

Gesund Wohnen



Zuhause will man sich geborgen fühlen. In unserer Wohnung oder unserem Haus verbringen wir einen Großteil des Lebens, hier schlafen wir und erholen wir uns vom Stress des Alltags. Insofern ist es ein natürliches Bedürfnis, diesen Ort so behaglich und wohltuend wie möglich zu gestalten. Damit Wohnen nicht krank macht, ist der Grundstandard für „unschädliches Wohnen“ in baurechtlichen und technischen Vorschriften gesichert.

Der Wunsch, „gesund“ zu wohnen, hat vielfältige Aspekte. Neben dem Mobiliar, bei dessen Kauf auf Materialien, verwendete Klebstoffe, Farben und auf Gebrauchssicherheit zu achten ist, gibt es ganz grundlegende Dinge, die beim Umbau oder Neubau eines Wohngebäudes beachtet und aufeinander abgestimmt werden sollten.

„Gesundes Wohnen“ beginnt bei der Auswahl des Grundstücks. Nach welcher Himmelsrichtung kann mein Haus ausgerichtet werden? Wieviel Sonne erreicht mich im Verlauf eines Tages? Ist das Grundstück durch Verkehrslärm beeinträchtigt, durch nachbarschaftliche Belange (Gewerbe, Veranstaltungsorte) oder besondere Gerüche? Wie steht es um mögliche Altlasten im Boden? Und nicht zuletzt: Worauf blicke ich, wenn ich aus dem Fenster schaue oder im Garten sitze?

Zur gesundheitlichen Qualität von Wohnraum trägt die Grundrissgestaltung wesentlich bei, indem die Möglichkeiten der Belichtung und Belüftung optimiert werden. Hier gilt es darauf zu achten, dass Aufenthaltsräume mit ausreichend Tageslicht versorgt werden, reine Nordlagen sind also zu vermeiden. Das Gleiche gilt für die Möglichkeit des Querlüftens. Gegenüberliegende Fenster ermöglichen ein schnelles und effektives Lüften der Wohnung.

Zum einen fördert es die seelische Gesundheit eines Menschen, wenn er sich in ausreichend belichtet und belüfteten Räumen aufhält: Niemand möchte in einem dunklen, stickigen Raum leben. Zum anderen benötigen wir Frischluft und Tageslicht, um unseren Wohnbereich vor Krankheitserregern zu schützen, denn in feuchter, dunkler Umgebung vermehren sich Keime erheblich schneller.

Solche Fragen zu klären, erhöht zunächst nicht die Kosten eines Bauvorhabens. Häufig sind durch gute Planung und die Auswahl gesunder Materialalternativen schon wesentliche Verbesserungen zu erreichen. ■



Gesetzliche Vorgaben

Grundgesetz, Artikel 2 – „Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit.“

Baugesetzbuch

Baunutzungsverordnung

Bauordnung des Landes NRW (BauO NRW)

§ 13 – Schutz gegen schädliche Einflüsse

§ 14 – Brandschutz

§ 15 – Wärme-, Schall- und Erschütterungsschutz

§ 16 – Verkehrssicherheit

§ 43 – Sanitäreanlagen, Wasserzähler

§ 46 – Aufenthaltsräume

§ 47 – Wohnungen

§ 49 – Barrierefreies Bauen

Der Architekt/Die Architektin: Planung und Beratung rund um gesundes Wohnen

Der Neubau oder die Sanierung von bestehenden Gebäuden ist unter dem Gesichtspunkt des gesunden Wohnens eine komplexe und sehr verantwortungsvolle Aufgabe, deren Planung Ihr Architekt oder Ihre Architektin gerne übernimmt. Ein Gebäude muss als Gesamtsystem verstanden werden. Es greift zu kurz, einzelne Bauteile isoliert zu betrachten. Erst im Zusammenspiel zwischen Materialwahl, ggf. vorhandener Bausubstanz, technischen Anforderungen und individuellen Bedürfnissen ergibt sich ein Gesamtbild. Das bedeutet, dass (Um-)Baumaßnahmen und technische Lösungen aufeinander abgestimmt werden müssen. Ihr Architekt wird eine Bedarfsanalyse durchführen und Ihr Wohnprojekt im Sinne einer „gesunden“ Gesamtplanung betrachten. Er achtet darauf, dass Ihre Entscheidungen in Planungsfragen oder Sanierungsmaßnahmen zusammenpassen.

