So sorgen Sie daheim für ein schadstofffreies Raumklima

Schlechte Luft macht krank

Richtig durchatmen!

Erkältungen, Kopfschmerzen, Hautreizungen und sogar Allergien können durch schlechte Luft ausgelöst werden. Das sorgt nicht nur für kurz-, sondern auch für langfristige Gesundheitsprobleme – die man mit ein paar einfachen Tricks vermeiden kann.

Der Mensch von heute verbringt rund 90 % seiner Zeit im Inneren von Gebäuden – und ist für schlechte Luft damit so anfällig wie zu keiner Zeit zuvor. Denn es gibt in jedem Haushalt zahllose Quellen für Schadstoffe, die man tagtäglich unbewusst einatmet – und die nachträglich zu einer ganzen Bandbreite von Erkrankungen führen können.

Zimmerpflanzen sorgen für ein besseres Raumklima.

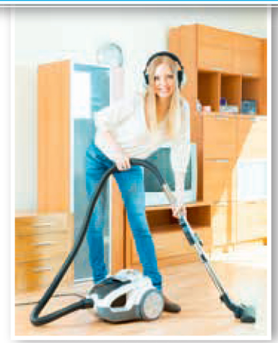
Weg mit schlechten Baustoffen

Eine der häufigsten Innenraumluftverschmutzungen rührt von Baustoffen her. So enthalten gepresste Holzprodukte, die z. B. in Spanplatten und Isolierungen genutzt werden, Formaldehyd, das zu tränenden Augen, einem trockenen Rachen, und bei Tieren nachweislich sogar zu Krebs führen kann. Vor allem bei älteren Möbelstücken besteht hier ein großes Risiko. Um dieses zu begrenzen, sollte man beim nächsten Einkauf darauf achten, zu Holzprodukten zu greifen, die Phenolharze statt Formaldehyd enthalten. Wann immer möglich, gilt Massivholz als beste Wahl. **Eine weitere risikoreiche Quelle sind Leim- und Farbstoffe in Teppichböden** – hier gilt es, eine sorgfältige Auswahl ungiftiger Materialien zu treffen. Wollteppiche sind beispielsweise nicht belastet. Auch bleihaltige Farbe, wie sie etwa in Lackierungen zu finden ist, gilt als Risiko. In den vergangenen 25 Jahren hat sich die Qualität solcher Farben allerdings stark verbessert – wer noch älteren Lack in der Wohnung hat, sollte seiner Gesundheit zuliebe über eine Renovierung nachdenken.

Putzmittel sind Gift

Auf die chemischen Produkte, die man im eigenen Haushalt verwendet, wirft man ebenso einen besonders kritischen Blick. **Waschmittel, Weichspüler & Co. können einen beträchtlichen Schaden in der Lunge anrichten** – wer putzt, sollte im Anschluss gut durchlüften. Auch Lufterfrischer, die gemäß ihres Namens eigentlich für eine gute Luft sorgen sollten, machen oft das Gegenteil: Beinhalten sie Glykolether und Terpene, kann das schädlich sein. Duftkerzen sind aufgrund ihres CO2-Ausstoßes ebenfalls nicht für geschlossene Räume geeignet. Wenn sie eingesetzt werden, dann im Idealfall nur bei offenem Fenster.

Blättert alte Wandfarbe ab, kann diese das Zentrale Nervensystem belasten.



Für ein optimales Raumklima sind Parkettböden besser als Teppichbeläge. Gesaugt werden müssen aber beide.

