Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 82 (2007)

Heft: 12

Artikel: Gesund in den eigenen vier Wänden

Autor: Omoregie, Rebecca

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-107646

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Gesund in den eigenen vier Wänden

Nirgends verbringen wir so viel Zeit wie zuhause. Deshalb können wir dort auch einiges für die Gesundheit tun.

Text: Rebecca Omoregie

FÜR EIN GESUNDES RAUMKLIMA

- Regelmässig und richtig lüften, das heisst mindestens zwei- bis dreimal täglich für drei bis fünf Minuten querlüften.
- In der Heizperiode die Räume nicht überheizen, die Temperaturen aber auch nicht zu tief absinken lassen. Ideal sind Temperaturen von 20 bis 21 Grad (in den Wohnräumen), beziehungsweise 16 bis 18 Grad (in den Schlafzimmern).
- Hohe Feuchtigkeit vermeiden. Beim Kochen oder Baden die Feuchtigkeit via Dampfabzug oder Fenster direkt nach aussen abführen (und nicht in die anderen Zimmer).
- In der Wohnung nicht rauchen.
- Regelmässig abstauben und Böden reinigen.
- Arbeiten mit Chemikalien (Kleider-/Schuhpflege, Bastelprodukte) möglichst nicht in den Wohnräumen durchführen.
- Spezialreiniger, Haushaltchemikalien, Raumluftparfums und Produkte mit antibakteriellen Wirkstoffen vermeiden.
- Neue oder sanierte Bauten genügend lange auslüften lassen.

GEGEN ELEKTROSMOG

- Elektroleitungen mindestens einen Meter von den Schlafzonen entfernt verlegen.
- In der Nähe des Bettes keine elektrischen Geräte (z.B. Radiowecker) installieren.
- Im Schlafzimmer keine Elektrogeräte im Standby-Betrieb laufen lassen.
- Niederspannungsbeleuchtung und Energiesparlampen mit mindestens einem Meter Abstand zu den Benutzerinnen und Benutzern einsetzen.
- Verlängerungskabel (vor allem unter dem Bett) vermeiden oder möglichst kurz halten.
- Grössere elektrische Geräte (Kochherd, Waschmaschine) über einen zentralen Hauptschalter nachts ausschalten.
- Elektrogeräte mit geerdetem Metallgehäuse verwenden.
- Mobiltelefone zurückhaltend gebrauchen, insbesondere bei schlechter Verbindung oder im Auto/Zug.
- Konventionelle Telefone den Funk- oder Mobiltelefonen vorziehen.

Quellen: Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (aefu), Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Helsana, www.dasgesundheitsblog.de, www.gesundheit.de

FOTO: BSS

FÜR EINE GUTE HALTUNG

- Einseitige Belastungen des Körpers (z.B. langes Sitzen) vermeiden. Diese führen zu Verspannungen, Kopfweh, Augenbeschwerden, Nacken und Rückenschmerzen.
- Beim Lesen, Fernsehen usw. im Sitzen den Rücken entlasten, indem man mit einem Kissen die Lendenwirbelsäule unterstützt.
- Langes Sitzen unterbrechen, indem man langsam den ganzen Oberkörper zurückbeugt und mit den Händen den Kopf im Nacken abstützt.
- Beim Stehen oder Sitzen gelegentlich den Kopf auf die Hände abstützen.
- Alternativen ausprobieren: statt sitzen beim Lesen oder Fernsehen auf dem Bauch liegen.
- Beim Heben von schweren Lasten in die Knie gehen und die Wirbelsäule gerade halten.
- Schwere Lasten körpernahe tragen und wenn möglich auf beide Arme verteilen. Noch besser: Rucksack benutzen.
- Die Arbeitshöhe in der Küche der Körpergrösse anpassen. Die ergonomisch günstige Arbeitshöhe für schwere Tätigkeiten (z.B. Teigkneten) liegt 20 bis 30 Zentimeter unter dem angewinkelten Ellenbogen. Bei leichten Arbeiten (z.B. Gemüserüsten) geht man von einer bequemen Arbeitshöhe von 10 bis 15 Zentimetern unter Ellenbogenhöhe aus.
- Bei Arbeiten im Sitzen (Büro, Handarbeiten) häufig verwendete Arbeitsmaterialien so platzieren, dass man aufstehen muss.

