

Gerade wenn es draußen finster und kalt ist, verbringen wir viel Zeit in der guten Stube. Ob wir drinnen gesunde Luft atmen können, ist von vielen Faktoren abhängig – von der Einrichtung zum Beispiel und von täglichen Gewohnheiten. Es muss nicht gleich ein Wohnungsumbau sein, auch einfache Maßnahmen helfen unsere Atemwege zu befreien.

VON HARALD BRUGGER UND MANUELA LANZINGER*

Raumluft: Tief durchatmen?



ZUSAMMENFASSUNG:

Lüften ist die einfachste Maßnahme für gesunde Raumluft. Beim Putzen sind ökologische Reinigungsmittel und Mikrofasertücher die erste Wahl. Antibakterielle Mittel und künstliche Duftstoffe bleiben besser im Verkaufregal. Ökologische Wandfarben und Bodenbeläge sorgen für ein gesundes Zuhause. Zimmerpflanzen schaffen gutes Raumklima mir vielen positiven Nebeneffekten.

Rund 90 Prozent unserer Zeit halten wir uns im Innenraum auf – Grund genug, sich genau anzuschauen, was die Qualität der Raumluft stärkt und was sie verschlechtert!

LÜFTEN

Simpel und wirkungsvoll ist richtiges Lüften. Was kann man beim Lüften falsch machen? Zum Beispiel in der kalten Jahreszeit die Fenster kippen, denn das bringt viele Nachteile: Der Luftaustausch braucht viel länger, die Wände nahe des Fensters kühlen aus und dadurch besteht die Gefahr der Schimmelbildung. Schimmel belastet mit seinen Sporen die Raumluft. Da ist es energieeffizienter und gesünder, mehrmals täglich die Fenster weit zu öffnen und kräftig zu lüften.

Auch Reinigungsmittel können die Raumluft belasten. Ökologische Reini-

gungsmittel tragen dazu bei, die Belastung zu minimieren. Welche Mittel das sind, zeigt eine neue Datenbank von „die umweltberatung“ auf www.umweltberatung.at/oekorein. Auch Reinigungsmittel, die das Österreichische und Europäische Umweltzeichen oder den Nordischen Schwan tragen, sind empfehlenswert.

PUTZEN

Glatte Oberflächen können ganz ohne Reinigungschemikalien zum Glänzen gebracht werden. Mit einem Mikrofasertuch und reinem Wasser sind Fliesen, Spiegel, Armaturen und Glasflächen im Handumdrehen blitzblank.

Antibakterielle Reinigungsmittel haben im Privathaushalt im Normalfall nichts verloren. Auch von WC-Bekkensteinen ist abzuraten. Sie haben keine reinigende Wirkung und belasten die Raumluft und das Abwasser. Besser

ist es, das WC regelmäßig mit einem sanften Sanitärreiniger oder mit Säuren wie einem Schuss Essig oder etwas Zitronensäure zu reinigen.

DUFTEN

Die Palette an künstlichen Duftmitteln für Innenräume ist breit – sie reicht von kleinen Automaten, die regelmäßig Duft in den Raum sprayen, über Duftkerzen bis hin zu Stäbchen, die eine duftende Flüssigkeit aufsaugen und den Duft langsam an die Raumluft abgeben. Aus gesundheitlichen Gründen ist es besser, keine künstlichen Duftmittel einzusetzen. Auch wenn so manches Mittel als Raumluftverbesserer bezeichnet wird, kann von Verbesserung keine Rede sein, im Gegenteil: Die Raumluft wird durch flüchtige organische Verbindungen, die aus den Mitteln entweichen, belastet. Sie können Haut und Schleimhäute irritieren und

* DI (FH) Harald Brugger MSc, ist Ökotoxikologe von „die umweltberatung“.
Mag.a Manuela Lanzinger ist Zimmerpflanzenexpertin von „die umweltberatung“.



Infoblatt: Zimmerpflanzen

Das Infoblatt „Pflanzen zur Raumluftverbesserung“ zeigt, was Pflanzen für unser Wohlbefinden leisten. Das Poster „Zimmerpflanzen für ein gesundes Raumklima“ stellt 28 Zimmerpflanzen vor. Download: www.umweltberatung.at



Lüften: Kurz weit öffnen statt ständig kippen

Kontaktallergien auslösen. Duftstoffe sind nach Nickel die zweithäufigste Ursache für Kontaktallergien. Duftlampen und Räucherstäbchen sind keine Alternative, da bei jeder Verbrennung gesundheits-schädliche Stoffe wie z.B. Feinstaub entstehen.

