


# Tapeten wechselln

Besser leben – nur wie? Durchschnittlich 90% unseres Lebens verbringen wir in Innenräumen. Um Energie zu sparen, wird immer luftdichter gebaut. Die Kehrseite der Medaille: In der Raumluft reichern sich nun häufiger Schadstoffe an. Es lohnt sich deshalb, beim Innenausbau und bei der Einrichtung auf die Gesundheit zu achten – und regelmäßig zu lüften.



**W**ussten Sie, dass es der Gesundheit vieler Menschen zuträglicher wäre, statt zu Hause – sagen wir – den ganzen Tag vor einem Straßencafé zu sitzen? Wer nicht regelmäßig und ausgiebig lüftet, atmet daheim oft eine Luft ein, die richtiggehend krank machen kann. Leiden Sie oft unter Müdigkeit, gereizten Schleimhäuten oder Kopfschmerzen? Dann könnte Ihr Teppich oder Ihre Tapete die Ursache sein. Vielleicht haben Sie erst kürzlich gestrichen, geklebt, lackiert? Riecht die neue Schrankwand oder der Fernseher komisch? Hat Ihnen die unsachgemäße Dämmung Ihres Altbaus zu einer Luftfeuchte verholphen, die Schimmelpilze magisch anzieht? Oder könnte Ihr Unwohlsein doch von der Schachtel Zigaretten herühren, die Sie aus lieber Gewohnheit täglich rauchen? Jedenfalls sollten Sie den Symptomen auf den Grund gehen. Dazu einige Hinweise.

## Der Boden

Die Wahl des Bodenbelags hat große Bedeutung für die Qualität Ihrer Raumluft. Grundsätzlich gilt: In Räumen mit glattem Boden ist die Luft viermal stärker mit Feinstaub belastet als dort, wo Teppichböden den Staub binden. Von kurzflorigen Teppichen lassen sich Staub und allergener Milbenkot gut absaugen. Doch viele Teppiche sind gegen Motten mit Bioziden behandelt. Sie können Pyrethroide enthalten, ein Nervengift, das die Haut reizt, zu Kopfschmerzen führt und das Hormonsystem schädigt. Auch Teppichrücken und Kleber können Schadstoffe emittieren. Schonend behandelte Teppichböden tragen ein Gütezeichen (s. rechts).

PVC-Böden bestehen oft zu über einem Drittel aus Weichmachern, die wir über Haut und Mund, aber auch über die Atmung aufnehmen. Sie können unsere Fähigkeit zur Fortpflanzung schädigen und die kindliche Entwicklung stören. Von PVC rät der BUND daher grundsätzlich ab. Sollten Sie noch alte PVC-Beläge aus den 70er/80er Jahren ausliegen haben, lassen Sie zur Entsorgung einen Fachmann kommen – sonst könnten krebserregende Asbestfasern frei werden.

Bessere Alternativen sind Parkett, Fliesen, Linoleum oder Kork. Holzböden sollten – wie alle Oberflächen aus Holz – umweltfreundlich veredelt und versiegelt sein. Emissionsarme Öle, Lacke und Lasuren sind entsprechend gekennzeichnet.

## Die Wände

Auch bei Tapeten sollten Sie auf weichmacher- und chlorfreie Materialien wie Polyethylen und -propylen (PE/PP) achten. Hinter »Vinyl«, »CV« oder »VC« verbirgt sich PVC, das allerdings nicht extra gekennzeichnet sein muss. Umgekehrt weisen »natureplus« und andere Gütesiegel auf Wandverkleidungen (und Farben, Kleber etc.) hin, die wenige Schadstoffe emittieren.

Besonders wer streicht oder lackiert, kommt mit einer anderen problematischen Stoffklasse in Kontakt: flüchtigen organischen Verbindungen. Als Bestandteil von Tabakrauch oder Reinigungsmitteln atmen wir sie auf Schritt und Tritt ein. Das Umweltbundesamt hält sie für sehr bedenklich und legte unlängst neue Richtwerte für ihre Konzentration in der Raumluft fest. Doch Heimwerker sind gegen Lösemitteldämpfe aus Farben, Lacken oder auch Teppichklebern nicht geschützt. Vor allem in Neubauten oder nach Umbauten und Renovierungen treten hohe Konzentrationen in der Raumluft auf. Wenn Sie trotz häufigen Lüftens unter Müdigkeit oder gereizten Schleimhäuten leiden, empfiehlt sich der Kontakt zu einem Experten, der Ihre Raumluft misst (Kostenpunkt: ca. 250 Euro).

