

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1998-1999)

**Heft:** 63

**Artikel:** Gesünder wohnen : wohnen sie gefährlich?

**Autor:** Steinmann, Lorenz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790080>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.12.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

*Über Wohngifte wurde anlässlich einer Ausstellung des Umwelt- und Immissionsschutzes der Stadt Zürich im Frühling dieses Jahres informiert.*

## **Gesünder wohnen**

von Lorenz Steinmann\*

### **Wohnen Sie gefährlich?**

Einen grossen Teil unseres Lebens verbringen wir zu Hause. Daher lohnt es sich, die eigenen vier Wände einmal unter die Lupe zu nehmen. Schon ein paar einfache Massnahmen reichen in der Regel, um Schlimmeres zu verhüten.

"Gesünder wohnen" zeigt Ihnen, wo die Gefahren lauern, und was Sie dagegen tun können. Vorbeugen ist besser als Heilen!

Wohngifte stammen aus Möbeln, Textilien, Anstrichen, Böden, Reinigungsmitteln und Insektensprays. Ihre Folgen lassen sich schlecht ermitteln und sind umstritten. Das übelste Wohngift ist Tabakrauch.

Milben und Schimmelpilze können wachsen, wenn die Raumluft zu feucht ist oder Baumängel bestehen. Mehrere hunderttausend Personen in der Schweiz reagieren allergisch auf Ausscheidungen von Hausstaubmilben und Schimmelpilzen.

Radon ist ein radioaktives Gas, das an vielen Orten in der Schweiz aus dem Untergrund in die Häuser dringt. Jährlich sterben 200 bis 300 Menschen an Lungenkrebs, der durch Radon ausgelöst wurde.

Elektromagnetische Felder gehen von elektrischen Geräten und Leitungen aus. Ob sie im Wohnbereich schädlich wirken, ist wissenschaftlich weder belegt noch widerlegt. Sicher ist, dass die elektromagnetischen Felder ein bedeutend geringeres Gesundheitsrisiko bergen als Tabakrauch oder Radon.

### Wohngifte im Wohnzimmer

100'000 künstliche Substanzen sind heute im Handel. Unter dieser Vielfalt befindet sich eine Reihe schädlicher Stoffe, von denen manche in unseren Wänden, Fussböden, Einrichtungen, Insektensprays und Putzmitteln stecken. Zum Beispiel Lösemittel und Formaldehyd.

---

\* Lorenz Steinmann ist Sachbearbeiter bei der Abteilung für Luftreinhaltung, des Amtes für Gesundheit und Umwelt, Beckenhofstr.59, 8006 Zürich

Wohngifte können über kurz oder lang ausdünsten. Die dichten Fenster und Türen moderner Bauten halten die Schadstoffe zurück, so dass sie sich in der Raumlufte anreichern.

Über Zusammenhänge zwischen Wohngiften und ihren Wirkungen ist wenig bekannt und noch weniger über Stoffgemische, wie sie oft in der Luft von Innenräumen liegen. Man weiss aber, dass Wohngifte - etwa durch unangenehmen Geruch - stören oder unbestimmtes Unwohlsein auslösen. Bei höheren Konzentrationen und sensiblen Personen verursachen die Schadstoffe zudem Reizungen der Schleimhäute und der Augen, Kopfschmerzen und Atembeschwerden.

Unbestimmtes Unwohlsein kann jedoch auch ganz andere Gründe haben, etwa Stress oder Krankheit. So lassen sich in der Praxis die meisten Beschwerden, für die zunächst Wohngifte verantwortlich gemacht werden, auf andere Ursachen zurückführen.

Trotzdem: Das Beste ist es, berüchtigte Substanzen und Produkte mit solchen Inhaltsstoffen vorsorglich zu meiden oder aus der Wohnung zu entfernen. Dies gilt übrigens auch für Tabakrauch, das übelste aller Wohngifte.

#### Elektromagnetische Felder im Elternschlafzimmer

Die elektrischen und magnetischen Felder, die von elektrischen Leitungen und Geräten ausgehen, nennt man gemeinhin "Elektrosmog". Hinzu kommen die elektromagnetischen Funk-, Radio- und Mikrowellen. Auch wenn wir elektromagnetische Felder und Wellen gewöhnlich nicht wahrnehmen, können sie unseren Körper beeinflussen. Die Wirkungen hängen indes stark ab von ihrer Intensität und Frequenz.

Elektromagnetische Felder stehen in Verdacht, zusammen mit anderen Faktoren Krebs zu begünstigen. Sie allein scheinen jedoch Krebs und insbesondere Leukämie nicht auszulösen.

Das Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft hat internationale Empfehlungen für Grenzwerte übernommen, die sich auf gesicherte medizinische Kenntnisse abstützen. Elektromagnetische Felder, die schwächer sind, stellen gemäss heutigem Stand der Wissenschaft keine akute Gefahr dar. Ob uns solche schwachen Felder aber auch längerfristig nichts anhaben, ist nicht sicher. Deshalb empfiehlt es sich, elektromagnetische Felder im Haushalt soweit als möglich zu verringern, auch wenn sie kaum je die Grenzwerte erreichen.

