

Baubiologie für jedermann

# Gesund wohnen – Gesund fühlen

## Das Innenraumklima beeinflusst massgeblich unser Wohlbefinden

**Wir Menschen haben schon seit längerem erkannt, dass Gesundheit ein wichtiger Bestandteil des Lebens ist. Daher ernähren wir uns möglichst gesund, versuchen die Freizeitaktivität gesundheitsfördernd zu gestalten und erwarten einen hohen medizinischen Standard.**

Obschon wir ca. 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, sei es zu Hause oder an unserem Arbeitsplatz, vernachlässigen wir oft die Einflüsse die sich aus der Raumluft und den uns umgebenden Materialien ergeben.

Das Innenraumklima ist ein wesentlicher Bestandteil der Wohnqualität und der Behaglichkeit. Dieses wird zum einen mit der Raumtemperatur bestimmt. Als behaglich wird eine Temperatur von 19–24°C empfunden. Der zweite Faktor, der zu einem gesunden Innenraumklima beiträgt, ist die Raumfeuchte. Während zu trockene Luft Schleimhäute und Haut reizen kann, fördert zu feuchte Raumluft die Gefahr der Schimmelpilzbildung. Die optimale Raumluftfeuchte liegt zwischen 40 und 50 Prozent. Richtiges Lüften gehört zu den wichtigsten Massnahmen für ein gesundes Raumklima. Experten raten



In erster Linie ist gesund Wohnen sich gesund fühlen.

mehrmaliges kurzzeitiges Stosslüften am Tag, um einen guten Luftaustausch zu ermöglichen.

Es gibt aber noch weitere Einflüsse die entscheidend für unser Wohlbefinden sind. Die chemische Zusammensetzung der Luft, abweichende Oberflächentemperaturen, Luftzug, Beleuchtung und Farben.

Wer sich nicht gesund fühlt, aber keine Ursache dafür findet, leidet unter Umständen an einem Übermass an Belastungen durch Schadstoffe. Eine belastete Raumluft kann verschiedene gesundheitliche Auswirkungen auf den Menschen haben. Einige davon sind Reizungen der Atemwege, Augen und Schleimhäute, Unwohlsein, Kopfschmerzen, lästige Gerüche, Allergien und andauernde Müdigkeit. Mithilfe geeigneter Analysemethoden können mögliche Quellen der Belastung ermittelt werden.

In erster Linie ist gesund wohnen sich gesund fühlen. Daher ist es nicht nur entscheidend wie man in einem Gebäude lebt. Bei Sanierungen, Rückbauten oder Unterhaltsarbeiten sollte darauf geachtet

werden, welche Materialien vorhanden sind und welche Produkte wieder verwendet werden.

Nik Stuber von Stuberholz sagt: «Viele natürliche Produkte wie zum Beispiel Massivholz sind grundsätzlich schadstoffarm und können ein gesundes Raumklima massgeblich unterstützen da sie feuchtigkeitsregulierend sind.»

Dabei ist es natürlich entscheidend, ein Holz zu wählen, welches nicht mit belastenden Holzschutzmitteln behandelt wurde. Ein konstruktiver Holzschutz macht den Einsatz von solchen Schutzmitteln jedoch immer unnötiger. Weitere aus baubiologischer Sicht sehr attraktive Materialien sind Lehm, Bast, Stroh, Schafwolle, Flachs, Hanf, Roggen, Schilf, Seegrass oder Wiesengras.

### INFORMATIONSANLASS

Informationsanlass: Gesund Wohnen - Gesund fühlen

Datum Freitag, 9. September 2016

Ort STUBERHOLZ, Sägestrasse 22, 3054 Schüpfen

Zeit 17.00 bis 19.00 Uhr mit anschliessendem Apéro

Die Anmeldung zum kostenlosen Workshop wird empfohlen, Tel. 031 879 59 59 oder an [info@stuberholz.ch](mailto:info@stuberholz.ch)

**STUBERHOLZ**  
LÖSUNGEN WACHSEN