

Wohnen und Gesundheit

«My home is my castle» – «mein Heim ist meine Burg»

Von Dr. Regula Gysler

Burgen geben Schutz und Sicherheit. Das Heim soll zudem Privatheit garantieren. «Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben» soll der Dalai Lama gesagt haben. Schöner kann die Bedeutung des Wohnens nicht ausgedrückt werden!

Entsprechen die heutigen Gegebenheiten diesen Ansprüchen? Statistiken erzählen etwas anderes: Bis zu 50% der Heim- und Freizeitunfälle ereignen sich in der Wohnung oder im unmittelbaren Umfeld. Betrachtet man alle tödlichen Unfälle, so geschehen knapp 30% davon im Bereich der Wohnung, wobei vor allem ältere Leute davon betroffen sind. Neben Unfällen können auch Krankheiten durch die häusliche Umgebung hervorgerufen oder ausgelöst werden.

Den grössten Beitrag zur Atmosphäre und zur Sicherheit des Wohnens leisten wir Bewohner/-innen durch unser Wesen und unsere Stimmung. Unser eigenes Verhalten ist der wichtigste Faktor. Psychische Stabilität, gute Beziehungen und Fürsorge können manche bauliche Fehlplanung ausgleichen und die Wirkung von Schadstoffen abschwächen. Weitere Faktoren, die Einfluss auf unser Wohlbefinden haben:

- Raumluft (ein grosser Teil davon stammt aus der Aussenluft und ist somit abhängig von der Wohnlage, bzw. Industrie, Verkehr usw.)
- Raumklima: Wärme, Luftfeuchtigkeit,

- Luftzirkulation
- Einrichtung, Licht und Farben
- Lärm/Stille
- Gerüche
- Strahlung (Radon, elektromagn. Felder)
- Tätigkeit der Bewohner und Bewohnerinnen (Putzen, Kochen, Hobby)

Bis zu 90% unserer Zeit verbringen wir in Innenräumen, in Wohn- und Arbeitsräumen, aber auch im Auto. Die Bauhüllen wurden, um Energie zu sparen, immer dichter. Neue und in ihrer Wirkung auf die Gesundheit z.T. noch unbekannte Baustoffe/-verfahren werden angewendet. Besonders in den Wintermonaten können sich in den gut isolierten Räumen gefährliche Stoffe aus dem Gebäude, der Einrichtung und den Reinigungs- und Hobbytätigkeiten ansammeln und die Raumluft belasten. Gut bekannt sind der heute verbotene Asbest, Formaldehyd und andere Lösemittel, (Zigaretten-)rauch, Holzschutzmittel und Pestizide.

Gesundheitsprobleme

So unterschiedlich die Belastungen im Innenraum sein können, so unterschiedlich sind auch die durch sie hervorgerufenen Beschwerden. Die Wirkung ist abhängig von der Konzentration und der Art des Schadstoffes, der Einwirkungszeit und dem Gesundheitszustand (vorbestehende Allergien, Lungenerkrankungen u.v.a.m.) der betroffenen Person.

Innenraumbelastungen rufen häufig unspezifische Symptome hervor. Solche Beschwerden können fast nie mit Sicherheit

einer einzigen bekannten Ursache zugeordnet werden. Und viele dieser Beschwerden oder Symptome treten in der Bevölkerung allgemein häufig auf. Typische Beschwerden sind:

- Reizerscheinungen im Bereiche der Schleimhäute: Jucken und Brennen der Augen; laufende oder verstopfte Nase; Hustenreiz, Heiserkeit
- Hautveränderungen: Juckreiz, trockene Haut, Rötungen, Urticaria
- Allgemeinsymptome wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Fieber
- Allergische und asthmoide Reaktionen, Verstärkung von vorbestehenden Allergien und Asthma.

Wichtige Ursachen für Beschwerden im Innenraum

Allergene – in der Wohnung sind es u.a. Hausstaub-Milben (Kot), Katzenhaare (Speichel), Schimmelpilze (Abbauprodukte), Pollen und einige Pflanzen. Bei Allergikern können sie Schnupfen, Asthma oder eine Neurodermitis auslösen. Die Entstehung von Allergien wird durch bestimmte raumklimatische Bedingungen gefördert. Schimmelpilze finden ideale Lebensbedingungen bei hoher Luftfeuchtigkeit (über 65%), feuchten Wänden und geringem Luftwechsel. Hausstaubmilben haben es besonders gern feuchtwarm und dunkel. Ihre Nahrung besteht u.a. aus Hautschuppen und anderem organischem Material, so auch Schimmelpilze und Bakterien.

Feuchtigkeit – sie gibt Schimmelpilzen, Milben und Bakterien gute Vermehrungsbedingungen. Die mikrobiellen Verunreinigungen können zu unspezifischen Atemwegsentzündungen führen oder sie kön-

nen allergische Reaktionen auslösen.

Radon – das Gas stammt v.a. aus dem Bauuntergrund. Die Belastung wird verstärkt, wenn im Haus ein Unterdruck (Luft innen wärmer als aussen) besteht. In hohen Dosen kann es Lungenkrebs verursachen.

Elektrosmog – kann bei sensiblen Menschen zu Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Hautausschläge führen.

