Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

# Online-Ratgeber: Gesundes und nachhaltiges Wohnen

Tue, 10/11/2022 - 10:54

Im Vergleich zu früheren Generationen verbringen wir heute rund 80 bis 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen, und davon einen großen Teil Zuhause. Dieser Trend hat sich durch das Home-Office noch verstärkt. Gesunde Lebensbedingungen in den eigenen vier Wänden haben daher eine große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Es ist wichtig, dass unsere Innenräume frei von schädlichen Emissionen sind. Neben den Einrichtungsgegenständen und Textilien sind es vor allem auch die Baumaterialien, die bedenkliche Schadstoffe abgeben können. Aber auch ungesunde Schimmelsporen tummeln sich in der Raumluft und können so zur Gefahr für Mensch und Haustier werden.

Bei den verschiedenen Substanzen, welche sich in der Raumluft befinden können, hängt es nicht nur von der Dosis und der jeweiligen Wirkung ab, sondern jeder Mensch reagiert auch anders auf die unterschiedlichen Stoffe. Bei älteren Menschen, aber auch bei Babys und gesundheitlich bereits angeschlagenen Personen ist das Risiko einer zusätzlichen Erkrankung oder einer Verstärkung von Symptomen viel höher.

**Wussten Sie, dass die Luft in geschlossenen Räumen bis zu fünfmal mehr Schadstoffe enthalten kann als die Luft im Freien?**

Gesundes und behagliches Wohnen bedeutet Lebensqualität, die wir uns großteils selbst gestalten können. Es gilt dabei, auf einige Details zu achten und uns mit unserer Wohn-Umgebung auseinanderzusetzen.
Welche Faktoren für ein gesundes Wohnumfeld verantwortlich sind, wo sich die Quellen für Wohngifte verstecken und was jeder und jede Einzelne zur eigenen Wohngesundheit beitragen kann, darüber informiert der neue Ratgeber (siehe unten).

Der Online-Ratgeber wurde vom Bildungs- und Energieforum AFB in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Südtirol und dank der Unterstützung der Raiffeisenkassen Südtirols erarbeitet.

***Gesundheit ist nicht alles,***

***aber ohne Gesundheit ist alles nichts.***
***(Arthur Schopenhauer)***

Der neue Ratgeber.pdf1.15 MB