

Healthy
Building
Movement

# Gesunde Luft im Haus

Interreg
(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie
Deutschland – Nederland

Healthy Building
Movement

**Saubere Luft zu Hause ist wichtig für deine Gesundheit. Sie sorgt dafür, dass du dich besser fühlst, besser lernen und besser arbeiten kannst. Schlechte Luft kann Kopfschmerzen, Atembeschwerden oder Müdigkeit verursachen.**
**Healthy Building Movement und die GGD Limburg-Noord geben dir einfache Tipps, wie du die Luft in deinem Zuhause gesünder machen kannst.**

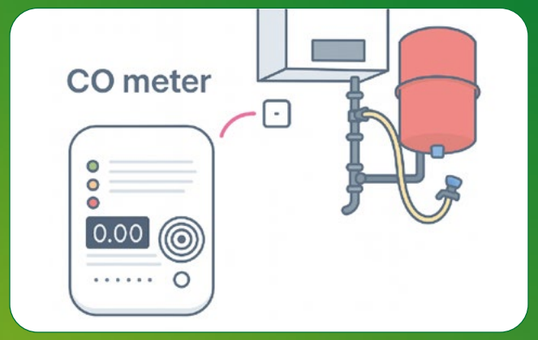
## Messen = Wissen

Wir Menschen atmen ständig $CO_2$ aus. Lüften sorgt dafür, dass $CO_2$ und andere Schadstoffe aus der Luft entfernt werden. Die $CO_2$-Menge zeigt, ob ausreichend gelüftet wird.

$CO_2$ kann man weder sehen noch riechen – aber messen, zum Beispiel mit einem $CO_2$-Messgerät. Viele Geräte zeigen zusätzlich Temperatur und Luftfeuchtigkeit an.

- $CO_2$ unter 800 ppm → Luft ist gut
- $CO_2$ über 1200 ppm → zusätzlich lüften (z. B. Fenster öffnen)
- $CO_2$-Messgerät im Raum aufstellen, in dem sich die meisten Personen aufhalten (oft Wohnzimmer)

**Bildquelle: GGD Limburg-Noord**




**Einen CO-Melder bei Heizkessel, Durchlauferhitzer oder Gasofen anbringen.**



**Heizkessel oder Gasgerät jährlich von einem Fachbetrieb warten lassen.**



# Verbessern Sie die Luft in Ihrem Zuhause

**Feinstaub und Schadstoffe vermeiden**
Was gar nicht erst ins Haus kommt, muss auch nicht entfernt werden!
Feinstaub entsteht z. B. durch:

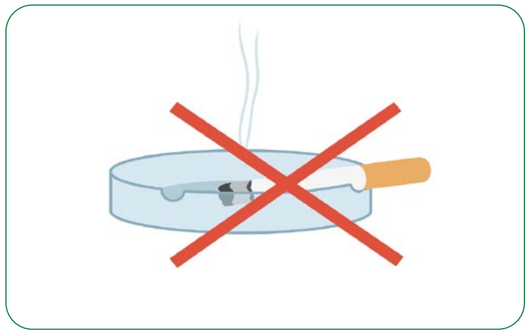
- Kamin oder offenes Feuer
- Kerzen oder Räucherstäbchen
- Neue Möbel, Teppiche oder Matratzen
- Bestimmte Reinigungsmittel oder Kosmetika

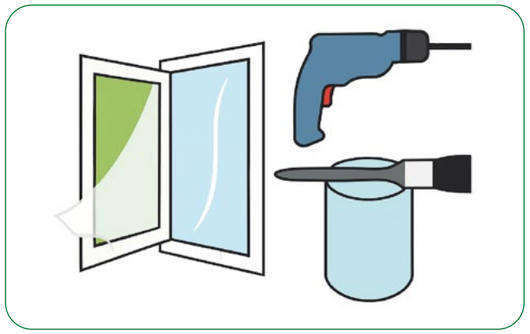
Neue Produkte riechen oft stark. Dieser Geruch stammt von **VOC (flüchtige organische Verbindungen)** – sie sind gesundheitsschädlich.

Was kannst du tun?

- Beim Kauf nach Weichmachern, PVC oder Formaldehyd fragen
- Möglichst Produkte ohne Schadstoffe wählen
- Neue Produkte zunächst einige Tage draußen auslüften lassen
- Mehr lüften!

**Auf diese Weise gelangen keine Schadstoffe ins Haus.**





**Bodenbeläge**

X PVC-Böden vermeiden (enthalten Weichmacher)

V Besser Böden mit Umweltzertifikat (z. B. C2C) wählen

Nach Anschaffung neuer Möbel oder Böden zusätzlich lüften

**Reinigungsmittel**

Keine Sprays oder lösungsmittelhaltigen Reiniger verwenden

X Gebruik liever geen spuitbussen of schoonmaakmiddelen met oplosmiddelen.

Wenn Spray nötig ist: gut lüften und Treibgas-freie Produkte wählen (kennzeichnet durch Flammensymbol oder Inhaltsstoffe wie Butan, Propan, Isobutan, LPG)

V Besser: natürliche oder biologische Reinigungsmittel kaufen

**Lufterfrischer**

Viele Lufterfrischer geben zusätzliche Schadstoffe ab.

V Fenster öffnen

V Natürliche Duftquellen wie Kräuter (Minze, Lavendel, Zitronenmelisse)

Weitere Tipps?