FÜR EINE SAUBERE WOHNUNG

- Übertriebene Hygiene und scharfe Reinigungsmittel sind nicht gesundheitsfördernd (siehe Tipps «für ein gesundes Raumklima»).
- Eine der einfachsten Hygieneregeln gehört dafür zu den wirksamsten überhaupt: Hände waschen. Diesen Grundsatz beherzigt allerdings nur eine Minderheit. Gemäss einer weltweiten Studie unter 10 000 Personen waschen nur 20 bis 40 Prozent der Befragten sich zum Beispiel nach dem Niesen, dem Berühren von Haustieren, vor dem Essen oder nach der Toilette gründlich die Hände. Übrigens finden sich die meisten Keime nicht in der Toilette oder Küche, sondern auf Lichtschaltern, Telefonhörern und TV-Fernbedienungen.
- Keimherde sind auch Schwämme, Bürsten und Trockentücher. Diese also regelmässig austauschen, bei mindestens 60 Grad waschen und Tücher für Geschirr und Hände strikte trennen.

FÜR EINEN UNFALLFREIEN ALLTAG

- Haltegriffe und Antirutschmatten in Dusche oder Wanne verhindern Ausrutscher.
- Korridore und Treppen gut ausleuchten und eventuell mit rutschfesten Belägen sichern. Blumenvasen und -podeste nicht auf Treppenabsätzen platzieren.
- Lose Teppiche und Läufer mit Klebeband fixieren.
- Aufstieghilfen (Tritte, Leitern) so aufbewahren, dass sie schnell hervorgeholt werden können (nicht in der Garage oder im Keller). Nicht auf Stühle steigen.
- Nicht auf Fensterbänke klettern. Ist die Aussenseite des Fensters zum Reinigen nur schwer zu erreichen, helfen ein langer Stiel oder ein Spezialgerät.
- Verlängerungskabel mit Paketklebeband am Fussboden festkleben. Noch besser: zusätzliche Steckdosen installieren lassen.
- Unterhaltungselektronikgeräte so hinstellen, dass genügend Luft zur Kühlung zirkulieren kann. Lüftungsschlitze nicht abdecken.
- TV-Geräte immer ganz ausschalten, nicht im Standby-Betrieb belassen.
- Bei Gebrauch von Elektrogeräten im Badezimmer mindestens Hausschuhe tragen. Leuchten, Wärmestrahler usw. mindestens einen Meter von der Badewanne entfernt installieren.
- Für Schneidearbeiten immer eine stabile, rutschfeste Unterlage wählen und Schneidebewegung vom Körper weg führen.

MIT KLEINEN KINDERN

- Reinigungsmittel, Arzneimittel, alkoholische Getränke und Zigaretten, scharfe Messer und Werkzeuge sowie kleine verschluckbare Gegenstände von Kindern fernhalten.
- Vor Treppen Schutzgitter anbringen, an Fenstern und Türen Sperrvorrichtungen installieren.
- Vor dem Herd eine Abdeckung montieren, Pfannen mit dem Stil nach hinten platzieren.
- Gefässe mit heissem Wasser u.ä. nicht unbeaufsichtigt herumstehen lassen.
- Keine Tischtücher verwenden
- Steckdosen mit Schutzstecker verschliessen bzw. Sicherheitssteckdosen mit Fehlerstrom-Schutzschalter installieren.
- Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Badewanne oder in der Nähe von Teichen, Seen oder Fliessgewässern spielen lassen.
- Gräben, Gruben und Löcher im Aussenraum durch Abschrankungen sichern oder zudecken.
- Kleine Kinder nicht mit Hunden oder Katzen alleine lassen.