

Schadstoffe – Gerade in Kinderzimmern ist auf ein gesundes Raumklima zu achten. Die Wahl der Baustoffe und elektrischen Einrichtungen kann sich auf das Wohlbefinden der Kinder auswirken.

«Gesundes» Kinderzimmer



Spielende Kinder in einem mit viel Naturmaterialien ausgestatteten Kinderzimmer.

BILD A.S. CRÉATION

Kinder reagieren am empfindlichsten», erklären Gisela Baumann, Baubiologin und Feng Shui-Beraterin, sowie Peter Wenig, Architekt und Baubiologe der SIB*.

MICHAEL GÖTZ

Dr. Ing. Agr., LBB-Landw. Bauberatungs-GmbH, Eggersriet

Beratungsstelle. Es besteht die Gefahr, dass Kinder in ihrer Wohnung permanent Luft-Schadstoffen und Strahlungen ausgesetzt sind, denen sie nicht ausweichen können. Durch richtiges Bauen und Verhalten lässt sich jedoch vorbeugen.

Manche Kinder stünden wie unter Strom, seien «zappelig» und möchten morgens gar nicht aufstehen. Es gibt sogar Kinder, die häufig unter Kopfschmerzen leiden, sagt Gisela Baumann. Dies können Hinweise sein, dass mit der Wohnung etwas nicht in Ordnung ist. Zwar kommen auch andere Ursachen in Betracht, doch immer wieder zeige sich ein solcher

Zusammenhang. Viele Probleme seien im wahrsten Sinne des Wortes «hausgemacht».

Gesundes Raumklima

Damit die Luft in einem Raum gut ist, müssen Wände, Boden und Decke atmungsaktiv sein. Holz, Lehm- oder Kalkputze sind gute Beispiele dafür. Sie können Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben. Die in den allermeisten Fällen verwendeten Dispersionsfarben, Acryllacke und Kunstharzputze können dies nicht, erklärt Peter Wenig. Wenn nicht gut gelüftet wird, können solche Oberflächen unter Umständen zu Kondenswasser führen, das heisst, dass Oberflächen feucht werden. Trocknen sie nicht ab, entstehen Schimmelpilze.

Kunstharzlacke und Kunststofftapeten versiegeln Oberflächen und dämpfen gesundheitsschädigende Lösemittel und Formaldehyd aus. Auch kann es zu statischen Aufladungen kommen. Luftballons zum Beispiel bleiben an einer elektrostatisch auf-

geladenen Decke «kleben». Das gleiche Phänomen habe vermutlich schon jeder erlebt, wenn ihm auf dem synthetischen Sofa die Haare «zu Berge standen».

Der richtige Boden

Oft stellen sich Eltern die Frage, welcher Boden sich für das Kinderzimmer eignet. «Ich persönlich finde einen Holzboden am besten, und zwar einen nicht versiegelten», ergänzt Gisela Baumann. Versiegelte Böden verhindern nicht nur die natürliche Atmung der Materialien, sondern sie fühlen sich kälter an und führen mehr Körperwärme ab. Unerwünscht ist dies vor allem in Zimmern, wo sich Kinder auf dem Boden aufhalten. Korklinoleum, Sisal- und Wollteppiche sind gute Alternativen. Beim Korklinoleum ist auf einen schadstoffarmen Kleber zu achten, denn bei gebräuchlichen Teppichklebern kann es zu Gas-Ausdünstungen kommen. Wollteppiche laden sich im Gegensatz zu synthetischen nicht statisch auf, aber es ist darauf zu achten, dass sie frei von Insektiziden sind. Böden aus Laminat lassen sich zwar leicht reinigen, doch können diese auch ausgasen und sind kurzlebiger als Parkettböden oder Holzdielen.

Kindergerecht einrichten

Überall, wo Menschen zusammen sind, entstehen körperliche Ausdünstungen; ein hoher CO₂-Gehalt und eine hohe Luftfeuchtigkeit beeinträchtigen das Wohlbefinden. Die einfachste Methode, den Gehalt zu senken, ist das Lüften. Dazu sollten vor allem morgens nach und abends vor dem Schlafen die Fenster kurz und weit geöffnet werden. Doch auch zwischendurch ist es gut, den Raum zu lüften. Raumduftstoffe sind zu vermeiden und möglichst natürliche Putzmittel zu verwenden.

