

Liebe Leserin, lieber Leser,

während sich Feng Shui, die fernöstliche Kunst und Lehre der Wohnraumharmonisierung, auch in der westlichen Welt zunehmender Bekanntheit und Beliebtheit erfreut, ist die **Baubiologie** noch vergleichsweise wenig im Bewusstsein der Deutschen verankert. Das ist allein schon deswegen schade, weil das Fachgebiet der Baubiologie wissenschaftlich hoch entwickelt ist und eine verlässliche Grundlage bietet, wenn in der Ausgestaltung von Wohn- und Arbeitsbereichen die für eine Gesunderhaltung der Menschen richtigen Entscheidungen getroffen werden sollen. Demgegenüber ist Feng Shui eine erfahrungswissenschaftlich-emotionale Disziplin, welche – von ihrer Wurzelkultur abgekoppelt – bei uns vor allem dekorative Bedeutung hat.

Grundlage der Baubiologie ist die nüchterne wissenschaftliche Tatsache, dass der Mensch im Laufe seiner zwei Millionen Jahre währenden Entwicklungsgeschichte keine Gelegenheit hatte, seinen Bauplan auf die heutigen, von der Technik dominierten Umweltbedingungen hin auszurichten.

Biologisch betrachtet sind wir lebende Fossilien in einer neuen Zeit, die eigentlich schon nicht mehr die unsrige ist. Damit dieser Spagat uns nicht zu stark beschädigt müssen wir immer dort, wo es möglich und bezahlbar ist, natürliche oder wenigstens naturähnliche Bedingungen zurückbilden. Von besonderer Bedeutung ist eine baubiologisch richtige Ausgestaltung unserer privaten Wohnsphäre, damit wir stets ein Refugium zu unserer körperlichen und geistigen Sammlung vorfinden, denn die Umwelt werden wir nicht mehr wesentlich renaturieren können. Der wohl wichtigste Ort für unsere persönliche Rekreation ist der Schlafplatz. Wer hier glaubt, sich eine baubiologische Korrektur und Harmonisierung sparen zu können, wird für diesen Irrtum mit seiner Gesundheit bezahlen und in der Folge vielleicht noch Opfer einer Wellness-Industrie amerikanischen Typs, die dem Kranken vorgaukelt, man könne die verlorene Gesundheit zurück kaufen. Man kann dies sicher nicht.

Doch die Überzeugung und Grundlage der Baubiologie erschöpft sich nicht im Rekonstruieren natürlicher Erholungsräume für den Einzelnen. Von gleichrangiger Bedeutung ist das Verfolgen des Nachhaltigkeitsprinzips mit dem Ziel, bei allem Tun die belebte Mitwelt energetisch und stofflich möglichst wenig zu belasten.

Diese ethische Grundlage verleiht der Baubiologie eine besondere Kompetenz, Kraft, Berechtigung und Zukunftsperspektive.

Dieses Büchlein verfolgt vorrangig nicht das Ziel, die Baubiologie in ihren Einzeldisziplinen vorzustellen und theoretisch zu erklären. Dies geschieht zwar auch, doch die wesentliche Absicht besteht darin, Bewusstsein zu schaffen für das Selbstverständliche, das bedeutet

- für die Umgebungstemperatur, die wir zum Wohlfühlen benötigen,

- für die Luft, die wir zum Atmen brauchen,
- für die Ruhe, die wir für unsere Konzentration haben müssen,
- für das Licht, welches wir zum Erkennen brauchen,
- und für den guten Ort, der für unseren erholsamen Schlaf erforderlich ist.

Nur aus dieser Erfahrung des Selbstverständlichen kann sich ein verändertes, biologisch angemessenes Verhalten entwickeln. Dieses kann sich in scheinbar ganz einfachen Dingen ausdrücken. Hierzu gehört beispielsweise die Art und Weise, wie wir unsere Wohnräume lüften. Ganz recht: lüften.

Die folgenden Seiten legen also besonderen Wert darauf, Ihnen **zielführende und nutzwertige Tipps und Anleitungen** zu geben und ggfs. auch Alternativen aufzuzeigen, damit Sie für sich und ggfs. für Ihre Familie richtig entscheiden: für ein besseres Wohnen.

Achten Sie deshalb auf das  - Symbol für Besserwohner. Wo es erscheint, da wird es praktisch.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen nicht nur eine interessante und kurzweilige, sondern vor allem eine erfolgreiche Lektüre.

