



Bornkampsweg 40
22926 Ahrensburg
Tel: 040 / 3990 3634
Tel: 04102 / 9821 824
Fax: 040 / 4309 4554

www.die-baubiologen-hamburg.de
info@die-baubiologen-hamburg.de

Mitglied im
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB
- Verband Baubiologie VB
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

Checkliste Innenraumschadstoffe Formaldehyd & Co.

Die baubiologische Erfahrung zeigt, dass es durchaus typische Quellen und Ursachen für Innenraumschadstoffe gibt.

Mit folgenden Tipps können Sie das Risiko, sich „Wohngiften“ auszusetzen, deutlich vermindern.

Typische Quellen und Ursachen für Innenraumschadstoffe:

im normalen Haushalt:

- Sorgen Sie generell für ausreichend Frischluftzufuhr (nur Querlüftung tauscht die Luft aus!).
- Staubsauger mit HEPA (High Efficiency Particulate Airfilter) - und Aktivkohlefilter filtern die meisten Schadstoffe gut aus.
- Verwenden Sie keine chlorhaltigen Haushaltsreiniger. Essigreiniger oder Zitronensäurehaltige Reiniger für starke Flecken und Grüne Seife für leichte Flecken reichen im Haushalt vollkommen aus!
- Entfernen Sie Verschmutzungen lieber mechanisch statt chemisch.
- Meiden Sie künstliche und billige Duftöle, Duftspender und Duftkerzen.
- Achten Sie auf die Inhaltsstoffe in Kosmetika!

Leicht- bis schwerflüchtige chemische Stoffe (VOC und SVOC):

- Fertighäuser ab 1960er Jahre haben meist einen hohen Anteil von Spanplatten, die Formaldehyd ausgasen.
- Verwenden Sie Werkstoffplatten mit einem hohen Holzanteil und geringem Leimanteil
- Furnierte und lackierte Möbel sparsam und wenig in Schlafräumen einsetzen.
- Geruchsneutrale natürliche Öle verwenden (die meisten Naturöle haben einen hohen Terpenanteil!).
- Kaufen Sie Kindermöbel und Matratzen mit geprüften ökologischen und Schadstoffsiegeln.
- Vereinbaren Sie beim Möbelkauf eine Rücknahmegarantie bei Schadstoffausgasungen.
- Verwenden Sie zum Kleben und Leimen wasserbasierte Klebstoffe. Der gute alte Holzleim tut es häufig auch!
- Achten Sie bei Naturwoll-Teppichböden darauf, dass sie nicht eulanisiert (gegen Mottenschutz) sind.
- Verspannen Sie Teppichböden, statt sie zu verkleben (der Vorteil: Sie können sie wieder leicht entfernen).
- Lüften Sie Kleidung, die aus der Reinigung kommt nochmal an der frischen Luft aus.
- Meiden Sie Schaumstoffe, auch Schaumstoffrücken bei größeren Teppichbodenflächen.
- Alte Parkettböden haben häufig PAK-haltige Kleber.
- Vermeiden Sie mit Weichmachern behandelte Kunststoffe im Lebensmittelbereich und für Kinderspielzeug! Verwenden Sie im Lebensmittelbereich PP (Polypropylen) statt PET (Polyethylen) für Flaschen und Vorratsdosen, noch besser ist Glas.
- Vermeiden Sie chemische Schädlingsbekämpfungsmittel im Haushalt!

Asbest und künstliche Mineralfasern:

- Staubsauger mit HEPA (High Efficiency Particulate Airfilter) - und Aktivkohlefilter filtern die Partikel sehr gut.
- PVC-Flexplatten als Bodenmaterial ab 1960er Jahre können asbesthaltig sein.
- Nachtspeicheröfen austauschen.

Schwermetalle:

- Alte Bleirohre müssen ausgetauscht werden (Rohrleitungen durch eine Wasserprobe prüfen)
- Meiden Sie Energiesparlampen (Quecksilber ist ein extrem kritischer Werkstoff in der Herstellung, sowohl aus ökologischer wie auch ethischer Sicht!)