Nicht nur das Raumklima hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden der Kinder, sondern auch, wie das Zimmer eingerichtet ist. «Im Schlafzimmer sollte man nicht zu knallige

Farben verwenden», sagt die Feng Shui Beraterin. Feng Shui ist eine chinesische Wissenschaft, welche untersucht, wie sich die äussere Umwelt auf die Lebensqualität des Menschen auswirkt. Im Schlafzimmer sind beruhigende Farbtöne angesagt, während im Spielzimmer auch die knalligen Farben Platz haben. Wichtig ist auch der Standort des Kinderbettes. «Er sollte Geborgenheit ausstrahlen», sagt Gisela Baumann. Eine kuschelige Ecke eignet sich besser als ein Platz direkt in der Türflucht.

Elektrische und magnetische Felder vermeiden

Licht wirkt anregend auf den Menschen. Dort, wo das Kind spielt oder seine Hausaufgaben macht, soll es hell sein. Genügend grosse Fenster sind Voraussetzung, gut reflektierende Anstriche unterstützen die Helligkeit. Vorsicht ist bei den künstlichen Lichtquellen geboten. Energiesparlampen eignen sich nicht als Schreibtisch- oder Nachttischlampen, sagen die Baubiologen, denn diese senden elektrische Strahlen und ein grelles Licht aus. Im Nahbereich sollte man 230 V Halogenleuchtbirnen den Vorzug geben. Sie sind zwar nicht so effizient wie Energiesparlampen, sparen jedoch 30 % mehr Energie ein als herkömmliche Glühlampen.

Da die Elektronik überall Einzug hält, werden auch Kinder immer häufiger elektrischer Strahlung ausgesetzt. Nach der Sanierung eines Einfamilienhauses in St.Gallen fühle sich die Familie dort wohler als vorher, erzählt Peter Wenig. Vor allem Tochter Anina habe seitdem keine Kopfschmerzen mehr und könne besser schlafen. Es empfehle sich, einen Netzfreischalter einzubauen und abgeschirmte Kabel zu verwenden. Gisela Baumann ist ausgebildete Messtechnikerin; aus Erfahrung weiss sie, dass es wichtig ist, den Schlafplatz vor und nach Einbau eines Netzfreischalters messen zu lassen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Achtung bei schnurlosen Telefonen

Eine Hauptquelle elektromagnetischer Felder bildet das schnurlose Telefon. Doch komme es sehr auf die Art des Telefons an. Seit einigen Jahren befinden sich DECT-Telefone auf dem Markt, welche nur strahlen, solange telefoniert wird. Die Baubiologen empfehlen, beim Kauf darauf zu achten. Allerdings kann die Strahlung auch aus der Wohnung des Nachbarn kommen, da manche schnurlose Telefone bis zu 300 m weit strahlen. Immer häufiger steht auch im Kinderzimmer schon ein Computer. Er sollte in der Nacht ganz abgeschaltet sein. Nicht alles lasse sich vermeiden, sagen die Baubiologen, aber viel. Es gelte, die Probleme mit gesundem Menschenverstand anzugehen.

*Schweizerische Interessengemeinschaft für Baubiologie

MEHR ZUM THEMA

www.gesundeskinderzimmer.ch

CHECKLISTE FÜR EIN GESUNDES KINDERZIMMER

Möglichst vermeiden

- Acryllacke
- Dispersionsanstriche
- Holzoberflächen versiegelt
- Kunststoffvergütete Putze, Kunstharzputze
- Laminatböden, Parkettböden versiegelt
- Synthetische Teppiche
- Schnurlose Telefone als Dauerstrahler
- Handelsübliche Elektrokabel
- Energiesparlampen im Nahbereich

Möglichst bevorzugen

- Naturharzlacke, Ölfarben
- Leimfarben, Silikatfarben
- Holzoberflächen geölt, geseift
- Rein mineralische Putze, Gipsputz, Kalkputz, Lehmputz
- Geölte, geseifte Parkette oder Vollholzdielen
- Wollteppiche, Sisalteppiche, Korklinoleum
- Kabeltelefone oder schnurlose Telefone, welche nicht dauernd strahlen
- Abgeschirmte Kabel, Netzfreischalter
- 230V Halogenleuchtlampe im Nahbereich

REKLAME



www.kwc.ch

