

Gesund Wohnen



In unserer Wohnung oder unserem Haus verbringen wir einen Großteil unseres Lebens. Hier schlafen und erholen wir uns vom Stress des beruflichen Alltags. Insofern ist es uns natürlich ein Bedürfnis, diesen Ort so behaglich und wohltuend wie möglich zu gestalten. Damit Wohnen nicht krank macht, ist der Grundstandard für „unschädliches Wohnen“ in baurechtlichen und technischen Vorschriften gesichert.

Darüber hinaus können gezielte, oft kleine Maßnahmen in vielen Bereichen zur Qualitätsverbesserung beitragen. Neben den Einrichtungsfragen, die sich nach unserem Geschmack und den individuellen Bedürfnissen richten, gibt es ganz grundlegende Dinge, die beim Umbau oder Neubau eines Wohngebäudes beachtet und aufeinander abgestimmt werden sollten.

Bereits bei der Grundstückswahl gilt es verschiedenste Aspekte zu prüfen und zu bewerten, da weder Altlasten noch Lärm das Wohnen beeinträchtigen dürfen. Auch die Frage der Himmelsausrichtung und der Lage innerhalb der Stadt spielen eine wichtige Rolle für die Wohnqualität. Es ist ein entscheidender Unterschied, ob wir bei dem Blick aus dem Fenster auf eine Industrieanlage oder einen prachtvollen Garten schauen.

Zur gesundheitlichen Qualität von Wohnraum trägt die Grundrissgestaltung wesentlich bei, indem die Möglichkeiten der Belichtung und Belüftung optimiert werden. Hier gilt es sicher zu stellen, dass Aufenthaltsräume mit ausreichend Tageslicht versorgt werden; reine Nordlagen sind also zu vermeiden. Wichtig ist auch, dass die Möglichkeit des Querlüftens entsteht. Gegenüberliegende Fenster erlauben ein schnelles und effektives Lüften der Wohnung.

Zum einen fördert es die seelische Gesundheit eines Menschen, wenn er sich in ausreichend belichteten und belüfteten Räumen aufhält: Niemand möchte in einem dunklen, stickigen Raum leben.

Zum anderen benötigen wir Frischluft und Tageslicht, um unseren Wohnbereich vor Krankheitserregern zu schützen, denn in feuchter, dunkler Umgebung kann sich Schimmel bilden. Gesundes Wohnen muss nicht teuer sein. Häufig sind durch gute Planung und die Auswahl gesunder Materialalternativen schon wesentliche Verbesserungen zu erreichen. ■



Gesetzliche Vorgaben

Grundgesetz, Artikel 2 – „Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit.“

Baugesetzbuch

Baunutzungsverordnung

Bauordnung des Landes NRW (BauO NRW) in

- § 16 – Schutz gegen schädliche Einflüsse
- § 17 – Brandschutz
- § 18 – Wärme-, Schall- und Erschütterungsschutz
- § 19 – Verkehrssicherheit
- § 49 – Wohnungen
- § 50 – Bäder und Toiletten

Der Architekt/Die Architektin: Ihr Planer und Berater rund um gesundes Wohnen

Der Neubau oder die Sanierung von bestehenden Gebäuden ist unter dem Gesichtspunkt des gesunden Wohnens eine komplexe und sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die Ihr Architekt oder Ihre Architektin gerne für Sie übernimmt.

Das Gebäude muss hinsichtlich der Aspekte des gesunden Wohnens als Gesamtkonzept gesehen werden. Es greift zu kurz, einzelne Bauteile isoliert zu betrachten. Erst im Zusammenspiel zwischen Materialwahl, ggf. vorhandener Bausubstanz, technischen Anforderungen und individuellen Bedürfnissen ergibt sich ein Gesamtbild. Das bedeutet, dass (Um-)Baumaßnahmen und technische Lösungen aufeinander abgestimmt sein müssen. Ihr Architekt wird eine Bedarfsanalyse durchführen und Ihr Wohnprojekt im Sinne einer „gesunden“ Gesamtplanung betrachten. Er achtet darauf, dass Ihre Entscheidungen in Planungsfragen oder Sanierungsmaßnahmen zusammenpassen.

