

Healthy Building Movement

Ein gesundes Gebäude

Was ist das und warum ist es die richtige Wahl?

Bildquelle: *https://www.duravermeer.nl/projecten/het-bosbad*

Interreg

(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie

Deutschland – Nederland

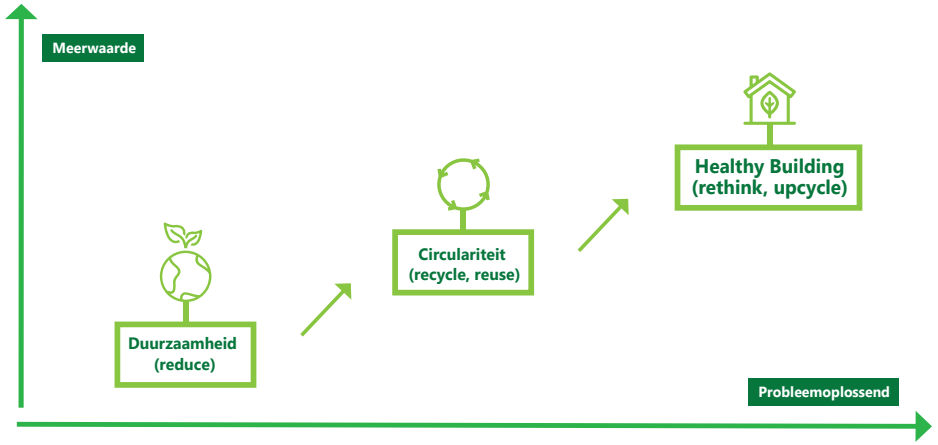
Healthy Building Movement

Was ist ein gesundes Gebäude?

Ein gesundes Gebäude geht weit über frische Luft oder energieeffiziente Technik hinaus. Im Mittelpunkt stehen die Menschen, die es nutzen — ihre Gesundheit, ihr Komfort und ihre Leistungsfähigkeit. Kurz gesagt: Ein gesundes Gebäude ist ein Ort, an dem sich Menschen wohlfühlen und zugleich besser arbeiten und leben können.

Ein gesundes Gebäude vereint drei Säulen:

- Gesundheit — körperliches, mentales und soziales Wohlbefinden
- Nachhaltigkeit — zirkuläre und energieeffiziente Entscheidungen
- Gesellschaft — Verbundenheit, Inklusion und Interaktion



Healthy Building Movement (HBM) liefert Ihnen aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis. Das Fachgebiet ist noch jung, wächst jedoch schnell und entwickelt sich dynamisch weiter. Gemeinsam mit Partnern und Expertinnen und Experten werden Erkenntnisse ausgetauscht und in praxistaugliche Lösungen übersetzt.

Warum ist gesundes Bauen die richtige Wahl?

Ein ungesundes Innenraumklima hat weitreichende Folgen:

Das Raumklima gehört zu den **den Top-5-Risiken** für die öffentliche Gesundheit

Wir verbringen etwa **90%** unserer Zeit in Innenräumen

Bis **zu 42%** mehr Beschwerden wie Kopfschmerzen, trockene Augen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

Schlechterer Schlaf, weniger Energie und Produktivität

Schlechtere Lern- und Arbeitsleistungen

Höhere Krankenstände
Kosten für Arbeitgeber: ca.
11,5 Mrd. €
jährlich

Mehr Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Allergien)

Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bereits eine Produktivitätssteigerung von nur **0,005%** kann die Investition in ein gesundes Gebäude ausgleichen.

Der Unterschied ist deutlich:

Healthy Building: mehr Produktivität, Energie, Zufriedenheit, Ruhe und Kreativität

Sick Building: Stress, Müdigkeit, trockene Augen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Konzentrationsprobleme

Wie lässt sich ein gesundes Gebäude realisieren?

Ein erfolgreiches gesundes Gebäude basiert auf drei Faktoren:

1. **Gutes Design** — Gesundheit von Anfang an berücksichtigen
2. **Smarte Technologien** — in Planung und Umsetzung einsetzen
3. **Betriebsstrategie** — auch nach Fertigstellung überwachen und optimieren

Kernprinzipien für ein gesundes Gebäude[7 & 8]

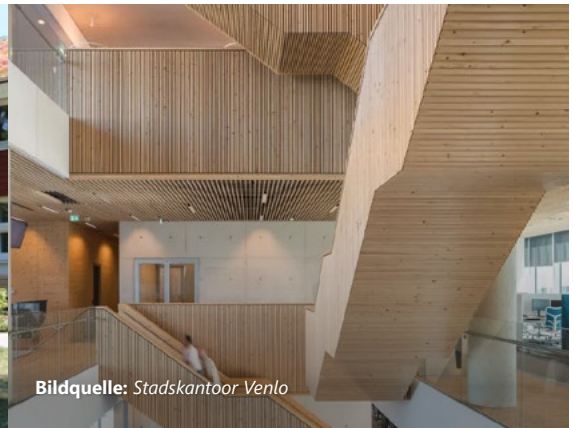
- **Menschliche Gesundheit und Wohlbefinden**
  Überwachen Sie das Wohlbefinden der Nutzer durch Feedback und Sensoren.

- **Menschenorientiertes und zukunftsfähiges Design**
  Planen Sie Gebäude resilient und anpassungsfähig, auch für Gesundheitskrisen, Klimawandel oder gesellschaftliche Veränderungen.