Wohngifte – als Wohngifte werden Substanzen innerhalb des Wohnraumes bezeichnet, die zu gesundheitlichen Störungen führen können. Fast immer kommen sie in Konzentrationen vor, die nicht sofort zu einer Vergiftung führen. Nebst chemischen Stoffen werden Tabakrauch, Staub und Fasern, so wie biologische Belastungen (z.B. Milben, Schimmelpilze und Bakterientoxine) dazu gerechnet. Bei den Wohngiften im engeren Sinn handelt es sich um eine Vielzahl von chemischen Stoffen, die aus Baumaterialien, Inneneinrichtungen, Reinigungsmitteln, Handwerks- und Bastelmaterialien stammen.

Gesundheitsstörungen mit Bezug zu einzelnen Problemstoffen

Tabakrauch. Er ist oft die wichtigste Quelle von Raumluftverunreinigungen. Die Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden sind auch für Passivraucher/-innen beträchtlich, insbesondere für Kinder. Zahlreiche Reizstoffe (u.a. Kohlenmonoxyd, Feinstaub, Schwermetalle, Dioxin, Formaldehyd) und krebserregende Substanzen, die durch die Verbrennungsvorgänge entstehen, sind im Zigarettenrauch nachgewiesen worden.

Biologische Verunreinigungen. Dazu zählen Allergene von Hausstaubmilben, Tieren, aber auch Belastungen durch Schimmelpilze und Bakterien. Vor allem Kinder, welche eine vererbte Neigung zur übermäßigen Bildung von Antikörpern haben, können

eine Allergie gegenüber Innenraumallergenen entwickeln.

Lösemittel. Hierzu gehören alle organischen Verbindungen mit einem Siedepunkt zwischen 50 und 240°, so auch das Formaldehyd. Hauptquellen in der Wohnung sind Baustoffe, Ausstattungsmaterialien (Kunststoffmaterialien, z.B. PVC-Fussbodenbeläge und Teppichrückenbeschichtungen), Reinigungs- und Werkstoffe (Farben, Lacke und Klebstoffe).

Holzschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel (Biozide). Zum Schutz von Einrichtungen und Bauteilen aus Holz werden diese mit Bioziden behandelt. Neben den Holzschutzmitteln können auch Farben, Lacke, Imprägnierungsmittel, Sprays zur Schädlingsbekämpfung usw. Biozide enthalten. Da meist eine langdauernde Wirkung erwünscht ist, haben sie eine sehr geringe Abbaubarkeit und können damit z.T. über Jahrzehnte in die Raumluft abgegeben werden. Biozide können auf Staubpartikeln mitreiten und werden so eingeatmet oder über Hautkontakt oder mit Nahrungsmitteln aufgenommen. Bei empfindlichen Menschen können solche Stoffe zu Kopfschmerzen, Benommenheit, Antriebsminderung, Konzentrationschwäche, Unruhe und Angst führen. In höheren Dosierungen wirken sie schädigend auf das Nervensystem. Auch Reizungen von Haut- und Schleimhäuten oder Atembeschwerden, Verschlechterung von Asthma und anderen Krankheiten sind möglich.

Asbest und PCB (Polychlorierte Biphenyle) dürfen nicht mehr verwendet werden, sind aber als Altlasten weiterhin vorhanden.

Duftstoffe kommen in Duft- und Raumsprays vor, aber auch in zahlreichen Kosmetika, in Wasch- und Reinigungsmitteln. Sie werden v.a. durch die Haut und beim

Atmen aufgenommen. Eine spezielle Art dieser Duftstoffe, die Nitromoschusverbindungen, wurde in den 90er-Jahren im Flusswasser und in Süßwasserfischen, später auch in der Frauenmilch und im Fettgewebe von Neugeborenen nachgewiesen. Der Stoff wurde aufgrund der kritischen Diskussion zunehmend ersetzt. Doch auch den «Neuen» ist mit Vorsicht zu begegnen, sie sind noch ungenügend erforscht.

Vorbeugen ist besser als heilen

Notwendig zur Vermeidung von Schadstoffen in Innenräumen sind ein gutes Wohnraumklima mit genügender Lüftung und eine möglichst tiefe Belastung mit Staub und chemischen Fremdstoffen:

- Rauchen nur auf dem Balkon
- Bedarfsgerechte Lüftungen und Abzugsvorrichtungen in Küche und Bad
- Luftfeuchtigkeit <55% während der Heizperiode
- Angenehme Temperaturen in den Wintermonaten: 20–21 Grad in Wohnräumen, 15–18 Grad im Schlafzimmer
- Staubkonzentration tief halten. Staubsaugen bei offenem Fenster. Böden feucht aufnehmen
- Bei der Wohnungseinrichtung Produkte ohne problematische Chemikalien bevorzugen. Vorsicht ist auch bei Textilien, z.B. Teppichen geboten.
- Reinigungsmittel mit wenig Lösungsmittel einsetzen, auf Spezialreiniger und Sprays möglichst verzichten.
- Schädlinge und Lästlinge ohne chemische Mittel bekämpfen.
- Malen und Handwerken: Möglichst lösungsmittelfreie oder -arme Produkte verwenden. Arbeiten nur bei sehr guter Lüftung ausführen. Keine Holzschutzmittel verwenden, sie sind in trockenen und warmen Räumen überflüssig.

Inserat Coloplast 1/1