Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 82 (2007)
Heft: 12

Anhang: Extra : wohnen & gesundheit

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 27.07.2025

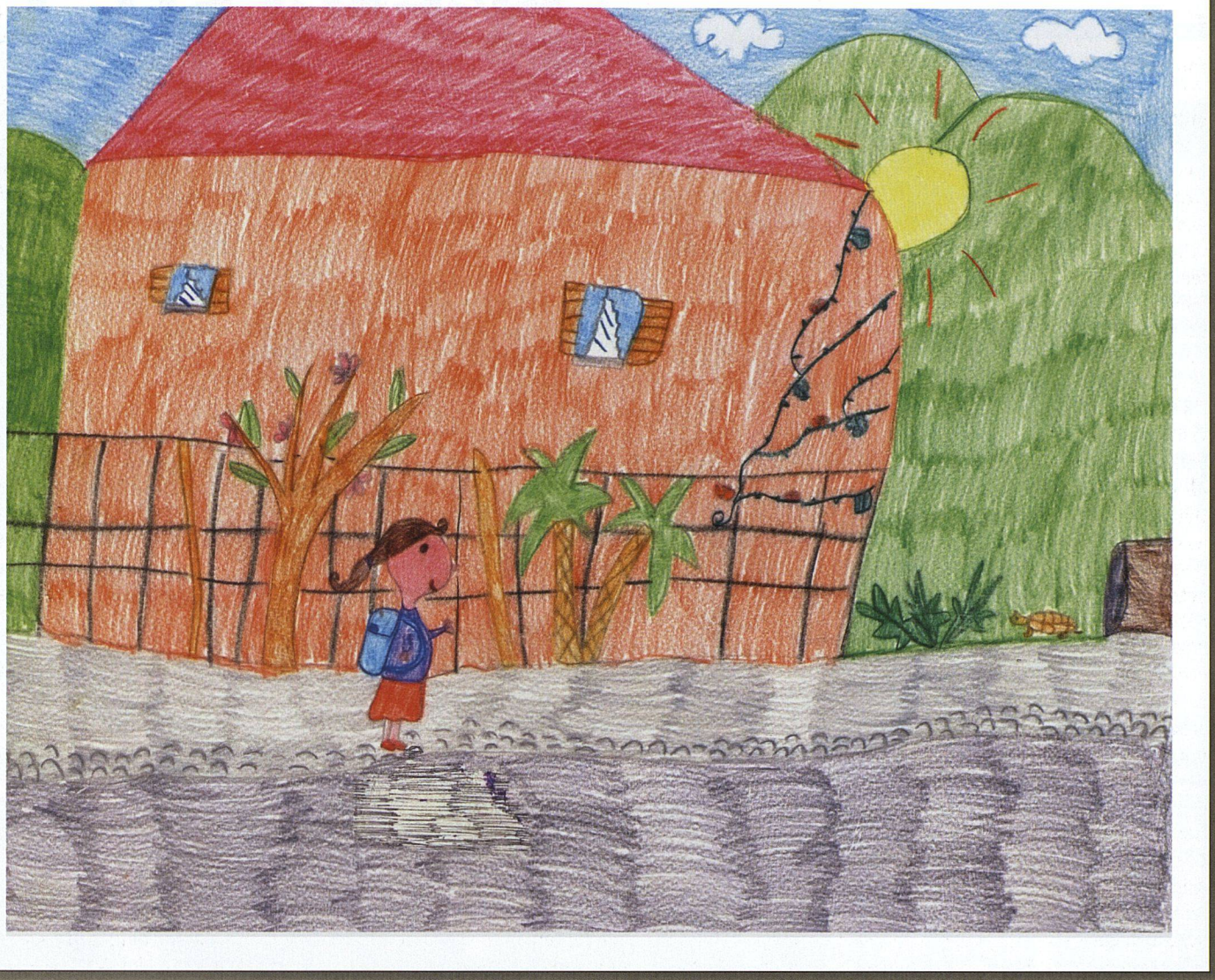
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

