

Ökotipp: Behaglich und natürlich Wohnen

Wir Menschen verbringen heute einen Großteil unseres Tages in geschlossenen Räumen. Dadurch ist unsere Wohn- und Arbeitssituation ein sehr wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden geworden. Ein gutes Zuhause ist mehr als nur ein Dach über dem Kopf: es bedeutet Geborgenheit, Behaglichkeit, Ästhetik und ein gesundheitsförderndes Raumklima in einer Wohnarchitektur, die sich an individuellen Bedürfnissen orientiert. Das Haus ist unsere „Dritte Haut“.

Auf der Wunschliste der Bewohner*innen ganz vorne stehen helle, großzügige Räume mit natürlichen Materialien, die ein optimales Raumklima ohne giftige Ausdünstungen ermöglichen. Aber auch die Rücksicht auf Umwelt und Nachwelt gehört zum umweltbewussten Bauen und Wohnen.

Deshalb möchten wir Ihnen hier einige praktische Tipps für ein unbedenkliches Wohnumfeld geben:

- Eine ökologisch durchdachte **Architektur**, die sich an Himmelsrichtung und Sonneneinfall orientiert, verhindert unnötige Wärmeverluste und schafft die Voraussetzung für natürliche Helligkeit und Behaglichkeit.
- Bei Verwendung von natürlichen, regional verfügbaren **Baustoffen**, wie z.B. Holz, Lehm usw., werden lange und energieaufwändige Transportwege verringert. Zur Schonung unserer Umwelt sollten die Materialien sowohl bei der Herstellung als auch bei der Entsorgung einen möglichst geringen Energiebedarf aufweisen und wenig Umweltbelastung verursachen.
- Eine gute **Wärmeisolierung** verringert den Heizenergiebedarf eines Hauses, verhindert die Auskühlung der Außenwände in der kalten Jahreszeit sowie eine schnelle Überhitzung im Sommer und schafft dadurch Behaglichkeit.
- Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Nutzung von **umweltfreundlichen Energien**: die Sonnenwärme kann zur Brauchwassererwärmung verwendet und sogar im Winter zur Unterstützung der Heizung eingesetzt werden. Eine Photovoltaikanlage wandelt die Strahlung der Sonne in „Sonnenstrom“ um. Statt Öl kommen für die Heizung auch regional verfügbare Energieträger wie Holz in Betracht. Maßvolles Heizen und Lüften trägt zu einem guten Raumklima und sparsamen Energieverbrauch bei.
- Bei der **Verwendung von Regenwasser** für Toilettenspülung, Waschmaschine und Gartenbewässerung wird kostbares, zum Teil aufwändig aufbereitetes Trinkwasser gespart.

- Die Entstehung von „hausgemachtem“ **Elektrosmog** kann durch einen behutsamen Umgang mit der Haustechnik z.B. durch sparsame Verlegung von elektrischen Leitungen v.a. in Ruhezonen, durch Netzfreeschaltungen und Verzicht auf überflüssige Dauerverbraucher reduziert werden. Handys und schnurlose DECT-Telefone erzeugen ebenfalls gesundheitlich bedenkliche Strahlung, weshalb man den Gebrauch möglichst vermeiden oder einschränken sollte.
- Für den Innenausbau und die Einrichtung ist die Wahl von **natürlichen, atmungsaktiven Materialien** wie Holz, Kork, Wolle, Baumwolle, Leinen, Papier usw. sinnvoll. Auch Innenanstriche und Putze sollten aus natürlichen und ungiftigen Stoffen bestehen.
- Im Innenbereich kann auf chemischen **Holzschutz** komplett verzichtet werden. Auch für den Möbelbau sollte man gesundheitsgefährdende Farben, Lacke oder Klebstoffe meiden. Im Außenbereich kann durch konstruktiven Holzschutz (z.B. großer Dachüberstand) und die Verwendung witterungsbeständiger Hölzer vielfach ebenfalls auf eine Behandlung des Holzes verzichtet werden. Wo dennoch z.B. aus ästhetischen Gründen ein Anstrich gewünscht wird, empfiehlt sich die Verwendung von Farben, die aus Naturstoffen hergestellt und ungiftig sind.
- Um den Eingriff in die Natur zu minimieren, ist eine möglichst **geringe Flächenversiegelung**, z.B. durch Gründächer und Verzicht auf geteerte Zufahrtswege, sinnvoll. Für die Gestaltung der Grünflächen rund um's Haus sollten möglichst viele einheimische Pflanzen verwendet werden, die der heimischen Tierwelt Lebensraum bieten.

Zum Weiterlesen:

- Preisig/ Dubacg u.a.: Der ökologische Bauauftrag, 2001
- Böse, Karl-Heinz: Regenwasser für Garten und Haus, 1998
- König, Holger: Baubiologische Elektroinstallation, 1999
- König, Holger: Wege zum gesunden Bauen, ÖkoBuch-Verlag 1997
- Meyer, Herrmann und Sator, Günther: Besser leben mit Feng-Shui, Hugendubel-Verlag, München 1998
- Wilhide, Elizabeth und Copestick, Joanna: Schön und natürlich Wohnen, Christian-Verlag, München, 1999
- Ziesemann, Gerd, Krampfer, Martin und Knieriemen, Heinz: Natürliche Farben, AT-Verlag, Aarau, Schweiz, 1998
- Edwards/ Lawless: Naturfarben Handbuch, ÖkoBuch-Verlag 2003
- BUND: Globus spezial: Ökologisch Bauen und Renovieren, Stuttgart, 1998
- Tu was, Ökologische Verbraucherberatung Mainfranken e.V., Ökologisch Bauen – aber wie?, Werner-Verlag, Düsseldorf, 1997

Dieses Informationsblatt wurde erstellt von:

BUND-Umweltzentrum Ortenau, Hauptstraße 21, 77652 Offenburg
Tel.: 0781/25484, Fax 03213-2548401, E-Mail: BUND.Umweltzentrum-Ortenau@bund.net

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen zum Thema Natur- und Umweltschutz.
 Offenburg, Februar 2014