**Entdecken Sie umweltfreundliche Reinigungsmethoden von Milieu Centraal.**

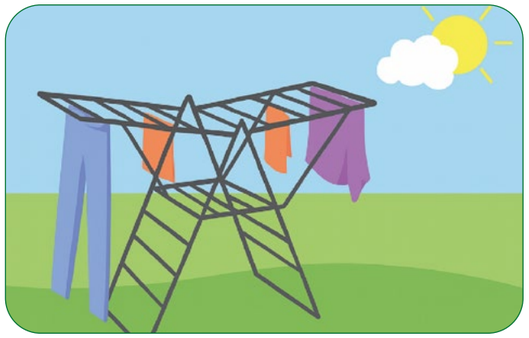


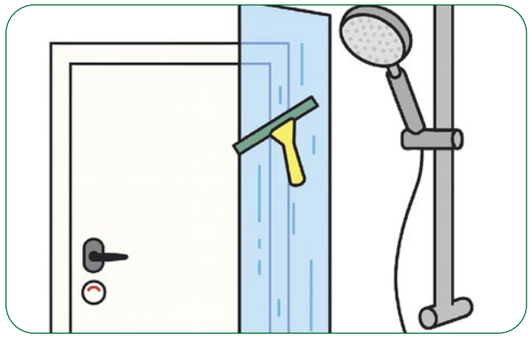
## Feuchtigkeit im Haus

Menschen, Tiere und Pflanzen erzeugen Feuchtigkeit. Bei schlechter Lüftung bleibt sie im Haus – Schimmel kann entstehen.

Tipps:

- Wäsche draußen trocknen
- Wenn innen: Heizung etwas höher stellen und lüften
- Beim Duschen Tür schließen, Fenster öffnen oder Lüftung einschalten
- Maximal 5 Minuten duschen, danach Dusche trocken wischen
- Beschlagene Fenster trocken wischen
- Immer ausreichend lüften
- Undichte Stellen sofort melden oder reparieren lassen



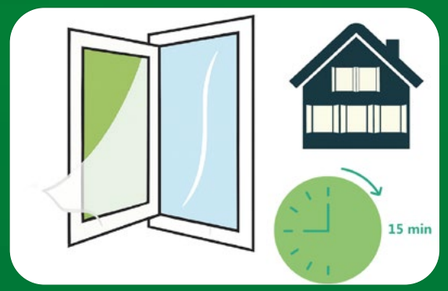


# Richtig lüften

In etwa jedem sechsten Haus ist zu viel Feinstaub in der Luft – besonders im Wohnzimmer und in der Küche. Kochen (vor allem mit Gas) erzeugt Feuchtigkeit, ultrafeine Partikel und Stickstoffdioxid ($NO_2$). Induktionsherde sind gesünder.

Zu viel $CO_2$ (über 1200 ppm) macht müde. Deshalb:

- 24 Stunden täglich lüften
- Fensterlüftung tagsüber und nachts geöffnet lassen
- Kippfenster nutzen
- Lüftungsanlage immer eingeschaltet lassen
- Beim Kochen oder Duschen höchste Stufe nutzen
- Lüftungsgitter und Abluft regelmäßig reinigen
- $CO_2$- und Feuchtigkeitsmesser verwenden



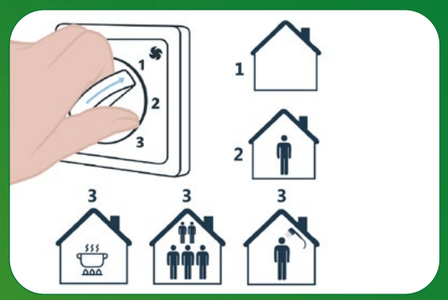






# Dunstabzug

- Beim Kochen immer Dunstabzugshaube benutzen
- Mindestens 125 $m^3$ Luft pro Stunde absaugen lassen → reduziert Feinstaub um bis zu 65 %
- Zusätzlich Fenster öffnen

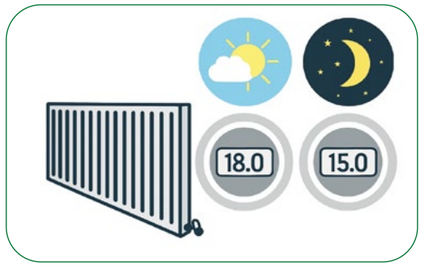





# Temperatur

Heizung mindestens 15 °C (auch bei Abwesenheit)
- Bei Anwesenheit 18–20 °C
- Auch im Winter weiter lüften

Gute Temperatur verhindert Schimmel und sorgt für Wohlbefinden.




# Schimmel

Schimmel schnell entfernen und Ursache klären.
- Harte Oberflächen mit lauwarmem Wasser und Soda oder Schimmelreiniger reinigen
- Schwamm oder Tuch verwenden
- Bei Atemwegserkrankungen Reinigung von anderer Person durchführen lassen
- Fläche vor dem Streichen vollständig trocknen lassen
- Im Bad schimmelresistente Farbe verwenden



Healthy Building Movement



# Über das Healthy Building Movement

Healthy Building Movement (HBM) unterstützt Organisationen wie Schulen, Pflegeeinrichtungen und Kommunen bei der Planung gesunder, zirkulärer und energieeffizienter Gebäude.

Der Fokus liegt auf:

- gesunden Materialien
- frischer Luft
- richtigem Licht und guter Akustik
- Komfort und Nutzerfreundlichkeit

Ziel sind Gebäude, in denen sich Menschen heute und in Zukunft wohlfühlen.

**Mehr erfahren oder direkt starten?**
Healthy Building Movement unterstützt Sie dabei.Gemeinsam entstehen Gebäude, die heute und in Zukunft gesund sind.

info@healthybuildingmovement.com

www.healthybuildingmovement.com

**Mehr Infos unter:**

www.ggdleefomgeving.nl

**Kontakt Team Umwelt:**

088 1191200

milieu@vrin.nl

GGD Limburg-Noord

Mede mogelijk gemaakt door:

provincie limburg

Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen

Provincie Noord-Brabant