wohnen extra

wohnen & gesundheit

Was heisst gesund wohnen? **Seite 2** ■ «Das Wohnumfeld ist enorm wichtig», Interview mit der Ärztin Regula Gysler, **Seite 3** ■ Dank der Spitex können auch kranke Menschen zuhause wohnen, **Seite 7** ■ Von Fusspflege bis Fitness: gesunde Extras von Baugenossenschaften, **Seite 8** ■ Wie man das hygienische Wohnen entdeckte, **Seite 10** ■ Gesundheitstipps **Seite 12** ■ Die Wohnpsychologin hilft Menschen, sich in ihrer Wohnung wohl zu fühlen, **Seite 14** ■ Neulich in der Waschküche, **Seite 15** ■ Rätsel, **Seite 16** ■

Titelfoto: Nik Hunger



Kinderzeichnungen zur Verfügung gestellt von Kind und Umwelt

Das Wohnumfeld beeinflusst die Gesundheit

Was heisst gesund wohnen?

Wer abseits von Verkehrsadern wohnt, hat Vorteile. Denn Lärm, Schadstoffe und eingeschränkte Bewegungsräume können der Gesundheit schaden. Aber auch andere Faktoren sind für ein gesundes Wohnklima wichtig.

Text: Beatrix Mühlethaler

Menschen, die in einer stark lärmbelasteten Wohnung in Zürich leben, würden für eine ruhigere Wohnlage im Monat durchschnittlich 240 Franken mehr Miete zahlen. Eine bessere Luftqualität wäre ihnen 130 Franken im Monat wert. Das geht aus einer Umfrage hervor, die das Bundesamt für Umwelt (Bafu) 2007 veröffentlichte. Lärm und Luftverschmutzung stören die Anwohnerinnen und Anwohner somit am meisten, noch vor dem Elektrosmog nahe gelegener Mobilfunkantennen (siehe Kasten). In sicherem Abstand von einer solchen Antenne zu wohnen, würden sich die Befragten immerhin auch 35 Franken monatlich kosten lassen.

LÄRM: VERSCHLEPPTES GESUNDHEITSRISIKO

Strassenlärm ist die wichtigste Lärmquelle, der die Bevölkerung ausgesetzt ist: 2,5 Mil-

lionen Menschen müssen laut Bafu Strassenlärm ertragen, der für die Gesundheit kritisch ist. 800 000 Menschen sollten von geplanten Lärmsanierungen profitieren. Denn bereits vor 20 Jahren definierte die Lärmschutzverordnung die zulässigen Belastungsgrenzen. Doch die Betreiber von Anlagen erhielten ganze 15 Jahre Zeit, um Massnahmen zu treffen. Trotz der langen Frist sanierten nur Industrie und Gewerbe fristgerecht bis 2002. Den Lärmschutz an Strassen und Schienen verschleppten die Behörden und Bahnbetreiber. Erst ein Viertel der Strassen sind bisher saniert, wobei an Autobahnen am meisten investiert wurde. Inzwischen hat der Bundesrat die Verzögerung sanktioniert: Für die Sanierung des Eisenbahnrollmaterials bleibt jetzt bis 2009 Zeit, für den baulichen Lärmschutz an Eisenbahnen bis 2015 und für jenen an Haupt- und übrigen Strassen bis 2018!

