

**Aus aktuellem Anlass:**

**Lösungen aus der Baubiologie für ein möglichst starkes Immunsystem**

Das aktuell alles dominierende Nachrichten-Thema ist die „Corona-Pandemie“.

**Wenn uns diese Krise *eines* lehrt, dann vor allem das eine möglichst starke Grundkonstitution der beste Schutz gegen ernste Folgen einer Infektion sind.**

Denn bislang leiden und litten fast ausnahmslos ältere und alte Menschen mit Vorerkrankungen an einem lebensbedrohenden Ausbruch der Infektion, während jüngere und gesunde Menschen oft nicht einmal bemerken, dass sie den Virus in sich tragen.

**Wie kann man diese Erkenntnis nun in Bezug auf das Thema „Bauen & Wohnen“ nutzen?**

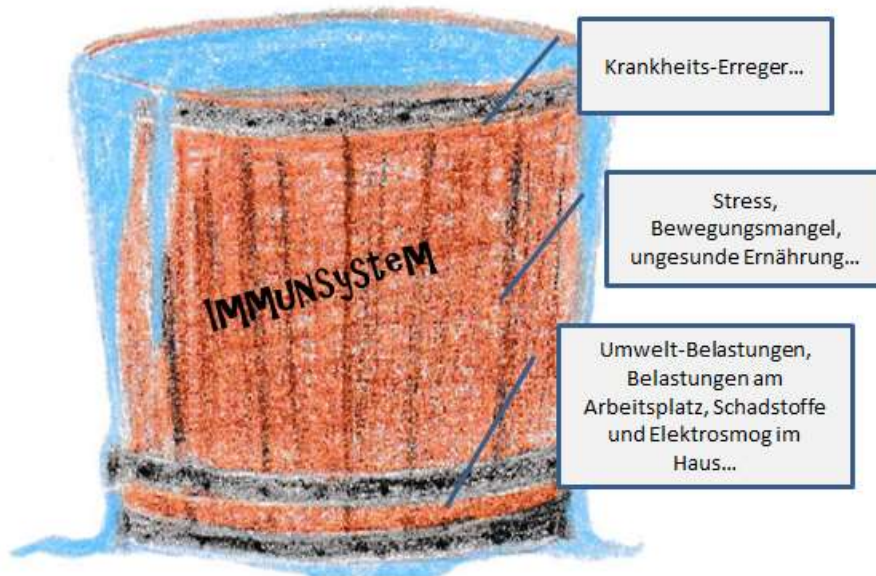
**Antworten und Lösungen dazu gibt die Baubiologie.**

*(Die Baubiologie beschäftigt sich u.a. mit den Auswirkungen der gebauten Umwelt auf den Menschen und die Natur.)*

Ein wesentlicher Grundsatz der Baubiologie lautet:

**Jede Risikoreduzierung ist anzustreben (weil konstruktiv), Vorsorge ist besser als Nachsorge.**

Sinnbildlich dafür: Das „überlaufende Fass“



(Bildquelle: meine Tochter)

Bedenkt man, dass der moderne Mensch  $\emptyset$  über 90% in geschlossenen Räumen und davon einen Großteil zu Hause verbringt, sollte schnell klar werden, wie sehr eine möglichst wenig belastende Umgebung zu Hause (und da wiederum vor allem am Schlafplatz) einen wertvollen Beitrag dazu leisten kann, dass das Fass eben nicht überläuft.

**Einige wesentliche empfehlenswerte Maßnahmen in kompakter Übersicht:**

**Baustoffe:**

- möglichst natürlich, möglichst frei von chemischen Zusätzen
- feuchtausgleichende Eigenschaften wählen (Naturdämmstoffe, Holzoberflächen, Gips, Lehm, Silikatfarben, geölte Holzböden...)

**Bausubstanz:**

- ohne Neubaufeuchte
- ausgewogenes Verhältnis von Wärmedämmung UND Wärmespeicherung
- guter Kälte-und Hitzeschutz

**Innenraumluft:**

- einen hygienisch einwandfreien Mindestluftwechsel über 24h sicher stellen
- gesundheitsschädliche Schimmelpilze etc. und Verkeimungen vermeiden (z.B. Waschbecken/Waschtische ohne Überlaufkammer = „Schimmelbrutstätte“; Kühlschrankschale regelmäßig reinigen und mit Essigsäure befüllen, Lüftungsleitungen regelmäßig reinigen, Neubaufeuchte konsequent vermeiden )

**Technik:**

- Schutz vor „Elektrosmog“ durch geschirmte Leitungen und Hochfrequenzabschirmung
- Infraschall vermeiden
- für optimale Trinkwasserqualität sorgen (u.a. Wartungsvertrag für Warmwasserbehälter)
- Strahlungswärme zur Beheizung bevorzugen (z.B. Niedertemperatur-Fussbodenheizung)
- naturnahe Lichtverhältnisse schaffen und flimmerfreie Leuchtmittel verwenden

**Sonstiges :**

- Waschbecken/Waschtische ohne Überlaufkammer („Schimmelbrutstätte“)
- Kühlschrankschale regelmäßig reinigen und mit Essigsäure befüllen gegen Schimmelbildung
- Gäste-WC mit einem Sensor-Handwaschbecken ausstatten
- bei Duftkerzen/Reinigungsmitteln/Möbeln/Teppichen und Vorhängen auf geprüfte Produkte achten

**In diesem Sinne:**

Schaffen Sie sich zu Hause Ihre eigene „Arche“ zum Wohle Ihrer Regeneration und zur Stärkung Ihrer Gesamtkonstitution.



(Bildquelle: meine Tochter)

**Weiterführende Links:**

<https://baubiologie.de/25-leitlinien-der-baubiologie/>

Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit IBN