Bereits bei der Wahl des Grundstücks oder eines Bestandsgebäudes berät Sie Ihr Architekt gerne hinsichtlich der Untersuchungen, die möglicherweise erforderlich sind, und möglicher Schwachpunkte. Und er untersucht für Sie, welche planerischen oder baulichen Maßnahmen sinnvoll sind – sowohl unter gestalterischen als auch unter ökologischen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten (Kosten-Nutzen-Verhältnis). Eine solide Analyse und eine weitreichende Planung sparen Geld in der Bauphase und dauerhaft später im Unterhalt. ■



Das gesunde Raumklima: Körper und Geist etwas Gutes tun

Durch die richtige Wahl von Baumaterialien und Werkstoffen lässt sich das Raumklima positiv beeinflussen. Schon bei der Entscheidung, ob Ihr Parkett lackiert oder geölt sein soll, können Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Lacke sind häufig mit Lösemitteln hergestellt, um der hohen Belastung eines Bodenbelages gerecht zu werden. Beispielsweise weisen Polyurethanlacke einen Lösungsmittelanteil von 50–60 % auf, wasserbasierte Parkettlacke hingegen lediglich einen Anteil von höchstens 15 %. Geöltes Parkett trägt wegen seiner Offenporigkeit zu einem gesunden Raumklima bei. Die preiswerte und „pflegeleichte“ Alternative Laminat kann sich wiederum durch die Kunststoffoberfläche elektrostatisch aufladen und so das Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Bei der Planung gilt es zu beachten, dass ein Stoff, der grundsätzlich als positiv zu bewerten ist, für Allergiker unter Umständen genau das Falsche sein kann, wie z.B. Schurwolleteppiche. Hier ist es wichtig, ein genaues Anforderungsprofil zu erarbeiten, und dies bei der Wahl der Baustoffe zu beachten.

Ebenso trägt das richtige Heizen und Lüften zur Regulierung des Raumklimas bei. Warme Luft kann mehr Wasser aufnehmen. Der effizienteste Weg zu lüften ist deshalb, die überschüssige Feuchtigkeit durch Heizen und anschließendes Lüften nach außen zu transportieren. Um das Lüften von Ihrem individuellen Verhalten zu entkoppeln und zu optimieren, kann der Einbau einer Lüftungsanlage sinnvoll sein. Eine kontrollierte Lüftung hilft, Wärmeverluste durch geöffnete Fenster und ggf. damit verbundene Schallbelastungen zu vermeiden.



TRINKWASSER

Entkalkungsanlagen ermöglichen durch Ionenaustausch das gezielte Senken des PH-Wertes von Trinkwasser. Osmoseanlagen trennen in einem physikalischen Verfahren fast alle gelösten Fremdstoffe aus dem Trinkwasser.

Legionellen als Erreger der Legionärskrankheit sind nur gefährlich, wenn sie zusammen mit feinsten Wassertröpfchen eingeatmet werden – trinken ist hingegen harmlos. Die Erreger kommen natürlicherweise im kalten Wasser in kleinen Konzentrationen vor. Das Bakterium fühlt sich besonders wohl und vermehrt sich bei Temperaturen um 30 bis 40 °C in stehendem Wasser. Bei Temperaturen um 55 °C stirbt der Erreger jedoch schnell ab.

Insofern besteht bei Warmwasserspeichersystemen die Anforderung, durch sogenannte Anti-Legionellen-Schaltungen, die Funktionsbestandteil der meisten Heizungsregler sind, in der häuslichen Heizungsanlage den gesamten Speicherinhalt einmal pro Woche auf Werte um 70 °C aufzuheizen. Ziel ist die Abtötung der Bakterien.

Bei Warmwasser-Durchlaufsystemen besteht dieses Erfordernis nicht.

Schallbelästigung durch äußere Faktoren (Straßen, Bahnlinien, Flugzeuge oder Industrieanlagen) wirkt sich mittelfristig negativ auf die Gesundheit aus. Sind die Schallursachen selbst nicht zu reduzieren, bleiben nur bauliche Maßnahmen, um den Wohnbereich gesund zu gestalten. Es gibt zum einen die Möglichkeit, bei den Bauteilen auf entsprechende Schallschutzeigenschaften zu achten und sie sinnvoll einzusetzen. Zum anderen sind inzwischen vielfältige technische Anlagen erhältlich, die ein Lüften ohne Schallbelästigung ermöglichen. Ihr Architekt erarbeitet für Sie einen auf die Gesamtsituation zugeschnittenen Lösungsansatz.

Auch innerhalb des Hauses sollten keine störenden Geräuschquellen vorhanden sein. Hier gilt es darauf zu achten, dass über den Fußboden oder über Wände kein Schall in andere Geschosse übertragen wird. Haustechnische Anlagen müssen so angebracht sein, dass sie keinen Schall über Wände im Haus verteilen.

