

Infoblatt GreenSan

## Gesunde Innenräume

**Den überwiegenden Teil unseres Lebens verbringen wir in Innenräumen. Gesunde Innenräume sind für unser Wohlbefinden zentral, denn die Luft ist unser kostbarstes Lebensmittel. Dieses Infoblatt zeigt Ihnen die wichtigsten Faktoren, die die Qualität der Innenräume beeinflussen – vor, während und nach den Bautätigkeiten.**



### Vor dem Bauen

In vielen Häusern mit Baujahr vor 1990 sind Stoffe und Produkte verbaut worden, von denen wir heute wissen, dass sie die Gesundheit schädigen. Zu den wichtigsten zählen Asbest, PCB-haltige Fugendichtungsmassen sowie PCP und andere Holzschutzmittel. Lassen Sie von einer Fachperson einen Gebäudecheck durchführen. Das gibt Ihnen die Sicherheit einer möglichst schadstofffreien Bausubstanz als Ausgangslage für Ihren Umbau.

Definieren Sie gesunde Innenräume als Ziel für Ihren Umbau. Gesunde Innenräume sind keine Selbstverständlichkeit – auch rund dreissig Jahre nachdem die erwähnten Stoffe nicht mehr verbaut werden dürfen. Längst nicht alle Baufachleute gehen das Thema gesunde Innenräume mit der angezeigten Sensibilität an. Darum: Fordern Sie diese Leistung bei den Fachleuten ein. Der Minergie-ECO Vorgabenkatalog für Modernisierungen bietet Ihnen eine gute Hilfestellung.

Denken Sie bei gesunden Innenräumen auch an die Aussenhülle. Auf kalten Oberflächen bildet sich Kondensat, ein idealer Nährboden für Schimmelpilz. Oft verschärft sich dieser Umstand, wenn Ihr Umbau zu einer dichterem Gebäudehülle führt. Das ist beispielsweise beim Einbau neuer Fenster der Fall. Besprechen Sie schon bei der Planung mit einer Fachperson, wie Wärmebrücken eliminiert werden können.

### Beim Bauen

Wählen Sie, wann immer möglich, emissionsfreie oder zumindest emissionsarme Baustoffe und Einrichtungen – auch im Wissen, dass eine absolute Schadstofffreiheit nicht möglich ist. Auf [eco-bau.ch](http://eco-bau.ch) finden Sie beispielsweise bewertete Bauprodukte. Kontrollieren Sie Offerten und fordern Sie wenn nötig Produkte- oder Sicherheitsdatenblätter ein.

Anstrichstoffe, Fugendichtstoffe, Holzwerkstoffplatten, Klebstoffe und Kunststoffprodukte erfordern Ihre besondere Aufmerksamkeit. Vor allem hier können Schadstoffe enthalten sein. Vermeiden Sie im Speziellen:

#### Lösemittel-Emissionen

Wählen Sie wasserlösliche Farben, Klebstoffe, Lacke und Versiegelungen. Sie enthalten keine flüchtigen organischen Verbindungen (VOC). Lassen Sie nur Produkte im Originalgebinde zu.



#### Formaldehyd-Emissionen

Bestellen Sie Holzwerkstoffe wie Spanplatten, Faserplatten (MDF), Sperrholzplatten wie auch mineralische Dämmprodukte, die Formaldehyd-frei verleimt sind oder möglichst geringe Formaldehyd-Emissionen aufweisen.

#### Montage- oder Füllschäume

Bestehen Sie speziell bei der Montage von Fenstern und Türen auf mechanische Befestigung. Als Stopfmaterial für die Fugen und Zwischenräume eignen sich Seiden- oder Wollzöpfe.

#### Biozide

Mit der geeigneten Wahl der Materialien und Konstruktionen kommt der Innenausbau auch im Nassbereich ohne Biozide aus. Auf mineralischen Farben, Fliesenmörtel und Putzen wächst kein Schimmel.

#### Lungengängige Mineralfasern

Lassen Sie Dämmplatten aus Mineralfasern nicht ungeschützt. Schon ein Abdecken mit Kraftpapier, Vlies oder Ausbauplatte hindert die Fasern daran, in die Raumluft zu gelangen.

#### Messung

Eine einfache Schadstoffmessung liefert Ihnen Gewissheit über die Mengen VOC und Formaldehyd in der Raumluft.

#### Beim Wohnen

Mit dem Umbau haben Sie gesunde Innenräume geschaffen. Richten Sie Ihr Zuhause nach denselben Massstäben ein und achten Sie auf naturbelassene Materialien. Und denken Sie daran: Auch noch so gesunde Innenräume brauchen regelmässig frische Luft und vertragen weder Tabakrauch, Räucherstäbchen, Duftstoffe noch aggressive Putz- und Reinigungsmittel.



#### Elektromagnetische Strahlung

Planen Sie elektrische Installationen sorgfältig. Wenn elektrischer Strom fliesst, entstehen elektromagnetische Felder. Die sogenannte nichtionisierende Strahlung kann je nach Stärke lästig oder schädlich auf Sie wirken. Am längsten halten Sie sich im Schlafbereich auf und dort erholt sich Ihr Körper. Reduzieren Sie die Installationen auf das Notwendige und führen Sie Hauptleitungen in möglichst grossem Abstand von Wohn- und Schlafräumen.

Setzen Sie bei der Datenübertragung auf Kabelverbindungen und schalten Sie das WLAN über Nacht aus.

#### GreenSan

Grenzüberschreitend ressourcenschonend, energieeffizient und nachhaltig sanieren

Die Eigentümer von Einfamilienhäusern und kleinen Mehrfamilienhäusern bekommen mit dem Infoblatt «Ökologisch sanieren und gesund wohnen» eine Übersicht zum Thema GreenSan. Es ist der Start einer Serie von Infoblättern. Dieses vorliegende Infoblatt und weitere nehmen eines der dort beschriebenen Themenfelder auf. Die Eigentümer finden praxisbezogene Tipps und Beispiele, wie sie ihr Haus ressourcenschonend, energieeffizient und nachhaltig sanieren.

GreenSan ist ein länderübergreifendes und von der EU im Rahmen von Interreg V gefördertes Projekt. Es richtet den Fokus auf Ressourcen, Wirtschaftlichkeit, Nutzungszyklen und Qualität in der Sanierung. Diese Themen sollen zukünftig selbstverständlich in das Planen und Umsetzen von Sanierungen miteinfließen und die umfassende Nachhaltigkeit garantieren.

Der Baustandard Minergie-ECO und die Instrumente von eco-bau liefern die Grundlagen für diese Serie.

Bezug aller Infoblätter GreenSan über [www.energieagentur-sg.ch/greensan](http://www.energieagentur-sg.ch/greensan)