Bereits bei der Wahl des Grundstücks oder eines Bestandsgebäudes berät Sie Ihr Architekt gerne hinsichtlich der erforderlichen Untersuchungen und möglicher Schwachpunkte. Und er untersucht für Sie, welche planerischen oder baulichen Maßnahmen unter gestalterischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten (Kosten-Nutzen-Verhältnis) sinnvoll sind. Eine solide Analyse und Planung sparen Geld in der Bauphase und – in der Regel noch viel mehr – später im Unterhalt. ■



Das gesunde Raumklima – Körper und Geist etwas Gutes tun

Durch die richtige Wahl von Baumaterialien und Werkstoffen lässt sich das Raumklima erheblich beeinflussen.

Schon bei der Entscheidung, ob Ihr Parkett lackiert oder geölt sein soll, können Sie sich etwas Gutes tun. Lacke sind häufig mit Lösemitteln hergestellt, um den hohen Belastungen eines Bodenbelages gerecht zu werden. Diese Lösemittel dünnen über Monate hinweg aus und können empfindliche Menschen beeinträchtigen. Geöltes Parkett hingegen trägt wegen seiner Offenporigkeit zu einem gesunden Raumklima bei. Die preiswerte und „pflegeleichte“ Alternative Laminat kann sich wiederum durch die Kunststoffoberfläche elektrostatisch aufladen und so das Wohlbefinden negativ beeinträchtigen.

Bei der Planung gilt es zu beachten, dass ein Stoff, der grundsätzlich als positiv zu bewerten ist, für Allergiker unter Umständen auch genau das Falsche sein kann, wie z.B. Schurwollteppiche. Hier ist es sehr wichtig, ein genaues Anforderungsprofil zu erarbeiten und dies bei der Wahl der Baustoffe zu beachten.

Ebenso trägt das richtige Heizen und Lüften zur Regulierung des Raumklimas bei. Warme Luft kann mehr Wasser aufnehmen, so dass Sie durch Heizen und anschließendes Lüften am besten die überschüssige Feuchtigkeit nach außen transportieren können. Um das Lüften von Ihrem individuellen Verhalten zu entkoppeln und zu optimieren, kann der Einbau einer Lüftungsanlage sinnvoll sein. In diesem Falle werden ungewollte und nicht kontrollierte Wärmeverluste durch geöffnete Fenster und ggf. auch Schallbelästigungen vermieden.



TRINKWASSER

Entkalkungsanlagen ermöglichen durch Ionenaustausch das gezielte Senken des PH-Wertes von Trinkwasser. Osmoseanlagen trennen in einem physikalischen Verfahren fast alle gelösten Fremdstoffe aus dem Trinkwasser.

Legionellen als Erreger der Legionärskrankheit sind nur gefährlich, wenn sie zusammen mit feinsten Wassertröpfchen eingeatmet werden – Trinken ist hingegen harmlos. Die Erreger kommen natürlicherweise im kalten Wasser in kleinen Konzentrationen vor. Das Bakterium fühlt sich besonders wohl und vermehrt sich bei Temperaturen um 30 bis 40 °C in stehendem Wasser. Bei Temperaturen um 55 °C stirbt der Erreger jedoch schnell ab.

Insofern besteht bei Warmwasserspeichersystemen die Anforderung, durch sogenannte Anti-Legionellen-Schaltungen, die Funktionsbestandteil der meisten Heizungsregler sind, in der häuslichen Heizungsanlage den gesamte Speicherinhalt einmal pro Woche auf Werte um 70 °C aufzuheizen. Ziel ist die Abtötung der Bakterien.

Bei Warmwasser-Durchlaufsystemen besteht dieses Erfordernis nicht.

Die Schallbelastung durch äußere Faktoren wie Straßen, Bahnlinien, Flugzeuge oder Industrieanlagen wirkt sich mittelfristig negativ auf die Gesundheit aus.

Sind die Schallursachen selbst nicht zu reduzieren, bleiben nur bauliche Maßnahmen, um den Wohnbereich gesund zu gestalten. Es gibt zum einen die Möglichkeit, bei den Bauteilen auf entsprechende Schallschutzeigenschaften zu achten und sie sinnvoll einzusetzen. Zum anderen sind inzwischen vielfältige technische Anlagen erhältlich, die ein Lüften ohne Schallbelastung ermöglichen. Ihr Architekt erarbeitet für Sie einen auf die Gesamtsituation zugeschnittenen Lösungsansatz.

Auch innerhalb des Hauses sollen keine störenden Geräuschquellen vorhanden sein. Hier gilt es darauf zu achten, dass über den Fußboden oder über Wände kein Schall in andere Geschosse übertragen wird. Auch haustechnische Anlagen sollten so angebracht sein, dass sie keinen Schall über Wände im Haus verteilen.