"Elektrosmog" kann in den eigenen vier Wänden meist mit ein paar einfachen Massnahmen vermindert werden. Besondere Aufmerksamkeit gebührt dem Schlafzimmer, weil wir einen Drittel unseres Lebens im Bett verbringen.

### Radon im Keller

Radon ist ein natürliches, radioaktives Gas und entspringt bestimmten Gesteinen und Böden. Radonhaltigen Untergrund gibt es überall in der Schweiz. Radon dringt durch undichte Stellen in Gebäude ein, beispielsweise durch Naturböden, durch Risse in Bodenplatten und im Mauerwerk sowie durch undichte Kabel- und Rohrdurchführungen. Das radioaktive Gas kann sich dann in Wohnräumen anreichern.

In der Lunge kann das geruch- und farblose Gas Krebs auslösen. Radon stellt eine mit Abstand grössere Lungenkrebsgefahr dar als Wohngifte wie etwa Asbest. Raucherinnen und Raucher, die erhöhten Radonkonzentrationen ausgesetzt sind, tragen ein besonders hohes Risiko.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG schätzt, dass jährlich 200 bis 300 Personen an radonbedingtem Lungenkrebs sterben.

Wahrscheinlich überschreitet Radon den Grenzwert in einigen tausend Wohnhäusern in der Schweiz. Welche Gebäude davon betroffen sind, lässt sich nur mit einer Messung herausfinden. Generell ist in Einfamilien- und Bauernhäusern mit höheren Werten zu rechnen als in Mehrfamilienhäusern. Ab dem 2. Stock lassen sich selten hohe Konzentrationen feststellen.

Bei geringeren Messwerten reichen oft schon einfache Massnahmen, um sich vor Radon zu schützen. Bei hohen Konzentrationen müssen Häuser saniert werden. Das BAG hilft weiter.

### Milben, Haustiere und Schimmel im Kinderzimmer

In der Schweiz leiden heute mehrere hunderttausend Menschen an Allergien, die im Hausinnern entstehen. Die häufigsten Ursachen dafür sind Hausstaubmilben, Haustiere wie Katzen, Hunde und Meerschweinchen sowie Schimmelpilze.

Hausstaubmilben sind von blossen Auge nicht sichtbar. Die mikroskopisch kleinen Tierchen sind harmlose Mitbewohner, die vor allem in Matratzen, Polstern und Teppichen leben und keine Krankheiten übertragen. Allergien auslösen kann jedoch ihr Kot.

Bei den Haustieren sind es oft Pelzhaare, Hautschuppen, Speichel und Urin, die Allergien hervorrufen. Schimmelpilze auf feuchten Wänden geben unsichtbare Allergieverursacher (Allergene) in die Raumluft ab.

Allergien äussern sich am häufigsten als Schnupfen, Asthma oder Neurodermitis, je nachdem, ob Schleimhäute, Lunge oder Haut allergisch reagieren. Die Neurodermitis ist eine entzündliche Hautveränderung, die stark juckt.

Etwa jeder dritte Mensch trägt eine erbliche Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln. Aber auch andere Personen können erkranken, wenn sie ständig unter Einfluss allergieauslösender Stoffe stehen. Kinder in den ersten Lebensmonaten sind besonders gefährdet. Wenn die Eltern rauchen, steigt die Gefahr zusätzlich. Wer dagegen hausgemachten Allergenen aus dem Weg geht, minimiert das Risiko, an einer Hausstauballergie zu erkranken oder kann ein bestehendes Leiden lindern.

#### Richtig lüften durch das Fenster!

Moderne Fenster und Türen schliessen dicht und unterbinden Wärmeverluste. Gleichzeitig verhindern sie aber auch, dass sich die Raumluft von allein erneuert. Die gefangene Luft kann sich so mit Geruchs- und Schadstoffen anreichern.

Der Mensch gibt überdies durch seine Atmung und über seine Haut viel Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Durch Kochen, Baden, Duschen und die Zimmerpflanzen kommt zusätzlicher Dampf hinzu. Insgesamt verdunstet ein Vierpersonen-Haushalt etwa 10 Liter Wasser pro Tag!

Kann diese Feuchtigkeit nicht nach draussen entweichen, lässt sie Milben und Schimmelpilze wachsen. Wenn sich der Dampf als Kondenswasser niederschlägt, kann dies zudem kostspielige Bauschäden verursachen.

Deshalb ist häufiges und richtiges Lüften so wichtig! Im Sommer kann man die Fenster dauernd einen Spalt offen halten, im Winter sollte man drei- bis fünfmal täglich während fünf Minuten stosslüften und dabei die Fenster ganz aufreissen. Damit befreit man die Räume von Schadstoffen und überflüssiger Feuchtigkeit.

#### **Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne:**

Amt für Gesundheit und Umwelt der Stadt Zürich, Umwelt und Immissionschutz, Beckenhofstrasse 59, Postfach, 8035 Zürich, Sekretariat: Tel. 01/216'28'03, Fax: 01/361'10'07