

# Fragen & Antworten

Sie wollen Ihr Zuhause auf Vordermann bringen und renovieren? Baubiologin Lilo Wildegans sagt Ihnen, wie Sie Ihre Räume **gesund verschönern können**

**vive: Bröckelt erst mal der Putz von den Wänden, ist klar: Jetzt muss renoviert werden. Wann sollte man sonst noch über ein paar Erneuerungen in seinem Heim nachdenken?**

**Wildegans:** Wenn Sie z. B. körperliche Beschwerden haben. Haben Sie zu Hause beispielsweise häufig brennende Augen, Halskratzen, Kopfschmerzen oder fühlen Sie sich müde und erschöpft, können das Anzeichen sein, dass Sie bestimmte Materialien, die in Ihrer Wohnung sind, nicht vertragen. Am besten, Sie überlegen, wann diese Beschwerden aufgetreten sind, um die Ursache einzugrenzen und lassen bei Ihrem Arzt einen Allergietest machen.

**vive: Was sollte man beim Renovieren generell beachten?**

**Wildegans:** In den letzten Jahren sind Schadstoffe in den eigenen vier Wänden zunehmend zum Problem geworden. Nicht nur Allergiker sollten bei Bodenbelägen, Wandfarben und Tapeten vorsichtig sein. Empfehlenswert sind alle Produkte, die das „natureplus“-Zeichen tragen. Dieses steht für zukunftsfähiges Bauen und Wohnen.

**vive: Gerade jüngere Leute verzichten ohnehin meist ganz auf Tapeten.**

**Wildegans:** Das stimmt! Noch dazu können verputzte Wände ohnehin viel individueller gestaltet werden und sind noch dazu schadstoffarm. Empfehlenswert sind Naturdispersions-, Silikat- oder Kaseinfarben und Lehmstreichputze. Für Allergiker eignen sich Kalkfarben, sie sind am neutralsten und beinhalten außer dem Naturprodukt Kalk nur noch Wasser und Tapetenkleister ohne Konservierungsstoffe. Wenn doch tapeziert werden soll, verwenden Sie am besten Raufasertapeten.

**vive: Viele Leute schrecken vor Naturfarben zurück, weil sie annehmen, dass das Anmischen viel aufwändiger ist als bei konventioneller Wandfarbe.**

**Wildegans:** Heute sind Naturdispersionsfarben fertig angemischt, es muss nur noch das Pigment zum Abtönen eingerührt werden. Bei den Farben, die trocken geliefert werden, gibt man auch nur Wasser und eventuell Pigment dazu. Naturfarben

„**Schadstoffe in den eigenen vier Wänden werden zunehmend zum Problem**“

haben einen positiven Einfluss auf das Raumklima und stehen den konventionellen Farben in der Anwendung und Qualität wirklich in nichts nach.

**vive: Was kann man sonst noch für eine gesunde Wohlfühl-Atmosphäre in den eigenen vier Wänden tun?**

**Wildegans:** Aus Vorsorgegründen sollten Sie bei Neuanschaffung von Möbeln auf Vollholzmöbel achten, Gardinen aus Baumwolle oder Leinen verwenden. Ersetzen Sie alles, was unangenehm riecht, durch unbedenkliche Produkte aus dem Naturwarenhandel. ♦



**Lilo Wildegans,**  
Bautechnikerin und Baubiologin  
in Mühlheim/Main bei Frankfurt