Was den einen kaum stört, ist für den anderen bereits unerträglich. Gesetzlich sind Grenzwerte einzuhalten, um die Gesundheit zu schützen. Wem diese Werte nicht reichen, weil er oder sie sensibel auf Schall reagiert, der kann mit seinem Architekten bzw. seiner Innenarchitektin nach individuellen Lösungen suchen.

Elektro-Smog, sprich die Belastung durch Stromleitungen, Mobilfunk und schnurlose Datenübermittlungen, wirkt sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen aus. Gerade in Schlafräumen sollten so wenig Störungen wie möglich erfolgen, da wir uns in diesen Räumen besonders lange aufhalten. Eine

messtechnische Untersuchung vorhandener Gebäude bzw. eine intelligente Neuplanung können helfen, mögliche Einflüsse durch einfache bauliche Maßnahmen zu verringern bzw. von vornherein ganz zu vermeiden. ■



Bestandsgebäude optimieren: Gefahren erkennen und das Richtige tun

Beim Umbau von Bestandsgebäuden ist es wichtig, mögliche „Schwachstellen“ zu finden und durch gesunde Materialien oder Bauweisen zu ersetzen. Bis Ende der 70-er Jahre wurden zum Beispiel Asbest, PCB und Formaldehyd in Baustoffen verwendet. Da diese Materialien nur in bestimmten Bereichen von Gebäuden eingesetzt wurden, lässt sich die Suche auf einzelne Bauteile beschränken. Sind die Schwachstellen gefunden, kann Ihr Architekt gesunde Alternativen planen. Sinnvoll ist auf jeden Fall, ein ganzheitliches Umbau- und Sanierungskonzept zu entwickeln. Hier werden die Erkenntnisse der Voruntersuchungen einbezogen, aber auch Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

Sicherlich ist es ratsam, lösemittelfreie Kleber zu verwenden, doch damit alleine schaffen wir noch kein gesundes Raumklima. Neben den „Ausdünstungen“ von Baustoffen ist vor allem die „Feuchteregulierung“ in Wohnräumen wichtig. Das Wasser, das wir über unsere Körperoberfläche ausschwitzen oder das beim Kochen und Duschen verdunstet, wird von der Luft aufgenommen. Ist die Luft gesättigt, schlägt es sich auf kalten Oberflächen nieder, und es entsteht ein ungewünschter Nährboden für Schimmel. Gleichzeitig trägt eine permanent hohe Luftfeuchtigkeit zu Gelenkproblemen bei. Durch die Wahl von feuchteaufnehmenden Baustoffen kann die relative Luftfeuchtigkeit herabgesetzt und somit die Gesundheit positiv beeinflusst werden. Wenn Sie in Ihrem Bad den Fliesenpiegel auf die Bereiche begrenzen, die von Spritzwasser befeuchtet werden, kann ein regulierender Putz (zum Beispiel aus Lehm) zeitweilig Feuchtigkeit aufnehmen. So könnte aus Ihrer „Nasszelle“ ein Wohlfühlbad werden.

Neben den früher verwendeten Baustoffen kann auch die Bauweise selbst verbessert werden. Vielleicht ist die Fassade des Gebäudes mit einem „dichten“ Material gegen Witterungseinflüsse geschützt worden. Diese Maßnahme hat das Gebäude so abgedichtet, dass eine Feuchteregulierung über die Außenwände nicht mehr möglich ist und somit das gezielte Lüften umso wichtiger war. Bei einer ggf. anstehenden Fassadensanierung könnte diese „dichte“ Hülle durch einen atmungsaktiven Wetterschutz ersetzt werden. Häufig sind es solch simple Entscheidungen, die zu einer wesentlichen Verbesserung beitragen, ohne die Baukosten unnötig in die Höhe zu treiben. Genaue Kenntnisse von Ursache und Wirkung sowie die Kreativität Ihrer Architektin sind Grundlage für die Suche nach tragfähigen Lösungen. ■



DIE BEKANNTESTEN SCHADSTOFFE

- **Asbest** – Verwendung bis 1979. Verarbeitung in Dachpfannen (Eternit), Bodenbelägen, Brandschutzschäumen und Verkleidungen von Heizrohren
- **Blei** – Verwendung bis 1960, u.a. in Wasserleitungen
- **FCKW** – Verwendung als Treibgas für Schäume, Kältemittel oder Lösemittel
- **Formaldehyd** – Verwendung bis 1979 in Spanplatten
- **Biozide** – Verwendung unter anderem in Holzschutzmitteln und in Farben mit Lotuseffekt
- **PCB** – Verwendung bis 1980. Verarbeitung als Weichmacher in Lacken, Dichtungsmassen und Kunststoffen

**Licht und Farbe:
Unerlässlich für den Körper, Balsam für die Seele**

Licht ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, da viele Stoffwechselfunktionen des Körpers auf Licht basieren. Ein Leben in völliger Dunkelheit ist für uns Menschen nicht möglich. Unser körpereigenes Abwehrsystem und auch die Hormonproduktion sind auf Licht unterschiedlicher Wellenlänge angewiesen, um adäquat arbeiten zu können. Da mit dem Sonnenlicht sämtliche Spektralteile geliefert werden, ist eine natürliche Belichtung von Räumen ein wichtiger Aspekt für Raumqualitäten und für ein gesundes Wohnen.

