



## Raumlufthygiene und Innenraumschadstoffe

### Maßnahmen und Handlungsempfehlungen<sup>1</sup>

#### zur Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden

„My home ist my castle“ heißt es, wenn es um die Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden geht. Aber nicht nur anheimelnd sollte das Zuhause sein. Auch gesund, denn wir verbringen mehr als 90 % unserer Lebenszeit in Innenräumen. Der Wohnbereich ist demnach für unser Wohlbefinden besonders bedeutend. Aufgrund ungeeigneter Baustoffe und „Altlasten“, Lacke, Pestizid- bzw. Biozideinsatz, Einrichtungsgegenstände oder auch Schimmel kommt es vor, dass es zu gesundheitlichen Beschwerden kommt.

Die BewohnerInnen haben großen Einfluss auf die Innenraum-Belastung ihrer Wohnung und damit auf ihre Gesundheit. Sie können, gut informiert, einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Innenraumluftqualität leisten.

Im Folgenden sind wesentliche Maßnahmen für ein gesundes Wohnumfeld beschrieben.

---

<sup>1</sup> Anlehnung an Quelle: Broschüre „Wohnen & Gesundheit“ der Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt (AGU)



## Maßnahmen im Wohnumfeld

**Grundsatz:** Erste Priorität hat die **Quellenbekämpfung**. Ziel ist eine Reduktion der Emissionen von Quellen im Inneren von Gebäuden. Dies betrifft nicht nur **Baumaterialien** und **Einrichtungsgegenstände**, sondern auch die **Aktivitäten der BewohnerInnen** (Rauchen, Haushaltprodukte, Hobbies, etc.). Zur Verminderung der Belastung durch den Stoffwechsel des Menschen und zur allgemeinen hygienischen Kontrolle des Raumklimas ist eine **ausreichende Lüftung** der Innenräume von zentraler Bedeutung.

## Handlungsempfehlungen

Die wichtigsten Maßnahmen sind:

- Auf ein gutes Wohnklima achten: Regelmäßig Stoßlüften, Räume nicht überheizen und nicht auskühlen lassen, Feuchtigkeit in Küche und Bad direkt nach außen abführen (Fensterlüftung, Abzugsvorrichtung oder Wohnraumlüftungsanlage mit WRG)
- Rauchen in Wohnräumen soweit wie möglich vermeiden.
- Regelmäßige Reinigung mit einfachen Mitteln, vernünftiger Umgang mit Reinigungsmitteln, auf „antibakterielle“ Produkte verzichten.
- Arbeiten mit Produkten, welche die Raumluft belasten (Handwerken, Hobby, etc.) nicht in der Wohnung durchführen oder nur bei geschlossener Zimmertüre und sehr guter Lüftung. Möglichst lösemittelfreie oder –arme Produkte verwenden.
- Auf Haushaltspesizide/-biozide verzichten. Holzschutzmittel sind in normal beheizten Räumen überflüssig. Bei starkem Befall mit Schädlingen und Lästlingen Beratung einholen und gezielte Bekämpfungsmaßnahmen bevorzugen.
- Bereits bei der Wohnungseinrichtung auf unproblematische Produkte achten. Vorsicht ist insbesondere bei Textilien, z.B. Teppichen und großflächigen Möbeln geboten.
- Beim Neubau oder der Sanierung ökologische Bauprodukte wählen: Durch den Einsatz von Sekundär- und erneuerbarer Rohstoffen werden Umweltbelastungen durch die Rohstoffgewinnung vermieden, Ressourcen geschont und Deponievolumen gespart. Über die Verwendung pflanzlicher Rohstoffe kann zudem ein zusätzlicher Umweltnutzen erreicht werden. Durch den Einsatz ökologischer Bauprodukte wird auf gesundheits- und umweltgefährliche/klimaschädliche (ökologisch sehr bedenkliche) Stoffe verzichtet und der Einsatz von gesundheitsschädlichen Lösemitteln, Formaldehyd, Pestiziden, Brandschutzmitteln, Faserbelastungen durch Mineralfaserdämmstoffe etc. auf ein Mindestmaß reduziert (vermieden).



## Weiterführende dienliche Links

### Menschengerechte und umweltfreundliche Bauprodukte

finden Sie unter Umweltlabels wie natureplus ([www.natureplus.at](http://www.natureplus.at)), IBO-Prüfzeichen ([www.ibo.at](http://www.ibo.at)) oder staatlichen Umweltzeichen wie das Österreichische Umweltzeichen ([www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)) oder der Blaue Engel ([www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)) sowie unter emissionskontrollierte Bodenbeläge und Verlegewerkstoffe EMICODE EC 1 ([www.emicode.com](http://www.emicode.com)) u.a. auch unter [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de), [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) oder [www.konsument.at](http://www.konsument.at).

