beispiel zur Bildung von Schimmelpilzen in Innenräumen, werden diese in der Regel durch ihre Geruchsbildung als unangenehm wahrgenommen und beeinträchtigen dadurch das Wohl-

befinden. Besonders empfindliche Personen können zudem mit Atembeschwerden darauf reagieren.

Was halten Sie persönlich von Feng Shui, Wasseradern und Co? Kann das die Gesundheit tatsächlich beeinflussen?

Als naturwissenschaftlich ausgebildeter Schulmediziner ist mir immer wichtig, dass ich Zusammenhänge zwischen einzelnen Faktoren und deren Wirkung - zum Beispiel auf die Gesundheit und das Wohlbefinden - mit anerkannten wissenschaftlichen Methoden belegen kann. Bei den von Ihnen aufgeführten Faktoren ist dies derzeit nicht der Fall, da geht es um Glaubensfragen und nicht um gesicherte Erkenntnisse. Wenn ich jedoch subjektiv davon überzeugt bin, dass Gesichtspunkte wie Feng Shui oder Wasseradern meine Gesundheit beeinflussen, ist das sicherlich unschädlich und gibt mir das Gefühl, das Richtige für meine Gesundheit zu tun.

Univ.-Prof. Dr. med. Dipl.-Ing. Stephan Letzel ist Mediziner und Techniker, hat einen Lehrstuhl an der Universitätsmedizin in Mainz und ist Vorsitzender des Kompetenzzentrums für Gesundes Bauen mit Sitz in Klosterneuburg.



Foto: privat

DAMIT SIE DIE BETRIEBSKOSTENABRECHNUNG NICHT AUS DEN SOCKEN HAUT: www.mietervereinigung.at

Tel. 050 195

GARANTIERT GUT BERATEN UND GUT VERTRETEN.



FORTSETZUNG

ten machen oft einen großen Unterschied.

Frei von Schadstoffen

Die verwendeten Innenraummaterialien spielen ebenfalls eine Rolle. „Es gibt derzeit Anbieter, die damit werben, dass ihre Produkte

gesundheitsfördernd sind. Nicht alle diese Behauptungen können jedoch wissenschaftlich belegt werden“, erklärt Stephan Letzel. „Die Psychologie spielt für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Wenn man davon überzeugt ist, dass einem zum Beispiel eine bestimmte Holzart besonders gut tut, dann mag es eine Glaubens-

frage sein, aber wenn ich mich damit besser fühle, und wissenschaftlich nichts dagegen spricht, dann ist das in Ordnung.“ Zudem findet man kaum noch giftige Stoffe in modernen Möbelstücken. Zwar kann die Lederimprägnierung der neuen Couch schon noch ausdampfen, aber dann lüftet man ordentlich. Bei Holz-

ölen oder Lackierungen gilt das Gleiche. Sollten gewisse Möbelstücke trotzdem das individuelle Wohlbefinden beeinträchtigen, dann kann man sich an die Experten der österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention wenden, idealerweise gleich am 13. Juni 2014 in der Seestadt Aspern (Siehe Info vorige Seite).

Online-Tipp

Wer sich zum Thema Raumluft umfangreich informieren möchte, dem sei die unabhängige Plattform www.meineraumluft.at ans Herz gelegt. Auf der übersichtlichen Homepage gibt es unzählige Informationen über richtiges Lüften, korrekte Raumtemperaturen und detaillierte Erklärungen, warum wir Raumluft so wahrnehmen, wie wir es tun. In der praktischen Download-Sektion finden sich übersichtliche PDFs sowie nützliche Praxistipps.