Besser sind so genannte „Kaltverdunstungen“, also ätherische Öle, die auf einen Bimsstein oder auf Ton getropft werden und dort ihren Duft entfalten. Wichtig ist es, beim Kauf auf die Bezeichnung „100 Prozent naturreines ätherisches Öl“ zu achten und möglichst zu Produkten aus biologischem Anbau zu greifen. AllergikerInnen oder Menschen, die zu Kopfwehen neigen, sollten auch bei natürlichen Mitteln vorsichtig sein.

PFLANZEN

Zimmerpflanzen verbessern das Raumklima und wirken außerdem positiv auf

unseren Gemütszustand, mindern Stress und steigern die Leistungsfähigkeit. Wer große Pflanzen hat, braucht keinen Luftbefeuchter, denn die Pflanzen verdampfen Wasser. 3 bis 6 große Pflanzen in einem 30 m² großen Raum sorgen für die optimale Luftfeuchtigkeit, die zwischen 45 und 55 Prozent liegt. Eine Papyruspflanze, die ca. eineinhalb Meter hoch ist, verdunstet ein bis zwei Liter Wasser pro Tag. Für das Schlafzimmer eignen sich Pflanzen, die nachts Kohlendioxid aufnehmen. Dazu zählen Sansevierien, Bromelien und Orchideen.

WERKEN

Gute Raumluft und gutes Raumklima hängen auch wesentlich von den Materialien ab, die zum Bauen oder Renovieren verwendet werden. Vor allem bei Wandfarben und Fußbodenbelägen ist es wichtig, ökologische, ge-

sundheitsschonende Materialien zu verwenden, weil sie große Oberflächen bedecken. Baubiologisch wertvolle Wandfarben geben nach dem Trocknen keine Schadstoffe ab, laden sich nicht elektrostatisch auf und sind durchlässig für Wasserdampf. Dazu zählen Naturharzdispersionen, Kalk- und Silikatfarben, Kasein- und Leimfarben.

Bei den Fußböden haben Holz, Linoleum und Kork die Nase vorn. Kork und Holz sollten nicht versiegelt, sondern gewachst oder geölt werden. Das macht diese Böden angenehm fußwarm und durchlässig für Wasserdampf, was positiv auf das Raumklima wirkt. Die Art der Bodenverlegung beeinflusst

die Qualität der Raumluft auch stark. Großflächiger Einsatz von Kleber ist möglichst zu vermeiden. Holzfußböden können auf eine Unterkonstruktion geschraubt oder vernagelt werden, bei Teppichen ist das Verspannen die beste Methode. Linoleum und Kork müssen verklebt werden, hier sind emissionsarme Naturharzkleber die beste Wahl. Laminatböden sind übrigens keine Holzfußböden, sondern bestehen aus verpressten Papierschichten, die mit dem Kunstharz Melamin getränkt werden.

Egal, welche Materialien zum Einsatz kommen – in jedem Fall ist gründliches Lüften während und nach einer Renovierung unerlässlich. □

HÄUFIGE SCHADSTOFFE HILFREICHE MASSNAHMEN

- Allergene z.B. in Baumaterialien, Reinigungsmitteln und bei Schimmelpilzbefall. Maßnahmen: Produkte verwenden, die für AllergikerInnen geeignet sind, Schimmel und seine Ursachen bekämpfen.
- VOC – Flüchtige organische Verbindungen z.B. in Duftstoffen, Farben, Lacken und Klebern. Maßnahmen: lösungsmittelfreie oder lösungsmittelarme Produkte verwenden, intensiv lüften, kein künstlicher Raumduft.
- Formaldehyd z.B. in Spanplatten, Dispersionsklebern, Lacken, Desinfektionsmitteln und Tabakrauch. Maßnahmen: nicht rauchen und häufig lüften.



Broschüre: Selbst gemacht

Die Broschüre „Selbst gemacht? Ja, aber ökologisch!“ informiert über Innenraumschadstoffe und die Auswahl ökologischer Materialien fürs Heimwerken. Bestellung (2,65 Euro Versandkosten) bei „die umweltberatung“, Tel. 01 803 32 32.

