Healthy Building Movement



Niedrig hängende Früchte

Checkliste für ein gesundes Gebäude

Bildquelle: *Stadskantoor Venlo*

Interreg

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

Deutschland – Nederland

Healthy Building Movement

Gesund bauen kompliziert? Ganz und gar nicht!

Viele Verbesserungen lassen sich mit einfachen, kosteneffizienten Maßnahmen erreichen. Die folgenden Schritte sind bezahlbar, sofort umsetzbar — sowohl im Neubau als auch bei Sanierungen — und haben großen Einfluss darauf, wie Nutzer ein Gebäude erleben. Setzen Sie möglichst viele davon um.

Innenraumluftqualität

- ☐ Installieren Sie Sensoren für CO_2, Temperatur und Luftfeuchtigkeit
  - CO_2-Grenzwert: maximal 950 ppm während der Nutzung
  - CO_2-gesteuerte Lüftung oder hohe Luftwechselrate gemäß Richtlinien
- ☐ Wählen Sie gesunde Materialien und Möbel
  - Biobasierte Materialien wie FSC-zertifiziertes Holz, Bambus, Kork oder Linoleum
  - Materialien ohne schädliche Emissionen (VOC)

Welke vragen stel je je leveranciers over de effecten van hun materialen op gezondheid?
Gebruik onze vragenlijst als leidraad:

- ☐ Verwenden Sie HEPA-Filter[1]
- ☐ Stellen Sie verständliche Bedienungsanleitungen für Betreiber und Nutzer bereit
- ☐ Platzieren Sie Pflanzen zur Luftreinigung und Feuchtigkeitsregulierung

✓ **Ergebnis: Niedrigere CO_2-Werte verbessern kognitive Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden (siehe Seite 2).**

Thermischer Komfort

- ☐ Halten Sie die Temperatur zwischen 20–25 °C und die Luftfeuchtigkeit zwischen 40–60 %
- ☐ Integrieren Sie natürliche Lüftung
- ☐ Geben Sie den Nutzern lokale Regelmöglichkeiten
- ☐ Sorgen Sie für Verschattung:
  - Sonnenschutz, der im Sommer Wärme draußen und im Winter Wärme drinnen hält
  - Strategisch gepflanzte Bäume für Schatten und Kühlung

✓ **Ergebnis: Angenehme Temperaturen steigern Zufriedenheit und Produktivität (Seite 3).**



Bildquelle: *https://www.venterra.nl/projecten/hoendersveld*

Licht

- ☐ Maximieren Sie Tageslicht:
  - Große Fenster, die Licht tief ins Gebäude bringen
  - Oberlichter oder Atrien
  - Helle, lichtdurchlässige Oberflächen
- ☐ Platzieren Sie Arbeitsplätze in Fensternähe
- ☐ Nutzen Sie biodynamische Beleuchtung (tunable LEDs) mit wechselnden Farbtemperaturen:
  - warm (ca. 2700 K)
  - neutral (ca. 4000 K)
  - kalt (ca. 6500 K)

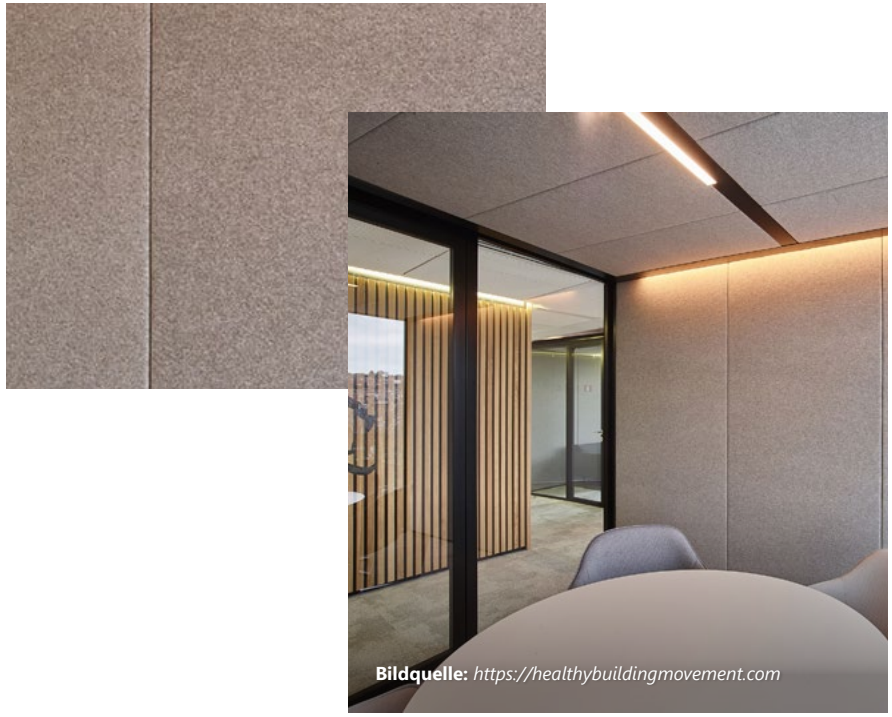
✓ **Ergebnis: Licht unterstützt den biologischen Rhythmus, reduziert Müdigkeit und verbessert den Schlaf-Wach-Rhythmus (Seite 4).**



