

Wohnen Sie gesund?

Weitere Infos zum Thema Gesundes Wohnen:

IKK Niedersachsen, www.ikk-niedersachsen.de, in den ServiceCentern der IKK, ServiceCenter Lüneburg, Stadtkoppel 10, 21337 Lüneburg.
www.wohnen-sie-gesund.de, www.stiftung-warentest.de
www.bzga.de (Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung)
www.bfs.de (Bundesamt für Strahlenschutz)

Cirka 47 Wochen eines Jahres verbringen wir in geschlossenen Räumen. Wie eine dritte Haut können sie unser Wohlbefinden unterstützen oder die Ursache von Belastungen sein.

Fachleute sprechen von bis zu 70.000 verschiedenen Substanzen, die in einem Gebäude nachweisbar sind. Treten Infekte, Allergien, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Schlafstörungen und Depressionen gemeinsam auf, wird dies häufig als Hinweis auf das so genannte "Sick-Building-Syndrom" (übersetzt etwa: das "kranke", das schadstoffbelastete Haus) gewertet.

Nicht zuletzt, weil Gesundheitsbelastungen durch Umwelteinflüsse zunehmen, steigt die Nachfrage nach natürlichen Materialien, angenehmem Klima und sauberer Luft in den eigenen vier Wänden.

Wichtig beim Bodenbelag

Der Fußboden nimmt viel Raum ein und hat deshalb einen großen Anteil an der Wohnqualität. Ein guter Fußboden ist fußwarm und trittschalldämmend, elastisch, pflegeleicht und staub reduzierend. Hausstaub gehört statistisch zu den häufigsten Allergieauslösern. Verursacher ist überwiegend Milbenkot, der als Feinstaub eingeatmet wird. Holz- und Korkböden oder ein Linoleumbelag tragen zur Staubreduzierung bei.

Wichtig bei der Einrichtung

Mit Möbeln richtet man sein ganz persönliches Wohnumfeld ein und an ihre Qualität sollten entsprechend hohe Ansprüche gestellt werden. Möbel sollen schön, pflegeleicht, langlebig und widerstandsfähig sein. Jedes Möbelstück setzt sich aus vielen Werkstoffen wie Holz, Kleber und Lacke oder Textilien zusammen, die einzeln, aber auch im Ganzen unbedenklich sein sollten. Achten Sie bei der Möbelauswahl auf die Deklaration der Materialien und lassen Sie sich vom Fachmann beraten.

Raumklima und Licht

Zum Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden trägt auf jeden Fall ein gesundes Raumklima bei. Dazu müssen folgende Werte stimmen:

Raumlufttemperatur: 18 - 22 Grad C
 Oberflächentemperatur: 20 - 23 Grad C
 Relative Luftfeuchtigkeit: 40 - 60 %

Besonders die Luftfeuchtigkeit wird von vielen Menschen im Winter vernachlässigt. Doch zu trockene Räume begünstigen Erkältungskrankheiten, da die trockene Luft die Atemwege belastet. Abhilfe schafft ein Luftbefeuchter oder - ganz einfach - eine ausreichende Menge Grünpflanzen.

Ein anderer "Wohlfühlfaktor" ist das Licht - egal ob elektrisches Licht oder Kerzenlicht: Ausreichende Helligkeit sorgt besonders während der dunklen Jahreszeit für gute Stimmung.

Elektrosmog - die unsichtbare Belastung

Als Elektrosmog bezeichnet man jene elektrischen und magnetischen Felder, die alle elektrischen Einrichtungen, Geräte und Leitungen umgeben. Wissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig, dass hochfrequente Strahlungen diverse gesundheitliche Belastungen, wie z.B. chronische Kopfschmerzen oder Infektanfälligkeit hervorrufen können.

Oft genügt es schon, einfache Regeln zur Anordnung der Geräte im Wohnraum zu befolgen, um dem Elektrosmog zu entgegen:

Telefon, Fax, PC und Handy, gehören nicht ins Schlafzimmer und nicht unbedingt direkt neben die Couch im Wohnzimmer. Planen Sie möglichst große Abstände zwischen unvermeidbaren Quellen und Aufenthaltsort ein: Schlaf- und Wohnzimmer sollten möglichst weit weg sein von Küche und Büro. Wenn es möglich ist, sollte es vermieden werden, den Kühlschrank oder Computer an der Außenwand des Schlafzimmers zu platzieren.

Qualifizierte Beratung ist wichtig!

