

## Tipps für Sanierer 18 | 02

### Drei Tipps zum gesunden Wohnen

Damit schlechte Luftqualität keine Chance hat

**Nicht zu warm, keine Zugluft und eine wohngesunde, angenehme Raumluftqualität sind mit entscheidend dafür, wie wohl wir uns in den eigenen vier Wänden fühlen. Wenn man auf den Einsatz schadstoffarmer Baustoffe und einer gute Wärmedämmung achtet, sind die Grundlagen dafür gelegt. Zum gesunden Wohnen gehört auch, angepasst an die verschiedenen Jahreszeiten richtig zu lüften, Luftfeuchtigkeit aus dem Haus gründlich abzuführen und durch richtiges Heizen während der kalten Jahreszeit Energiesparen und Wohnbehaglichkeit in Einklang zu bringen.**



Wer gerne die frische Luft im Garten genießt, der wünscht sich auch im Haus jederzeit eine gesunde und behagliche Luftqualität.

Nicht zu warm, keine Zugluft, genügend Luftaustausch und eine Innenraumluft, die möglichst geringe Schadstoffbelastungen aufweist: Mit den richtigen Baustoffen und ein paar guten Verhaltenstipps ist es nicht schwer, ein gesundes und behagliches Wohnklima zu schaffen.

## 1. Schadstoffe vermeiden: Emissionsarme Baustoffe und Einrichtungen

Schadstoffe können sich direkt auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Die Folgen reichen von Reizungen der Augen, der Nase und des Rachens über Kopfschmerzen, Müdigkeit bis zu Konzentrationsschwierigkeiten. Für eine Reihe von Innenraumschadstoffen gibt es Richtwerte, die nicht überschritten werden sollen und die auf der Website des Umweltbundesamtes veröffentlicht sind. Zertifizierte PU-Dämmstoffe mit dem Umweltzeichen pure life erfüllen die Anforderungen des Ausschusses für die gesundheitliche Bewertung von Bauprodukten (AgBB), sind gesundheitlich unbedenklich und für die Verwendung in Innenräumen uneingeschränkt geeignet. Garantiert wird dies über jährliche Prüfungen der Dämmstoffproduktion im Herstellwerk, die Emissionsuntersuchungen an Stichproben sowie die produktbezogene Zertifizierung. Weitere Infos unter [www.uegpu.de/pure-life](http://www.uegpu.de/pure-life).



pure life ist ein Zeichen der ÜGPU e. V.

## 2. Luftaustausch: Richtig lüften im Sommer und im Winter

Das Lüftungsverhalten muss der Jahreszeit angepasst werden. Generell gilt: Je kälter es draußen ist, desto kürzer kann gelüftet werden. Im Winter ist die Außenluft kalt und in der Regel trocken. Sie ist damit ideal für einen Sauerstoffaustausch und das Abführen trockener Heizungsluft. Bei Dauerlüften mit gekippten Fenstern, Terrassen- und Balkontüren in der kalten Jahreszeit ist der Luftwechselrate zu hoch, der Raum kühlt aus, kostbare Heizenergie geht verloren. Für einen kompletten Luftaustausch reicht kurzzeitiges Stoßlüften bei voll geöffnetem Fenster, am besten durch Querlüften.

Im Sommer ist die beste Zeit fürs Lüften spät abends oder frühmorgens, wenn die Außentemperaturen sinken. In der warmen Jahreszeit kann ohne weiteres auch länger gelüftet werden.

### **3. Dem Schimmel keine Chance: Richtig heizen und Feuchtigkeit vermeiden**

Schimmel in Wohnräumen ist nicht nur lästig sondern kann auch die Gesundheit beeinträchtigen. Weil Schimmelpilze Feuchtigkeit lieben, sollten Wohnräume ausreichend gelüftet werden. Räume direkt zu beheizen, hält die Luftfeuchtigkeit niedrig und vermeidet Tauwasserbildung. Eine gute Wärmedämmung, etwa eine PU-Hochleistungsdämmung, verhindert die Abkühlung von Bauteilen und wirkt ebenfalls dem Tauwasser entgegen, mehr Infos auf [www.daemmt-besser.de](http://www.daemmt-besser.de). Fugen an Fenstern, Rollladenkästen oder an Außentüren sollten luftundurchlässig abgedichtet sein, damit es nicht zieht.

#### **Kontakt für Rückfragen**

IVPU Industrieverband Polyurethan-Hartschaum e. V.

Dr. Petra Steimle

[presse@ivpu.de](mailto:presse@ivpu.de)

[www.daemmt-besser.de](http://www.daemmt-besser.de)