Ihr



Dr. Klaus H. Eiserhardt
Baubiologisches Büro

Tipps & Themen in der Übersicht:

1. Elektromog (Felder, Wellen und Strahlung)	11
1.1 Niederfrequente elektrische Wechselfelder	12
Vorsorge-Tipps elektrische Wechselfelder	12
1.2 Niederfrequente magnetische Wechselfelder	13
Vorsorge-Tipps magnetische Wechselfelder	14
1.3 Hochfrequente elektromagnetische Wellen	14
Vorsorge-Tipps HF-Strahlung	15
1.4 Elektrische Gleichfelder	16
Vorsorge-Tipps Elektrostatik	16
1.5 Magnetische Gleichfelder	16
Vorsorge-Tipps Magnetostatik	17
2. Radioaktivität (ionisierende Strahlung)	19
2.1 Natürliches Radon – Gefahr aus dem Untergrund	21
Vorsorge-Tipps Radon	22
2.2 Radioaktivität aus Baustoffen und Gegenständen	22
Vorsorge-Tipps Radioaktivität und Haushalt	23
3. Raumklima	25
3.1 Lufttemperatur	27
Vorsorge-Tipps Raumluft-Temperatur	28
3.2 Strahlungstemperatur	28
Vorsorge-Tipps Strahlungs-Temperatur	29
3.3 Intelligente Heizsysteme	30
Tipps zum Thema besseres Heizen	31
3.4 Relative Luftfeuchte	32
Tipps für eine optimierte Luftfeuchte	34
3.5 Luftwechselraten und Luftbewegung	37
Tipps für ausreichendes und richtiges Lüften	38
Tipps für die Küchen-Abluft	39
Tipps zum Thema „Gefangene Nasszelle“	39
3.6 Raumlufttechnische Anlagen	40
3.7 Ionen – Klima	41
Tipps für ein gesünderes Ionen-Klima	44
3.8 Atmosphärische Behaglichkeit	45
4. Raumluft – Verunreinigungen	47
4.1 Natürliche, vom Menschen ausgehende Verunreinigungen	50
Vorsorge-Tipp Kohlenoxide	50
4.2 Flüchtige gasförmige Schadstoffe	51
Lösemittel	51
Vorsorge-Tipps Lösemittel	52
Holzschutzmittel im Altbestand (PCP, Lindan)	53

Vorsorge-Tipps Pentachlorphenole	54
Pyrethroide	55
Vorsorge-Tipps Pyrethroide	56
PCB (Polychlorierte Biphenyle)	56
Vorsorge-Tipps PCB	57
PVC-Weichmacher (Phthalate, DEHP)	57
Vorsorge-Tipps Phthalate	58
„Fogging“	58
Vorsorge-Tipps Fogging	58
4.3 Aerosole	59
PAK (Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe)	59
Vorsorge-Tipps PAK	60
4.4 Partikel, Fasern und Stäube	61
Vorsorge-Tipps Partikel und Stäube	61
Problematische Dämmstoffe	63
Vorsorgetipps mineralische Dämmstoffe	63
4.5 Luftverbesserung auf natürliche Art	64
Tipps zur Luftverbesserung durch Pflanzen	65
Tipps zur Luftverbesserung durch Vitan-Papier	67
5. Bio – Allergene	69
5.1 Schimmel im Haus	71
Vorsorge-Tipps Schimmelpilze	77
Sanierungs-Tipps Schimmelpilze	80
5.2 Pollen und Sporen	81
Spezial-Tipps für Pollen-Überempfindliche	82
5.3 Milben	82
Vorsorge-Tipps gegen Milben	83
Abhilfe-Tipps gegen Milben	85
5.4 Haustierallergien	85
Vorsorge-Tipps Haustierallergie	86
Tipps bei Verdacht auf Haustierallergie	87
Tipps zur Abhilfe bei Haustierallergie	87
6. Schall und Lärm	89
6.1 Schallmessung und Bewertung	91
6.2 Vorschriften, Regeln und Normen	92
6.3 Gesundheitliche Auswirkungen	93
6.4 Schallschutz kontra Wärmeschutz?	93
Tipps für einen verbesserten Schallschutz	94
6.5 Infraschall	95
7. Mehr Licht !	97
8.1 Die Eigenschaften des Lichtes	99
8.2 Das Lichtmangel-Syndrom	99
8.3 Beleuchtungsintensität	100

8.4 Tageslicht - Versorgung	101
8.5 Das Kunstlicht – Problem	101
Tipps für besseres Licht	103
8. Arbeitsplatz-Optimierung	105
8.1 Grundregeln der Arbeitsplatzgestaltung	107
Platzbedarf	107
Raumklima	107
Beleuchtung	107
Kontrast-Regel	107
Reflexions-Regel	107
Parallel-Regel	108
Sehabstands-Regel	108
8.2 Lärmschutz	108
8.3 Richtiges Sitzen	108
8.4 Vorschriften und Normen	108
Tipps für ein häusliches Büro	109
9. Der gesunde Schlafplatz	111
9.1 Schlafplatz und Elektrosmog	114
Optimierungs-Tipps Elektrosmog	114
9.2 Schlafplatz und Raumklima	116
9.3 Das Bett	116
9.4 Der Fußbodenbelag	116
9.5 Geobiologische Reizzonen („Erdstrahlen“)	117
Vorsorge-Tipps gegen Erdstrahlen	117
10. Tipps für Weiterleser	119