Was den einen kaum stört, ist für den anderen bereits unerträglich. Gesetzlich sind Grenzwerte einzuhalten, um die Gesundheit zu schützen. Wem diese Werte nicht reichen, weil er/sie sensibel auf Schall reagiert, kann mit seinem Architekten nach individuellen Optimierungsmöglichkeiten suchen.

Elektro-Smog, sprich die Belastung durch die Strahlung von Stromleitungen, Mobilfunk und schnurlosen Datenübermittlungen, wirkt sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Men-

schen aus. Gerade in Schlafräumen sollten so wenige Störungen wie möglich erfolgen, da wir uns in diesen Räumen besonders lange aufhalten. Eine messtechnische Untersuchung vorhandener Gebäude bzw. eine intelligente Neuplanung können helfen, mögliche Einflüsse durch einfache bauliche Maßnahmen zu verringern bzw. von vornherein ganz zu vermeiden. ■



Bestandsgebäude optimieren: Gefahren erkennen und das Richtige tun

Beim Umbau von Bestandsgebäuden ist es von entscheidender Bedeutung, mögliche Schwachstellen zu finden und durch gesunde Materialien oder Bauweisen zu ersetzen. Da wir Gebäude nicht ohne Not komplett sanieren wollen, ist es hilfreich, über das Baujahr und das Wissen über frühere Bauweisen und -techniken die möglichen Problempunkte eines Gebäudes einzugrenzen. So können dann gezielt Proben genommen und Konstruktionen überprüft werden.

Bis Ende der 1970er Jahre wurden z.B. Asbest, PCB und Formaldehyd in Baustoffen verwendet. Da diese Materialien nur in bestimmten Bereichen von Gebäuden eingesetzt wurden, lässt sich die Suche auf einzelne Bauteile beschränken. Sind die Schwachstellen gefunden, kann Ihr Architekt die fachgerechte Entsorgung der Materialien veranlassen und gesunde Alternativen planen. Sinnvoll ist auf jeden Fall, dabei ein ganzheitliches Umbau- und Sanierungskonzept zu entwickeln. Hier werden die Erkenntnisse der Voruntersuchungen einbezogen, aber auch Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

Sicherlich ist es ratsam, lösemittelfreie Kleber zu verwenden, doch damit alleine schaffen wir noch kein gesundes Raumklima. Neben den „Ausdünstungen“ von Baustoffen ist vor allem die Feuchteregulierung in Wohnräumen wichtig. Das Wasser, das wir über unsere Körperoberfläche ausschwitzen oder das beim Kochen und Duschen verdunstet, wird von der Luft aufgenommen. Ist die Luft gesättigt, schlägt es sich auf kalten Oberflächen nieder, und es entsteht ein gefährlicher Nährboden für Schimmel.

Ist beispielsweise die Fassade des Gebäudes mit einem „dichten“ Material gegen Witterungseinflüsse geschützt, kann eine Feuchteregulierung über die Außenwände nicht mehr stattfinden. Je besser die Dämmung unserer Häuser wird, umso wichtiger wird deshalb die Planung einer gezielten Lüftung.

Genauere Kenntnisse von Ursache und Wirkung sowie die Kreativität Ihres Architekten sind Grundlage für die Suche nach effektiven und kostenoptimierten Lösungen. ■



DIE BEKANNTESTEN SCHADSTOFFE

- **Asbest** – Verwendung bis 1979. Verarbeitung in Dachpfannen (Eternit), Bodenbelägen, Brandschutzschäumen und Verkleidungen von Heizrohren
- **Blei** – Verwendung bis 1960. Verarbeitung in Wasserleitungen
- **FCKW** – Verwendung als Treibgas für Schäume, Kältemittel oder Lösemittel
- **Formaldehyd** – Verwendung bis 1979. Verarbeitung in Spanplatten
- **Biozide** – Verwendung unter anderem in Holzschutzmitteln und Farben mit Lotuseffekt
- **PCB** – Verwendung bis 1980. Verarbeitung als Weichmacher in Lacken, Dichtungsmassen und Kunststoffen

**Licht und Farbe:
Unerlässlich für den Körper, Balsam für die Seele**

Licht ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, da viele Stoffwechselfunktionen des Körpers auf Licht basieren. Ein Leben in völliger Dunkelheit ist für uns Menschen nicht möglich. Unser körpereigenes Abwehrsystem und auch die Hormonproduktion sind auf Licht unterschiedlicher Wellenlänge angewiesen, um adäquat arbeiten zu können. Da mit dem Sonnenlicht sämtliche Spektralteile geliefert werden, ist eine natürliche Beleuchtung von Räumen ein wichtiger Aspekt für Raumqualität und ein gesundes Wohnen.