Der BUND rät zu lösemittelfreien Produkten. Dabei sollten Sie allerdings darauf achten, dass nicht andere umwelt- und gesundheitsschädliche Substanzen die Lösemittel ersetzen. Farben und Lacke auf der Basis natürlicher Rohstoffe bieten sich als Alternative an – sie sind aber nicht automatisch emissionsärmer!

## Möbel und elektronische Geräte

... können eine Fülle bedenklicher Chemikalien enthalten. Viele sind flüchtig und reichern sich ebenfalls in schlecht gelüfteten Räumen an. Der BUND warnt vor Flammschutzmitteln, mit denen viele Polster-

Die Atemluft in Innenräumen kann eine Fülle schädlicher Stoffe enthalten.

möbel oder Computergehäuse behandelt sind. Diese Bromverbindungen stehen u. a. im Verdacht Krebs auszulösen. Das Gleiche gilt für perfluorierte Tenside in Möbelpolituren (oder auch Wandfarben). Sie werden in der Natur nicht abgebaut und reichern sich im Fettgewebe an. Polituren enthalten nicht selten auch synthetische Duftstoffe wie Lyral, das Allergien auslösen und die Fortpflanzungsfähigkeit einschränken kann. Überhaupt Duftstoffe: Riecht Ihr neues Sofa auch nach Wochen noch unangenehm, sollten Sie versuchen es zu reklamieren. Behandeln sie es keinesfalls mit anderen Duftstoffen, die ihrerseits Allergien auslösen können!

Und natürlich können auch aus PVC-haltigen Alltagsdingen wie aus Duschvorhängen und Tischdecken Weichmacher ausgasen und die Raumluft belasten.

### Richtig einkaufen und gut lüften

Vor dem Einzug in einen Neubau oder renovierten Altbau sollten Sie gründlich lüften und frisch gestrichene Räume mindestens eine Woche, besser vier Wochen »ausstinken« lassen. Werdende Eltern sollten darauf verzichten, direkt vor der Geburt Kinderzimmer zu streichen und neu einzurichten. Und allgemein sollten Sie auf die unten abgebildeten Gütezeichen achten.

Orientieren können Sie sich auch an Produktvergleichen von Stiftung Warentest ([www.warentest.de](http://www.warentest.de)) und Ökotest ([www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)). Wertvolle Infos gibt zudem das BUND-Jahrbuch »Ökologisch Bauen und Renovieren«, Bezug für 7,90 Euro (+ 1,60 Euro Versand) unter Tel. 07 11/96695-0, [info@ziel-marketing.de](mailto:info@ziel-marketing.de). sz

### GÜTEZEICHEN



**natureplus:** umweltgerechte, gesundheitsverträgliche und funktionelle Bauprodukte, schadstoff- und emissionsarm; [www.natureplus.org](http://www.natureplus.org)



**Blauer Engel:** ökologisch vorteilhafte, gesundheitlich unbedenkliche und qualitätsvolle Produkte; Produktwegweiser »Umweltfreundlich bauen. Gesund wohnen« (kostenloser Download unter [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de); Bezug: UBA, ZAD, Bismarckplatz 1, 14193 Berlin)



**eco-Zertifikat »Produkt Emissionsarm schadstoffgeprüft«:** bautechnisch ausgereifte Produkte, die strengen Emissionsanforderungen (weit über gesetzliche Vorgaben hinaus) genügen; [www.eco-institut.de](http://www.eco-institut.de)



**Emicode EC1:** emissionsarme Verlegetwerkstoffe (wie Klebstoffe, Grundierungen etc.); [www.emicode.com](http://www.emicode.com)



**Goldenes M:** emissionsarme (und strapazierfähige) Möbel; [www.dgm-moebel.de](http://www.dgm-moebel.de)

Bild links: photocase.com/hornharry