

Interessante Tipps zur Wohngesundheit von Umwelt- und Schadstoffgutachter Dr. Michael Carl
(Dr. Carl Institut für Umweltforschung Türkenfeld/München)

Wohngifte vermeiden – gesünder leben

Was haben Räucherstäbchen und Duftlampen mit Schadstoffen im Gebäude
und der Inneneinrichtung gemein? Man sollte sie vermeiden!



Fogging wird das Phänomen genannt, wenn sich ein schwarzer Belag von mittel- und schwerflüchtigen Schadstoffen auf Wänden bildet. Fotos: Dr. Carl

O b sechster Stock einer Mietskaserne oder Einfamilienhaus im Grünen, als Schadstoffgutachter kann man überall fündig werden. Überall? Natürlich wird der Fachmann zumeist dann gerufen, wenn gesundheitliche Beschwerden darauf hinweisen, dass mit dem Zuhause irgend etwas nicht in Ordnung ist. Dauernde Augen-, Nasen- oder Rachenreizung, Hautprobleme, Schwindelgefühle und Übelkeit, Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit und rasche Ermüdbarkeit, Depressionen, Infekthäufung, Schlafstörungen usw. können Anzeichen für ein Schadstoffproblem in den eigenen vier Wänden sein. Insbesondere dann, wenn die Beschwerden bei längerer Abwesenheit aus der Wohnung zurückgehen oder sogar verschwinden.

Vier Wände, ein Fußboden, eine Decke –
und fertig ist die Schadstoffkiste.

Zwei Komponenten kommen als Wohngiftquellen in Frage: Das Gebäude selbst und die Inneneinrichtung. Beispiel **Fußbodenbeläge**: Rund 60 Prozent aller Wohnräume sind in Deutschland mit Teppichboden ausgelegt. Es folgen Kunststoffbeläge wie PVC-Produkte, die langsam von Holzböden und auch Linoleum verdrängt werden. Auch mineralische Beläge wie Naturstein oder Fliesen behaupten ihren Platz. Kunstfaser-Teppichböden können das Wohlfühlklima durch elektrostatische Aufladung merklich verschlechtern. Die Kunststoff-Rückseite kann diverse leichtflüchtige Verbindungen in die Raumluft abgeben. Das ist bei Baum- oder Schafwollbelägen, Kork, Kokos oder Sisal nicht so. Hier sollte man aber sicher sein, dass diese Naturprodukte biozidfrei sind. Sonst kann das vom Hersteller zum Schutz vor Mottenfraß etc. beigegebene Biozid über viele Jah-



flohQUADRAT
IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT

Waldheimerstr. 6
86899 Landsberg
t +49(0)8191 42 85 971
www.floh-quadrat.de

Ihr Regal - Flohmarkt

Mo-Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Sa 10:00 - 14:00 Uhr

GUTSCHEIN
vom 01.02 - 28.02.2013

5.- Euro
Mietnachlass
für einen Regalboden



**TENNE
ST. MARTIN**
Warenhäuser für Neues und Gebrauchtes

Denklingen: Dr. Manfred-Hirschvogel-Str. 11, 86920 Denklingen
Telefon 08243 / 9935858
Mo - Fr: 11.00 - 18.00 Uhr, Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

Utting: Seefelderhofberg 10, 86919 Utting am Ammersee
Telefon 08806 / 924255, Fax 08806 / 924266
Di - Fr: 11.00 - 18.00 Uhr, Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

Landsberg: Albert-Einstein-Str. 11, 86899 Landsberg am Lech
Telefon 0152 / 58397215
Mo - Fr: 11.00 - 18.00 Uhr, Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

re in den Wohnraum ausgasen und die Gesundheit belasten. Man sollte sich darüber im Klaren sein: Was gegen robuste Insekten wie Motten oder allgegenwärtige Schimmelpilze tödlich wirkt, kann auch dem Menschen erhebliche Gesundheitsschäden zufügen. Die Chlorchemie zur Herstellung von PVC-Fußböden weist eine miserable Umweltbilanz auf. PVC-Beläge geben u.a. hormonell wirkende Weichmacher ab. Im Brandfall entstehen äußerst giftige Brandgase, weshalb einige Produkte mit gesundheitsschädlichen Flammschutzmitteln ausgerüstet sind – ein Teufelskreis.