- **Gemeinschaft und Chancengleichheit**
  Berücksichtigen Sie lokale Gegebenheiten und soziale Vielfalt. Schaffen Sie inklusive Gebäude mit gleichberechtigtem Zugang zu Einrichtungen und Möglichkeiten.

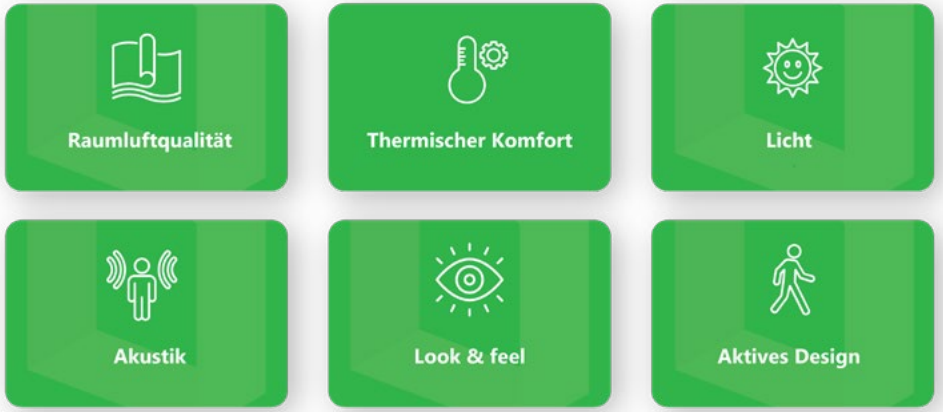


Bildquelle: *https://archi3o.nl/portfolio/brabantwoning/*



Bildquelle: *Stadskantoor Venlo*

Praktische Tipps



Innenraumluftqualität & Lüftung

- Verwenden Sie gesunde Materialien mit minimalen chemischen Emissionen
- Möglichkeit zum Öffnen von Fenstern für Luftaustausch und Kontrolle
- Gut gewartete CO_2-gesteuerte Lüftung (max. 800–1200 ppm)
- Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % und 60 %
- Verstärkte natürliche Lüftung, z. B. durch Atrium oder Solarkamin

Ergebnis: *Bis zu 80 % weniger Beschwerden des Sick-Building-Syndroms wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme (Seite 5).*

Thermischer Komfort

- Einfluss der Nutzer auf das Raumklima
- Temperatur zwischen 20 °C und 25 °C
- Sonnenschutz zur Vermeidung von Überhitzung

Ergebnis: *Pro Grad Abweichung kann die Produktivität um etwa 2 % sinken (Seite 6).*

Licht

- Fenster für natürliches Tageslicht
- Möglichkeit zur Steuerung des Lichteinfalls (z. B. Sonnenschutz)
- Künstliches Licht nach biologischem Rhythmus
- Blau angereicherte Arbeitsplatzbeleuchtung
- Blick ins Grüne und zum Himmel

Ergebnis: *Bis zu 28 % bessere Arbeitsbedingungen und bis zu 6,5 % weniger Fehlzeiten.*

Akustik

- Schutz vor Außen- und Innenlärm
- Minimierung von Anlagenlärm
- Unterschiedliche Arbeitsbereiche für verschiedene Tätigkeiten
- Schallabsorption durch Decken, Wände oder Pflanzen

Ergebnis: *Bessere Informationsverarbeitung im Gehirn (Seite 6)..*

Look & feel

- Sicht auf Pflanzen oder Grünflächen — auch positiv für die Luftqualität
- Natürliche Materialien ohne schädliche Ausdünstungen
- Vielfalt an natürlichen Formen, Texturen und Farben

Ergebnis: *Weniger Stress und höhere Zufriedenheit der Nutzer (Seite 7).*

Active design[13]

- Treppen attraktiver gestalten als Aufzüge
- Aktive Arbeitsplätze, z. B. Sitz-Steh-Tische
- Informelle Treffpunkte
- Fahrrad- und Gehwege rund um das Gebäude
- Einrichtungen für sportliche Aktivitäten, z. B. Duschen

Ergebnis: *Förderung sozialer Interaktion, Bewegung und einer gesunden Lebensweise — innen wie außen..*



Bildquelle: *Stadskantoor Venlo*

Über das Healthy Building Movement

Site & bronnen

Healthy Building Movement ist ein unabhängiger Wissenspartner für die Bauwirtschaft. Unterstützt werden unter anderem:

- Schulen
- Wohnungsbaugesellschaften
- Pflegeeinrichtungen
- Kommunen und Behörden
- Projektentwickler

bei der Realisierung gesunder, zirkulärer und energieeffizienter Gebäude. Schwerpunkte sind:

- gesunde Materialien
- frische Luft
- optimales Licht und gute Akustik
- Komfort und Benutzerfreundlichkeit

Durch die Verbindung von Technik und Nutzererlebnis wird gesundes Bauen verständlich und umsetzbar — insbesondere für Organisationen, die bisher wenig Berührung damit hatten.

Mehr erfahren oder direkt starten?

Matchmaker

Healthy Building Movement unterstützt Sie dabei. Gemeinsam entstehen Gebäude, die heute und in Zukunft gesund sind.

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

Healthy Building Movement

Mede mogelijk gemaakt door:

provincie limburg
Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen
Provincie Noord-Brabant