Für Aufenthaltsräume gilt die Regel: „Natürliche Belichtungsfläche = mindestens 1/8 der Grundfläche“.

Auch unsere Seele ist auf Licht angewiesen. Wir alle kennen das Phänomen der Winterdepression – und unsere Freude, wenn die Sonne wieder scheint. Die Möglichkeit, direkt von der Wohnung ins Freie, also ins Licht, treten zu können und sich dort auch aufzuhalten, trägt sowohl zum Wohlbefinden als auch zur körperlichen Gesundheit bei.

Wenn aber Bereiche auf „Kunstlicht“ angewiesen sind, ist es von Bedeutung zu entscheiden, welche Lichtquelle für die Nutzung des Raumes geeignet ist. Ihr Architekt oder Ihre Architektin prüft gerne, wie all diese Erkenntnisse optimal in Ihrem Zuhause eingebracht werden können, und entwickelt ein stimmiges Gesamtkonzept für die Beleuchtung. ■

Farbe

Jede Farbe hat ihre spezielle Wirkung auf unsere Psyche und unseren Organismus, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf den Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel blaues Licht kühlend und beruhigend, rotes Licht hingegen wärmend und anregend. Farben in Wohn- und Arbeitsräumen sind deshalb keineswegs nur eine Frage der Mode oder des persönlichen Geschmacks, sondern haben auch physiologische Wirkungen.

Auch zu Hause kann man gezielt für positive Stimmung sorgen, indem die Farben der Innenräume, Möbel und Beleuchtung an die gewünschte Stimmung angepasst werden. In Schlafräumen sollte zum Beispiel eine entspannungsfördernde Farbe zum Einsatz kommen, während in Arbeitszimmern eine Farbe erforderlich ist, die die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität steigert.

Aufgrund ihres mineralischen Aufbaus in Verbindung mit geeignetem Putz sind Silikatfarben besonders zu empfehlen. Sie ermöglichen einen ungehinderten Feuchtaustausch zwischen Raumluft und der Wandfläche. Bei der Auswahl der geeigneten Materialien und Farben steht Ihnen Ihr Architekt oder Ihre Architektin gerne zur Seite. ■

Weitere Info online: www.aknw.de

In der Rubrik „Bauherren“ können Sie kostenlose Bauherrenhandbücher und Infobroschüren zu anderen Themen als PDF herunterladen oder bestellen. ■



**Wie finde ich einen Architekten/
eine Architektin?**

Der Titel „Architekt/in“ bzw. „Innenarchitekt/in“, „Landschaftsarchitekt/in“ und „Stadtplaner/in“ sind gesetzlich geschützt und dürfen nur von Mitgliedern einer deutschen Architektenkammer geführt werden. Die Architektenkammer NRW hat rund 30.000 Mitglieder. Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist u. a. der Nachweis eines erfolgreich abgeschlossenen Studiums der entsprechenden Fachrichtung sowie über zwei Jahre berufspraktische Erfahrungen.

In der Online-Architektenliste der Architektenkammer NRW finden Sie Kontaktmöglichkeiten zu Architekten und Architekturbüros. Sie können dort auch nach Arbeitsschwerpunkten der Büros suchen. Die Geschäftsstelle der Architektenkammer unterstützt Sie gerne auch persönlich bei der Suche. Ansprechpartner finden Sie auf unserer Homepage unter www.aknw.de (Rubrik Wir über uns, Geschäftsstelle, Ansprechpartner) oder unter der Telefonnummer (0211) 4967-0.

Impressum:
Herausgeber: Architektenkammer Nordrhein-Westfalen, Zollhof 1, 40221 Düsseldorf, Telefon (0211) 49 67-0, www.aknw.de; Text: Friederike Proff; Redaktion: Christoph Usener, Jutta Vermeulen-Linden, Christof Rose, Melanie Brans, Christina Wolff; Fotos: S. 1: Architektur: Konrath und Wennemar Architekten und Ingenieure, Foto: Beate Tebartz; S. 2: Foto: Thilo Saltmann; S. 3 oben: Architektur: Claudia Lethmate, Foto: Stephan Kube; S. 3: Foto unten: Fotolia 37372832; S. 4: Fotolia 42637178; Grafik, Layout und Satz: Naumilkat – Agentur für Kommunikation und Design.



Überreicht durch: