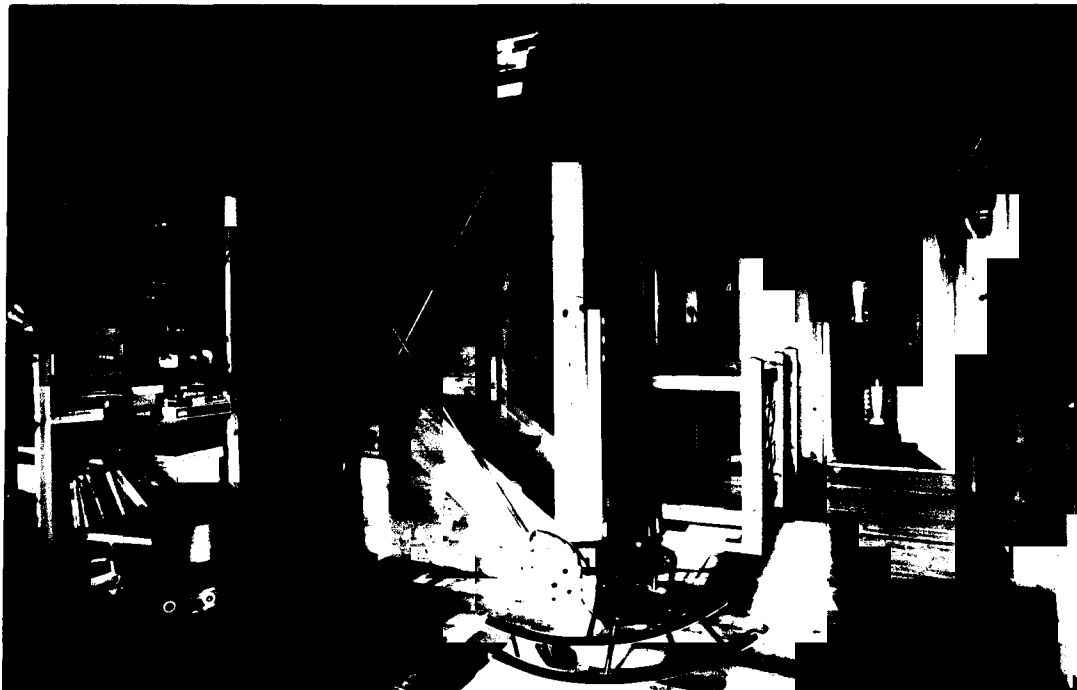


OIKOS & PARTNER

Gesundes Bauen, Wohnen und Leben

Checkliste für gesundes Wohnen



Das Raumklima beeinflusst unser Wohlbefinden

Das können Sie messen ...

		gut	ändern
Raumtemperatur	Ideale Raumtemperatur Wohnzimmer 20-21 ⁰ C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ideale Raumtemperatur Schlafzimmer 15-18 ⁰ C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luftfeuchtigkeit	Ideale relative Luftfeuchtigkeit: 40-60% (unter 30% zu trocken; über 60% zu feucht → begünstigt das Wachstum von Schimmelpilzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möbel	Stellen Sie Ihre Möbel mind. 4cm von der Wand entfernt, dass auch hier die Luft ausreichend zirkulieren kann (Pilzen erschweren Sie so das Leben).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radiowecker	Elektrische Geräte (z.B. Radiowecker) und Installationen wie Kabel und Transformatoren (z. B. von Halogenlampen) sollten mindesten zwei Meter von Ihrem Schlafplatz entfernt sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Verfasser

OIKOS & PARTNER

Das können Sie beachten ...

		gut	ändern
Lüften	Lüften Sie 2-3 mal täglich kurz, aber heftig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luftwechsel	Lassen Sie das Fenster oder die Türe während dem Schlafen geöffnet: Jeder Mensch gibt Kohlendioxid ab, das sich sonst anreichert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luftzug	Wenn Sie beim Fensterrahmen einen eingeklemmten Papierstreifen problemlos herausziehen können, dann "zieht's bei Ihnen möglicherweise".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luftbefeuchter	Verwenden Sie Verdunster- oder Verdampfergeräte (keine Zerstäubergeräte) und reinigen Sie diese regelmässig: Denn Luftbefeuchter sind eine weitere Quelle für Pilze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das können Sie vorsehen ...

Bodenbeläge	Insbesondere bei Allergikern sind Hartbeläge (z.B. Parkett) Teppichen vorzuziehen: Teppiche sind ideale Staubfänger und bieten den Hausstaubmilben gute Lebensbedingungen.
Spannteppich	Bitte nur gespannt und nicht geklebt.
Spanplatten	Grundsätzlich vermeiden. Es gibt genügend Alternativen.
Holzschutz	Verzichten Sie auf Holzschutzmittel in Innenräumen, diese sind absolut unnötig.

Zu Ihrer Information ...

Rauchen	Wohngift Nummer 1. Sorgen Sie dafür, dass in Ihrer Wohnung nicht geraucht wird.
Gerüche	Aufgepasst mit Luftverbesserer, Duftlämpchen und Räucherstäbchen. Auch diese können zu Kopfschmerzen führen.
Bio-Produkte	Oft eine gute Alternative, aber - nicht alles was biologisch ist ist automatisch auch gesund: So sind zum Beispiel verschiedene Farben auf Naturharzbasis insbesondere für Allergiker nicht unbedenklich.
Schamponieren von Teppichen	Vermeiden! Pilze, Milben und Bakterien lieben Feuchtigkeit, die durch das Schamponieren in den Teppich eingebracht wird.

OIKOS & PARTNER

Gotthardstr. 47
8800 Thalwil
Tel. 01 772 26 72
Mail: info@oikos.ch