Bildquelle: *https://www.rijksvastgoedbedrijf.nl*



Bildquelle: *https://healtybuildingmovement.com*



Bildquelle: *https://healthybuildingmovement.com*

Akustik

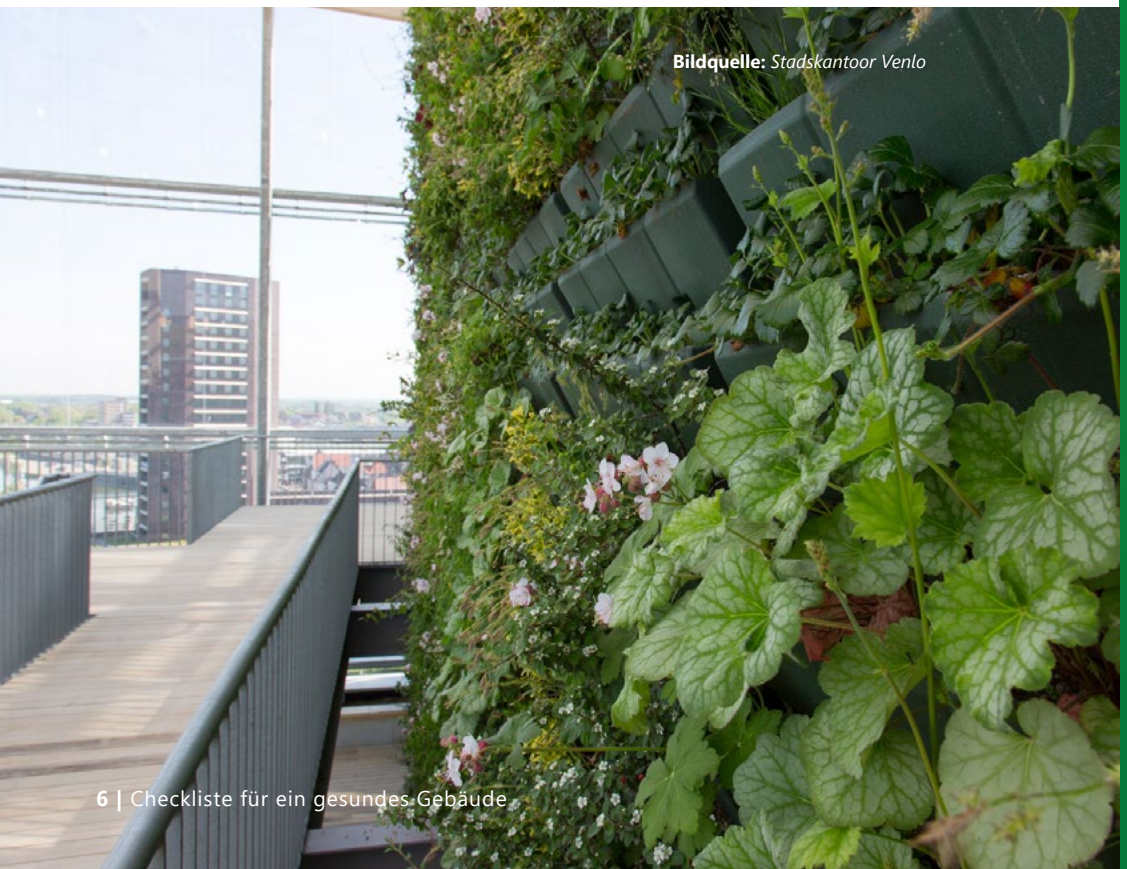
- ☐ Ordnen Sie Räume und Funktionen so an, dass Lärmbelastung reduziert wird
- ☐ Verwenden Sie schallabsorbierende Materialien in Decken, Wänden und Böden
- ☐ Entkoppeln Sie Innenwände, um Körperschall zu vermeiden

✓ **Ergebnis: Weniger Stress und bessere Konzentration (Seite 5).**

Look & feel

- ☐ Setzen Sie biophiles Design ein[4]
- ☐ Verwenden Sie natürliche Materialien, Formen und Farben
- ☐ Integrieren Sie Pflanzen und Begrünung in Architektur und Innenraum
- ☐ Schaffen Sie Ausblicke auf Natur oder Grünflächen

✓ **Ergebnis: Angenehme Aufenthaltsorte fördern soziale Interaktion, mentale Gesundheit, Zufriedenheit, schnellere Erholung, geringere Fehlzeiten, höhere kognitive Leistungsfähigkeit, höhere Produktivität und steigern den Immobilienwert (Seite 6).**



Bildquelle: *Stadskantoor Venlo*



Bildquelle: *https://www.roosros.nl/project/lorentz-casimir-lyceum/*



Bildquelle: *Langeveld Building, Erasmus Universiteit, Paul de Ruiter Architects*

Active design

- ☐ Bewegung fördern:
  - Gestalten Sie Treppen attraktiv und gut sichtbar
  - Platzieren Sie Kaffeemaschinen und Drucker strategisch, damit
  - Bewegung und Begegnung entstehen — ohne zusätzliche Lärmbelastung

- ☐ Barrierefreiheit und Inklusion
  - Flexible Arbeits- und Lernplätze
  - Ruhezonen
  - Breite Flure
  - Räume für alle, z. B. Still- oder Gebetsräume

✓ **Ergebnis: Das Gebäude fördert Bewegung, ist benutzerfreundlich für alle und unterstützt Gesundheit am Arbeitsplatz (Seite 7).**

Unterstützung durch 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 Umsetzung gesunder, zirkulärer und energieeffizienter Gebäude. Schwerpunkte:

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

Durch die Verbindung von Technik und Nutzererlebnis wird gesundes Bauen verständlich und praktikabel — besonders für Organisationen, die bisher wenig Erfahrung damit haben.

Matchmaker

Mehr erfahren oder direkt starten?

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