Auf die Luftfeuchtigkeit achten

Maßgeblich zuständig für eine gute Luftzufuhr ist die Luftfeuchtigkeit. Ist sie zu niedrig, trocknen die Schleimhäute aus, und Bakterien sowie Viren können sich schneller verbreiten. Ist sie dagegen zu hoch, bildet sie einen Nährboden für Schimmel. **Idealerweise beträgt die Luftfeuchtigkeit in den eigenen vier Wänden zwischen 40 % und 60 %.** Zur Messung benutzt man sogenannte Hygrometer, die man in der Wohnung platziert. Wichtig ist, regelmäßig zu messen – nur, wenn die Luftfeuchtigkeit auf Dauer den Optimalwert unter- bzw. überschreitet, besteht Handlungsbedarf. Denn es ist ganz normal, dass die Zahlen je nach Situation variieren, z. B. wenn sich mehrere Personen in einem Raum aufhalten. Durch regelmäßiges Lüften lässt sich die Luftfeuchtigkeit leicht regulieren. Wichtig ist jedoch, dass sie außen besser als in der eigenen Wohnung ist. An besonders warmen Sommertagen ist beispielsweise nichts gewonnen, wenn man das Fenster rund um die Uhr offen lässt. Davon ist generell abzuraten – **besser ist morgend- und abendliches Stoßlüften, das fünf Minuten lang für einen kompletten Durchzug in der Wohnung sorgt.** Zu hohe Luftfeuchtigkeit kann man auch bekämpfen, indem man eine Schüssel mit etwas Salz befüllt und in die Raummitte stellt. Die Körner entziehen der Luft Flüssigkeit. Das Salz wird ausgetauscht, sobald sich zu viel Wasser in der Schale ansammelt. Bei dauerhaft niedriger Luftfeuchtigkeit kann man über die Installation einer dezentralen Lüftungsanlage nachdenken, die für ein optimales Klima sorgt.

Unsichtbare Gefahr

Feinstaub stellt zudem in der Wohnung eine Belastung dar. Darunter versteht man kleine Schadstoffpartikel, die in die Luft gelangen und eingeatmet werden. Je nach ihrem Durchmesser können diese Partikel unbemerkt bis in die Lunge vordringen und den Körper von innen schädigen. Die beste Taktik dagegen ist regelmäßiges Wischen und Saugen. **Staub wird mit feuchten Mikrofasertüchern aufgewischt, um zu vermeiden, dass man ihn aufwirbelt.** So klein die Partikel auch sein mögen: Die Gefahr ist nicht zu unterschätzen, denn sie können zu Herz-Kreislauf- sowie Atemwegerkrankungen führen. Generell registriert der Körper meist von selbst, wann die Innenluft zu verschmutzt ist, und reagiert mit Symptomen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder einem Gefühl des Unwohlseins. **Wer einen Zusammenhang zur Luft in seiner Wohnung ahnt, sollte einen Arzt aufsuchen.**

Natürliche Aromatherapie-Produkte sind chemischen Lufterfrischern vorzuziehen.

Fotos: Freepik / Nensuria; Alexphotos; Bearfotos; Fotolia / detailblick-foto / gointstudio

mein TV magazin

Trockene Haut

Schuppenflechte deutet auf weitere Erkrankungen hin

Gegen Schuppenflechte helfen rückfettende Produkte.

✖ **Schuppenflechte verdoppelt das Risiko einer Typ-2-Diabetes** oder einer Depression. Die Gefahr, später unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung zu leiden, ist 3,5 Mal so hoch.

Wer unter stark schuppender Haut mit unangenehmem Juckreiz leidet, hat meist noch eine weitere, eventuell bislang unentdeckte Krankheit. **Allein in Deutschland sind rund zwei Millionen Menschen betroffen,** wobei die Erkrankung in 90 % aller Fälle dauerhaft bleibt.

✖ Die Behandlung erfolgt durch Cremes, Salben und Ölbäder aus der Apotheke. Wichtig ist zudem der **regelmäßige Einsatz von rückfettenden Produkten.**

✖ Medikamente in Form von Tabletten und Spritzen wirken auch auf bestehende Entzündungen ein.

Kohl schützt die Blutgefäße

mein TV magazin

Mit dem Alter steigt auch die Gefahr, an Arteriosklerose zu erkranken, einer Verhärtung der Blutgefäße. Diese verlangsamt den Blutfluss und erhöht das Risiko eines Gerinnsels, das zu Thrombose, Schlaganfällen und Herzinfarkten führen kann. Forscher fanden nun heraus, dass eine gemüsehaltige Ernährung dem entgegenwirkt.

✖ Eine Studie ermittelte, dass Frauen, die viel Gemüse zu sich nehmen, **eine um 0,05 mm dünnere Arterienwand haben.** Das sorgt für einen reibungslosen Blutfluss – auch im hohen Alter.

✖ **Besonders geeignet sind Weiß-, Rosen- und Blumenkohl sowie Brokkoli.** Wer pro Tag 10 Gramm dieses Kohlgemüses verputzt, verschmälert seine Blutgefäßwände um rund 8 %.

✖ Bereits eine Abnahme der Gefäßwanddicke um 0,1 mm führt zu einem **um 10 bis 18 % geringeren Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.**