



BESSER ATMEN

IN INNENRÄUMEN SCHADSTOFFE VERMEIDEN

Besser leben – nur wie? Rund 90 Prozent unseres Lebens verbringen wir in Räumen. In der Raumluft reichern sich oft Schadstoffe an. Achten Sie darum bei Innenausbau und Einrichtung auf Ihre Gesundheit und lüften Sie regelmäßig.

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 könnten Teppich oder Tapete die Ursache sein. Vielleicht haben Sie erst kürzlich gestrichen, geklebt oder lackiert? Riecht die neue Schrankwand oder der Fernseher komisch? Hat Ihnen die unsachgemäße Dämmung Ihres Altbaus zu einer Luftfeuchte verholfen, die Schimmelpilze magisch anzieht? Gehen Sie den Symptomen auf den Grund.

DER BODEN

Die Wahl des Bodenbelags hat große Bedeutung für die Qualität Ihrer Raumluft. Grundsätzlich gilt: **In Räumen mit glattem Boden ist die Luft doppelt so stark mit Feinstaub belastet wie dort, wo Teppichböden den Staub binden.** Doch viele Wollteppiche sind gegen Motten mit Bioziden behandelt. Dazu zählen Pyrethroide: Nervengifte, die Haut und Augen reizen und zu Kopfweh, Schwindel und Übelkeit führen können. Auch Teppichrücken und Kleber können Schadstoffe emittieren.

PVC-Böden können Phthalate als Weichmacher enthalten, oft zu mehr als einem Drittel des Materials. **Einige Phthalate wirken wie Hormone** und können die Fortpflanzung schädigen. Sie sind nicht fest ans PVC gebunden und können in die Umgebung entweichen. Im Hausstaub finden sich oft hohe Konzentrationen. **Kinder sind besonders gefährdet**, weil ihr Nervensystem noch nicht ausgereift ist und sie größere Mengen direkt über die Haut, die Atmung oder die Nahrung aufnehmen.

Phthalat-Weichmacher lassen sich im Blut praktisch aller Kinder nachweisen. Der BUND rät grundsätzlich von PVC ab. Sollten Sie noch alte PVC-Beläge aus den 70er und 80er Jahren ausliegen haben, können diese **Asbestfasern** enthalten. Lassen Sie zur Entsorgung Fachleute kommen – sonst könnten krebs-erregende Fasern frei werden.

Empfehlenswerte 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 chlor-freies Material** achten. Vlies- oder Vinyltapeten bestehen aus aufgeschäumtem PVC. Für ein besseres Raumklima sorgen Sie, wenn Sie die **Wände einfach streichen oder Papiertapeten verwenden** (mit dem »Blauen Engel«).

Als Bestandteil von Lacken, Farben, Verdünnern, Klebstoffen, aber auch Tabakrauch oder Reinigungsmitteln **atmen wir Löse-mittel** auf Schritt und Tritt ein. Das Umweltbundesamt hält sie für sehr bedenklich. Vor allem in Neubauten oder während und nach Umbauten und Renovierungen können sie die Raumluft stark belasten. Leiden Sie trotz häufigem Lüften unter Müdigkeit oder gereizten Schleimhäuten, empfiehlt sich der **Kontakt zu einer Expertin**, die Ihre Raumluft misst.

Der BUND rät zu lösemittelfreien Produkten. Achten Sie aber darauf, die Lösemittel nicht durch andere schädliche

Substanzen zu ersetzen. Farben und Lacke auf der Basis natürlicher Rohstoffe bieten sich als Alternative an. Sie sind aber nicht automatisch emissionsärmer und für **Allergiker*innen** zum Teil sogar besonders problematisch.

MÖBEL UND ELEKTROGERÄTE

... können **eine Fülle bedenklicher Chemikalien** enthalten. Viele sind flüchtig und reichern sich ebenfalls in schlecht gelüfteten Räumen an. Der BUND warnt vor **bromierten Flammschutzmitteln**, die in älteren Polstermöbeln oder Computer- und Fernsehgehäusen enthalten 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 schlecht abgebaut und reichern sich im Körper 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 es zu reklamieren versuchen. Behandeln Sie es nie mit anderen Duftstoffen, die ihrerseits Allergien auslösen können!

Und natürlich können auch Alltagsdinge aus Weich-PVC wie Duschvorhänge, Tischdecken und sogar Spielzeug Weichmacher ausgasen und die Raumluft belasten.

Informativ

- Wertvolle Tipps gibt das BUND-Jahrbuch **»Ökologisch Bauen & Renovieren«**. Sie erhalten es für 8,90 Euro (+ Porto) im BUNDladen, Tel. (030) 27586-480, www.bundladen.de/okologischbauen
- Orientierung bieten auch die Produktvergleiche von **Stiftung Warentest** (www.warentest.de) und **Ökotest** (www.oekotest.de).
- Broschüren des Umweltbundesamtes wie **»Gesund und umweltfreundlich einrichten«** bzw. **»(...) renovieren«** finden Sie hier: www.blauer-engel.de (News & Infos ▶ Publikationen)

GUT LÜFTEN UND INFORMIEREN

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. Erwarten Sie ein Kind, sollten Sie nicht direkt vor der Geburt das Kinderzimmer streichen und neu einrichten. Gerade Schwangere sollten sich beim Renovieren zurückhalten. Föten reagieren besonders sensibel auf Schadstoffe.

Achten Sie zudem auf Gütezeichen (siehe unten). Und informieren Sie sich: Das Chemikalienrecht REACH beinhaltet ein Informationsrecht zu besorgniserregenden Stoffen wie Weichmachern und Flammschutzmitteln. Jede Händlerin und jeder Hersteller ist verpflichtet, Ihnen binnen 45 Tagen Auskunft zu geben, ob diese Stoffe im Produkt enthalten sind. Nutzen Sie Ihr Recht, damit die Schadstoffe vom Markt kommen. Der BUND hat eine App entwickelt, die Ihnen hilft, Kosmetika und andere Alltagsprodukte auf Schadstoffe zu überprüfen: www.bund.net/toxfox



Gütezeichen

natureplus: umweltgerechte, gesundheitsverträgliche und funktionelle Bauprodukte, schadstoff- und emissionsarm. www.natureplus.org



Blauer Engel: ökologisch vorteilhafte, gesundheitlich unbedenkliche und qualitätsvolle Produkte. www.blauer-engel.de



Zertifikat »ECO Institut, Tested Product«: bautechnisch ausgereifte Produkte, die strengen Emissionsanforderungen weit jenseits der gesetzlichen Vorgaben genügen. www.eco-institut.de



Emicode EC1: emissionsarme Verlegewerkstoffe wie Klebstoffe, Grundierungen etc. www.emicode.com



MACHEN SIE MIT!

Der BUND setzt sich auf allen Ebenen für Umwelt und Natur ein. Engagieren Sie sich in einer von rund 2000 Ortsgruppen. Und unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Mitgliedschaft:

www.bund.net/mitgliedwerden