Bei **Naturstein** sollte man darauf achten, dass er nicht aus Regionen mit bekannter Radonbelastung stammt. Besonders auffällig sind z.B. Baustoffe aus uranhaltigem Schwarzschiefer.

Elektrischer Strom und Energiesparlampen

Elektrischer Strom ist aus dem modernen Wohnumfeld nicht mehr wegzudenken. Die elektrischen und magnetischen Felder unseres 50 Hz-Wechselstromsystems sind durchaus in den Griff zu bekommen. Grundsätzlich gilt: Abstand ist alles. Je weiter weg vom Menschen die Feldquelle liegt, umso geringer der Einfluss auf die Gesundheit! Daher Kabel im Haus nicht wahllos verlegen, nicht aufwickeln, sondern bündeln und auf wenige Bereiche konzentrieren.

Damit wird die Befeldung von Wänden, Fußböden etc. durch elektrische/magnetische Felder drastisch reduziert. Im Holzhaus sollten abgeschirmte Kabel Verwendung finden. Wenn die elektrischen Felder insbesondere bei Altbauten schwer in den Griff zu bekommen sind, hilft ein Netzfreischalter. Anstelle des Sicherungsautomaten in den Sicherungskasten eingebaut, schaltet er z.B. das Schlafzimmer in der Nacht stromfrei und unser Nervensystem wird es uns danken.

Wenn wir schon bei der Elektrizität sind: Hier ein Plädoyer gegen die unsäglichen sogenannten „**Energiesparlampen**“ (ESL). Natürlich senken diese Mini-Leuchtstoffröhren in der Wohnung und im Büro den Energieverbrauch und schönen die CO₂-Bilanz. Vorausgesetzt, sie werden nicht zusätzlich für irgendeinen Lichteffect-Firlefan in Betrieb genommen. Leider handelt der Bewohner sich dafür satte Nachteile ein:

Erstens schneidet die ESL aus dem (Lagerfeuer-)Lichtspektrum der Glühfaden-Birne wenige eng begrenzte Wellenbänder heraus und simuliert dem Auge damit weißes Licht. Das hat erhebliche Auswirkungen auf Chemie und Physik der menschlichen Zellen. Wohin die Reise gesundheitlich geht, weiß niemand so genau. Aktuelle Untersuchungen deuten auf Stressreaktionen des Körpers durch den hohen Blauanteil der ESL hin.

Pflanzengefärbte • Stoffe • Wolle • Seide

- Stoffe aus Wolle, Samt und Seide
- Tücher, Schals und Wiegenhimmel
- Wolle zum Stricken
- Märchenwolle Rohwolle zum Filzen und Basteln

...pflanzengefärbt und naturfarben

Färbekurse Spinnkurse



**Buchloerstr. 9
alte Molkerei 86875 Waal
Tel: 082 46/969 7607
www.farbehof.de**

**Mo-Mi 8 bis 12.30 Uhr
Di 14 bis 17 Uhr**



Martin Metzger

PLANUNG • BERATUNG • VERLEGUNG

Ihr Fliesenlegerfachbetrieb

Hofgereuth 6 • 86926 Greifenberg
Mobil: 0151-17885294
T. 08192-276 98 12 • Fax. 08192-276 98 61
Email: fliesenmetzger@web.de

KEIM Biosil®

Ökologische Innenfarbe für gesundes Wohnen




- Ideal für ein nachhaltig ökologisches und gesundes Wohnumfeld
- Hoch diffusionsfähig für gesundes Raumklima
- Frei von Schadstoffen
- Schimmelwidrig durch natürliche Alkalität
- Ökologisch einwandfrei
- Umweltfreundlich
- Für Allergiker geeignet
- Nicht brennbar
- Lebensmittelunbedenklich

www.keimfarben.de info@keimfarben.de

KEIMFARBEN

GmbH

Keimstraße 16
86420 Diedorf
Tel. +49 (821) 4802-0
Fax +49 (821) 4802-210

Zweitens kommen bei der Herstellung der ESL Flammschutzmittel auf der Platine und andere Chemie zum Einsatz. Fällt die ESL bei der Handhabung herunter oder zerplatzt in der Mülltonne, wird ordentlich Quecksilber frei. Jaja, dem Autor ist klar, dass ESL keinesfalls in die Mülltonne geworfen werden dürfen, aber die Praxis zeigt, dass ein Großteil dort landet.

