

Gute Luft in den eigenen vier Wänden

23.01.2017



Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. über schadstoffarmes Wohnen

Kaltes Winterwetter lädt zum Einkuscheln zu Hause ein. Noch gemütlicher wird es mit unbelasteter Luft und einem angenehmen Raumklima. Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. gibt Tipps, wie sich unangenehme Gerüche und Schadstoffe fernhalten lassen.

„Um sich in Ihrer Wohnung wohl zu fühlen und befreit aufzuatmen, können Sie selbst eine Menge tun. Lüften Sie trotz niedriger Außentemperaturen mindestens drei Mal täglich kurz, heizen Sie ausreichend und halten Sie die Räume rauchfrei“, empfiehlt Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. So lassen sich erhöhte Feuchtigkeitsgehalte, Schadstoffkonzentrationen und Allergene wie Schimmelpilze oder Hausstaubmilben reduzieren. In den Wintermonaten reicht es aus, die Fenster jeweils für etwa vier bis sechs Minuten bei abgestellter Heizung weit zu öffnen. Effektiver ist das Lüften mit Durchzug, wobei zwei bis fünf Minuten genügen. „Überheizen Sie die Wohnung nicht, aber lassen Sie sie auch nicht zu stark auskühlen. Heizen Sie wenig genutzte Zimmer leicht, sodass es dort dauerhaft nicht kühler als 16 Grad Celsius ist, und halten Sie die Türen zu diesen Räumen geschlossen“, so Borchard-Becker.

Tabakrauch ist eine der bedeutendsten Quellen für Schadstoffe in der Innenraumluft. Sie sind leicht vermeidbar, wenn nur noch auf dem Balkon oder der Terrasse geraucht wird. Weitere Quellen für gesundheitsbelastende Substanzen können Einrichtungsgegenstände, Bauprodukte oder Reinigungsmittel sein. Die Fachreferentin rät: „Bevorzugen Sie umwelt- und gesundheitsverträgliche Möbel, Bodenbeläge, Farben, Werkstoffe, Kleber oder Putzmittel. Orientieren Sie sich bei der Auswahl an glaubwürdigen Labels, z. B. dem [Blauen Engel](#), dem [europäischen Umweltzeichen](#), dem [eco-Institut-Label](#), dem [natureplus-Zeichen](#) oder dem [EMICODE](#).“

Welche Schadstoffe häufig in Innenräumen vorkommen und welche Beschwerden sie auslösen können, beschreibt die neue Broschüre „Schadstoffarm wohnen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Sie informiert über Vorgehen und Anlaufstellen, wenn nach dem Renovieren oder dem Kauf von Einrichtungsgegenständen Krankheitssymptome auftreten, und gibt Tipps für die Auswahl schadstoffarmer Produkte. Das 16-seitige Heft kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.