In der Baustoffproduktdatenbank „baubook“ ([www.baubook.info](http://www.baubook.info)) sind Bauprodukte nach ökologischen Kriterien gelistet.

Durch den Einsatz/Nutzung ökologisch empfehlenswerter Bauprodukte ergeben sich folgende Vorteile:

- ☺ Gesundheitlich unbedenkliche Baustoffe
- ☺ Schonung endlicher Ressourcen (Erneuerung in überschaubaren Zeiträumen)
- ☺ Schließung von Stoffkreisläufen (Kreislaufwirtschaft)
- ☺ Beitrag zum Klimaschutz (Bindung von Kohlendioxid)
- ☺ Beitrag zur Erhaltung der biologischen Vielfalt
- ☺ Beitrag zur Entwicklung einer nachhaltigen Wirtschaftsreform
- ☺ Chance für innovative Forschung und Entwicklung
- ☺ Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit der Land- und Forstwirtschaft sowie der vor- und nachgelagerten Bereiche

### Umfangreiche Informationen

zum Thema „Vorsorglicher Umweltschutz“ sind auf der Homepage [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at) der "die umweltberatung" und auf [www.oekoeinkauf.at](http://www.oekoeinkauf.at) "Check it"! dem Kriterienkatalog zur umweltfreundlichen Beschaffung verfügbar. Für eine umweltfreundliche Beschaffung öffentlicher Auftraggeber bietet der Vorarlberger Umweltverband ([www.umweltverband.at](http://www.umweltverband.at)) das Ökobeschaffungsservice (ÖBS) an.

### Fachbezogene Links und Tipps

zum Thema „Vorsorglicher Umweltschutz“ gibt's unter:

Innenraum Mess- und Beratungsservice: <http://www.innenraumanalytik.at>

Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt: <http://www.aegu.net>



IBO - Österreichisches Institut für Baubiologie und -ökologie: <http://www.ibo.at>

"die umweltberatung" Verband Österreichischer Umweltberatungsstellen: : <http://www.umweltberatung.at>

Umweltbundesamt GmbH: <http://www.umweltbundesamt.at>

Die Broschüre „Wohnen & Gesundheit“ und „Kinder – Umwelt & Gesundheit“ der Ärztinnen und Ärzte für eine gesunde Umwelt (AGU) gibt einen umfassenden Überblick zum Thema. Weitere Broschüren der AGU zum Thema „Hausstaub: Gesundheitsrisiko“ oder „Spannungsfeld Mobilfunk“.

## Fachkundige Informationen

und Kontakt zum Thema Innenraumschadstoffe und gebäudebedingter Probleme:

[www.bau-oekologie.at](http://www.bau-oekologie.at)  
[siegfried.lerchbaumer@bau-oekologie.at](mailto:siegfried.lerchbaumer@bau-oekologie.at)

oder rufen Sie ☎ 05552-66115

[www.spektrum.co.at](http://www.spektrum.co.at)  
[office@spektrum.co.at](mailto:office@spektrum.co.at)

☎ 05572-208008

Unsere Aufgabe ist es, unabhängig zu untersuchen, zu beraten und individuelle Lösungen für Ihr Anliegen zu finden.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen. Lassen sie sich im konkreten Fall ein kostenfreies Angebot erstellen.

Wir bieten Schadstoff- und Raumlufthygieneuntersuchungen in den Bereichen

- RAUMKLIMA (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, CO<sub>2</sub>)
- FORMALDEHYD UND FLÜCHTIGE ORGANISCHE VERBINDUNGEN
- SCHIMMELPILZE
- HAUSSTAUB (Holzschutzmittel, Biozide, Weichmacher (Phthalate), Schwermetalle), ASBEST UND KÜNSTLICHE MINERALFASERN
- E-SMOG UND RADIOAKTIVITÄT

an. Der Gesamtumfang unserer Messdienstleistungen ist in der Preisliste auf [www.bau-oekologie.at](http://www.bau-oekologie.at) beschrieben.

Auf Wunsch sind weitere Informationsblätter zum Thema Innenraumschadstoffe sowie die Broschüre „Wegweiser für eine gesunde Raumlufte“ erhältlich, die auch im Downloadbereich der Homepage [www.bau-oekologie.at](http://www.bau-oekologie.at) für Sie bereit stehen.