Drittens geben manche ESL ein schwaches Hochfrequenzsignal ab, das im Vorschaltbauteil entsteht und in Wohnräumen nichts zu suchen hat. Die Alternative: Halogen-Glühbirnen oder LED's. Zumindest Erstere gibt es überall zu kaufen.

Gebrauchte Möbel sind bereits ausgedunstet

Der Schnäppchenkauf im Möbelmarkt schlägt manchmal der Gesundheit ein Schnippchen: Riesige Prospekte der Möbelmärkte preisen die ganze Vielfalt des „Schönen Wohnens“. Und günstig ist es ja auch. Aber gesund? Die überwiegende Zahl in Deutschland verkaufter Möbel besteht zu großen Teilen aus Pressspanplatten, Kunststoffoberflächen und -bauteilen, Klebern und Kunstfaserbezügen. Da ist es nichts mehr mit BIO und besonders die ersten Wochen im trauten Heim können die Raumluft ganz schön verpesten – beschönigend „Neugeruch“ genannt.

Der Fachmann spricht hier von leichtflüchtigen organischen Schadstoffen (VOC). Für den Wohngiftvermeider ist der Gebrauchtmöbelmarkt eine Option: Denn was schon ausgestunken ist, weil älteren Datums und dazu noch preiswert, weil gebraucht – das wäre nicht nur was für die Studentenbude, sondern z.B. auch für das Kinderzimmer. Grund: Das in Entwicklung befindliche Immunsystem und geringere Körpergewicht von Kindern lassen eine Wohngiftosis deutlich heftiger wirken als bei Erwachsenen!

Duftlampe und Räucherstäbchen

Ein Anliegen hat der Schadstoffgutachter an alle Umweltbewussten: Wenn zuhause die mit Leinöl behandelten Bio-Holzmöbel stehen und darauf die Teekanne mit schadstoffarmem Fairtrade-Grüntee, dann bitte, bitte auf Duftlampe und Räucherstäbchen verzichten. Erstere emittiert Terpene, auf die ca. 25 Prozent der Bevölkerung allergisch reagieren. Letztere geben neben den Duftstoffen u.a. polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) ab, die teilweise krebserregend wirken. Muss doch nicht sein, oder?



formschön
tischlerei für möbelbau

www.formschoen.biz schondorf tel. 08192.933142



Schimmelkolonien können innerhalb weniger Wochen eine ganze Wand zuwuchern.

Und da wäre noch ein unsympathischer Mitbewohner – der Schimmel

Als Gutachter sitzt man oft zwischen allen Stühlen: Die Bausubstanz mangelhaft und das Wohnverhalten ebenfalls – feuchte Wände und schlecht gelüftete Schlafzimmer lassen Schimmelwachstum nahezu zwangsläufig entstehen. Jeder ist schuld und keiner will es gewesen sein.

Es gibt Tausende verschiedene Schimmelarten. Schimmelpilzsporen sind mikroskopisch klein. Sporen mit weniger als zehn Mikrometern Durchmesser sind als Aeroplankton dem lungengängigen Feinstaub zuzurechnen. Abhängig vom Artenspektrum im betroffenen Raum besitzen Schimmelsporen ein erhebliches schleimhautreizendes und allergenes Potential. Es kommt zu permanenten Attacken auf das Immunsystem. Merke: Schimmel ist keine lässliche Begleiterscheinung, Schimmel kann richtig krank machen.

Fazit: Schadstoffarm und damit gesund leben ist mühsam, aber es lohnt sich. Bedenkt man die vielfältigen Belastungen durch die Außenluft, die Nahrung und am Arbeitsplatz, sollte man wenigstens die eigenen vier Wände giftfrei halten. Man verwirklicht damit sein Menschenrecht auf gesundes Wohnen!

Weitere Informationen unter: www.dr-carl-institut.de; **persönliche Beratung:** 081 93/66 51.

Gemeinschaftspraxis für Podologie Hanke



Unser Leistungsspektrum:

- Spangen
- Orthosen
- Fußreflexzonen-therapie
- podologische Komplexbehandlungen
- Massagen
- Kassenzulassung für Diabetiker
- Mitglied des Fußnetzes München

Herrschinger Str. 4, Inning | Tel. 0 81 43/81 26
Sandauer Str. 251, Landsberg | Tel. 0 81 91/92 18 64