Für Aufenthaltsräume gilt die Regel:
„Natürliche Belichtungsfläche = mindestens 1/8 der Grundfläche“.

Auch unsere Seele ist auf Licht angewiesen. Wir alle kennen das Phänomen der Winterdepression und unsere Begeisterung, wenn die Sonne wieder scheint. Die Möglichkeit, direkt von der Wohnung ins Freie, also ins Licht, treten zu können und sich dort auch aufzuhalten, trägt sowohl zum Wohlbefinden als auch zur körperlichen Gesundheit bei.

Wenn aber Bereiche auf „Kunstlicht“ angewiesen sind, ist es von Bedeutung, zu entscheiden, welche Art von Leuchtkörper und Platzierung im Raum für die angestrebte Nutzung geeignet ist. Ihre Architektin oder Ihr Architekt prüft gerne, wie all diese Erkenntnisse optimal in Ihrem Zuhause eingebracht werden können, und entwickelt ein stimmiges Gesamtkonzept für die Beleuchtung. ■

Farbe

Jede Farbe hat ihre spezielle Wirkung auf unsere Psyche und unseren Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unsere Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel blaues Licht kühlend und beruhigend, rotes Licht hingegen wärmend und anregend. Farben in Wohn- und Arbeitsräumen sind deshalb keineswegs nur eine Frage der Mode oder des persönlichen Geschmacks, sondern haben auch physiologische und psychologische Wirkungen.

Man kann gezielt für positive Stimmung sorgen, indem die Farben der Innenräume, Möbel und Beleuchtung an die gewünschte Stimmung angepasst werden. In Schlafräumen sollte zum Beispiel eine entspannungsfördernde Farbe zu Einsatz kommen, während in Arbeitszimmern eine Farbe erforderlich ist, die die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität steigert.

Aufgrund ihres mineralischen Aufbaus in Verbindung mit geeignetem Putz sind Silikatfarben besonders zu empfehlen. Sie ermöglichen einen ungehinderten Feuchtaustausch zwischen Raumluft und der Wandfläche. Bei der Auswahl der geeigneten Materialien und Farben steht Ihnen Ihr Architekt oder Ihre Architektin gerne zur Seite. ■

Weitere Info online: www.aknw.de

Auf der Homepage der Architektenkammer NRW können Sie kostenlos Bauherrenhandbücher und Infobroschüren zu anderen Themen als PDF herunterladen oder bestellen. ■



**Wie finde ich einen Architekten/
eine Architektin?**

Der Titel „Architekt/in“ bzw. „Innenarchitekt/in“, „Landschaftsarchitekt/in“ und „Stadtplaner/in“ sind gesetzlich geschützt und dürfen nur von Mitgliedern einer deutschen Architektenkammer geführt werden. Die Architektenkammer NRW hat rund 31.500 Mitglieder. Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist u.a. der Nachweis eines erfolgreich abgeschlossenen Studiums der entsprechenden Fachrichtung sowie zwei Jahre berufspraktische Erfahrungen.

In der Online-Architektenliste der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen finden Sie Kontaktmöglichkeiten zu Architekten und Architekturbüros. Sie können dort auch nach Arbeitsschwerpunkten der Büros suchen. Die Geschäftsstelle der Architektenkammer NRW unterstützt Sie gerne auch persönlich bei der Suche. Ansprechpartner finden Sie auf unserer Homepage unter www.aknw.de (Rubrik Über uns, Kontakt & Anfahrt) oder unter der Telefonnummer (0211) 4967-0.



Überreicht durch:

Impressum:
Herausgeber: Architektenkammer Nordrhein-Westfalen, Zollhof 1, 40221 Düsseldorf, Telefon (0211) 49 67-0, www.aknw.de; Text: Friederike Proff; Redaktion: Christoph Usener, Jutta Vermeulen-Linden, Christof Rose, Melanie Brans; Fotos: S. 1: Architektur: Konrath und Wennemar Architekten und Ingenieure, Foto: Beate Tebartz, S. 2: Thilo Saltmann, S. 3 oben Architektur und Foto: de Grussa Architekten, Foto: unten minicel73/Adobe Stock, S. 4 djama/Adobe Stock; 2. Auflage 2020; Layout und Satz: Naumilkat – Agentur für Kommunikation und Design.