Gerade zum Thema gesundes Wohnen gibt es leider ein großes Angebot an oftmals unqualifizierten Beratungen. "Aus diesem Grund hat der Verband des Tischlerhandwerks in Niedersachsen mit der IKK Niedersachsen und weiteren Projektpartnern die Initiative "Gesundes Wohnen" gestartet", erklärt Wilfried Faltin, Obermeister der Tischlerinnung Lüneburg. Die Initiative vergibt ein Qualitätssiegel an Betriebe, die eine kompetente und fachgerechte Beratung anbieten. "Betriebe, die das

Siegel "Fachbetrieb für gesundes Wohnen" führen, sind qualifiziert und können entsprechende Lösungen schaffen. Achten Sie auf das Qualitätssiegel und Sie erhalten garantiert eine kompetente Beratung", rät der Obermeister.

Umweltmedizinische Beratung

Die Auswirkungen von Elektrosmog oder des "Sick-Building-Syndroms" sind keine Diagnosen im streng medizinisch-diagnostischen Sinn. Doch chronische Infekte, Allergien und Erschöpfungszustände müssen zunehmend häufig und intensiv behandelt werden. Auch wenn nur ein Teil davon auf den Zusammenhang "Raumklima und Wohnraumgestaltung" zurückzuführen ist, so muss in diesen Fällen fachkundige Hilfe zur Identifikation und Reduktion der Belastungen zur Verfügung stehen. Hier hilft die umweltmedizinische Beratung der IKK Niedersachsen. Gemeinsam mit dem Arzt und mit Unterstützung von Umweltlabors helfen Experten, die Ursache einer Erkrankung zu erkennen und dieser entgegenzuwirken.

tischlernord

Mehr Informationen zur Initiative und weitere Adressen qualifizierter Betriebe finden Sie unter www.tischlernord.de.

Ihr Tischlerfachbetrieb, wenn es um's Bauen geht

www.Meister-Frese.de

Fenster Holz & Kunststoff
Holz-Alu-Fenster

Holzfußböden
Einbauschränke
Rolläden

Haustürvordächer
Haustüren
Treppen

Schwalingen 98 · 29643 Neuenkirchen
Tel.: 0 51 95/93 33 51 · Fax: 0 51 95/93 33 52
Mobil: 01 71/5 82 21 91
e-mail: info@meister-frese.de

TISCHLEREI

WILHELM WILLE

INHALBER:
THOMAS WILLE

INNENEINRICHTUNG/MÖBEL
HAUSTÜREN/INNENTÜREN
TREPPEN
HOLZFENSTER

HANSTEDTER LANDSTR. 17 · 21376 GARLSTORF

FON: 0 41 72/3 15
FAX: 0 41 72/72 40

Nutzen Sie für Ihren Umzug die Sorgfalt Ihres Meisterbetriebes!

Komfortabel + professionell + sorglos

tischlernord

BEST
Möbel nach Maß

Hartmut Best
Duvendahl 84 · 21435 Stelle
Tel.: 04174/65 08 52
hartmutbest@moebel-best.de
www.moebel-best.de

UWE MEYER
Tischlermeister

Bau- und Möbeltischlerei
Innenausbau
Kunststoff-Fenster und Türen

Am Wiesental 2 OT Neestahl 21369 Nahrendorf
Fon 05855 - 255 Fax 05855 - 1314

TISCHLEREI

Holzart

Waldenburger R. Bach GmbH
Miedinger Allee 1
29649 Bad Levensen
Tel. 051 28/2279 · Fax 4 5067

- Kunststoff-Fenster und -Türen
- Holz-Fenster Holz-Hausbänke
- Wandregale in Kunststoff u. Holz-Alu
- Rolläden
- Zimmerdecken
- Innenausbau
- Fliesenbau
- Innenputz

Oberflächen gedüht / gewachst / lackiert

Zeit · Fachbetrieb für
Gesundes Wohnen

www.tischlerei-wfb.de

Bau- und Möbeltischlerei STEPHAN HAAKE

- Tischlermeister -

- Fenster
- Türen
- Fertigparkett
- Treppen
- Innenausbau
- Dielenfußböden
- Insektenschutzsysteme

Gilmerdingen 43
29643 Neuenkirchen

Tel.: 0 51 95/98 68
Fax: 0 51 95/98 67
Mobil: 01 71/ 2 04 22 49

WILFRIED FALTIN
Tischlermeister und Holztechniker

Bau- und Möbeltischlerei GmbH

Auf dem Papenstein 18
21385 Amelinghausen
Fon : 0 41 32 / 446
Fax : 0 41 32 / 10 49
E-mail : faltin@tischler.de * www.tischler.de/faltin

Fachbetrieb für
Gesundes Wohnen
www.leben-sie-gesund.de