Das häufigste Mittel, um übermässigen Lärm zu dämpfen, sind Lärmschutzwände. Besonders in Ortschaften sind diese aber kaum einsetzbar, und so kommen hier als Ersatzmassnahme auch Schallschutzfenster zum Zug. Wenig Geld wird in die Reduktion an der Quelle investiert, etwa für lärmreduzierende Beläge oder Temporeduktionen. Ohnehin lässt sich offenbar das Problem Lärm mit konventionellen Massnahmen nicht lösen, hielt sogar der Bundesrat 2005 in einem Bericht fest: Die Menschen fühlen sich auch nach Sanierungen weiterhin belästigt. Das hat mehrere Gründe: Die Grenzwerte im Umweltschutzgesetz der Achtzigerjahre gehen von einer als zumutbar erachteten Belastung aus – nicht von einem Anspruch auf Ruhe. Zudem sind seit 1980 die Fahrkilometer von Personenwagen und Lastwagen um über 60 Prozent gestiegen. Diese Zunahme des Verkehrs sowie stärkere Autotypen, breitere Reifen und rücksichtsloser Fahrstil kompensieren getroffene Massnahmen.

LÄRM NERVT NICHT NUR

Was als Lärm empfunden wird, hat eine subjektive Komponente: Schall von Quellen, denen man ablehnend gegenübersteht, belastet stärker. Wer empfindlicher oder schon krank ist, leidet mehr darunter. Aber bei starker, dauernder Belastung können körperliche Stresssymptome auch auftreten, wenn man die Störung nicht bewusst wahrnimmt. Die Hormonwerte ändern sich, der Blutdruck und das Risiko für Herzkrankheiten und Herzinfarkt steigen. Schlaf und Erholung sind eingeschränkt, Kinder haben Mühe, sich zu konzentrieren und lernen schlechter.

Wer es sich leisten kann, meidet deshalb Wohnungen an stark befahrenen Strassen. Zurück bleiben Alleinstehende, Alleinerziehende, Rentner und Zugewanderte in finanziell prekären Verhältnissen. In seinem Lärmbericht von 2005 deutet der Bundesrat an, dass er das Recht auf Ruhe anerkennt, ein Schutz vor übermässigem Lärm also nicht ausreicht. Doch die Vorschläge, wie dieser Wandel gelingen soll, bleiben vage.

SCHMUTZIGE LUFT SCHADET DER LUNGE

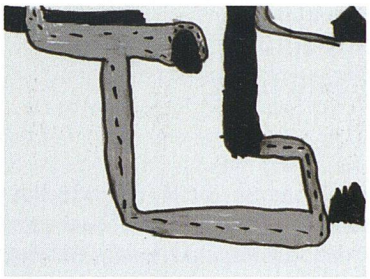
Wo Verkehr vorbeilärmt, bleibt auch die Luft nicht sauber. Zwar hat die Luftreinhaltepolitik bewirkt, dass Autos, Heizungen und Industrie massiv weniger Schadstoffe ausstossen als früher. In den letzten Jahren aber ist – unter anderem wegen des Verkehrszuwachses – der Abwärtstrend abgeflacht. In grossen Städten und entlang stark befahrenen Strassen liegt der Messwert für Stickstoffdioxid im Jahresmittel über der unbedenklichen Schwelle. Auch die Ozonkonzentration übersteigt den zulässigen Wert bei sonnigem Sommerwetter regelmässig. Der jährliche Ausstoss von Feinstaub ist noch doppelt so hoch wie angestrebt. Er sammelt sich insbesondere im Winter in den Niederungen an, wenn es dort kühler ist als in den Bergen und kein Wind für Ausgleich sorgt.

Alle diese Schadstoffe belasten die Atemwege, beeinträchtigen die Lungenfunktion und verstärken Krankheiten wie Asthma und Bronchitis. Am gravierendsten wirken die allerkleinsten Feinstaubteilchen, wie sie in Russ aus Dieselmotoren und Holzheizungen vorkommen. Denn diese winzigen Partikel können bis in die Lungenbläschen vordringen, ins Gewebe, die Zellen und sogar den Zellkern übertreten und in die Blutbahn gelangen. Neben Erkrankungen der Atemwege und Lungenkrebs können sie deshalb auch Herz-Kreislauf-Beschwerden auslösen und das Herzinfarktrisiko erhöhen.

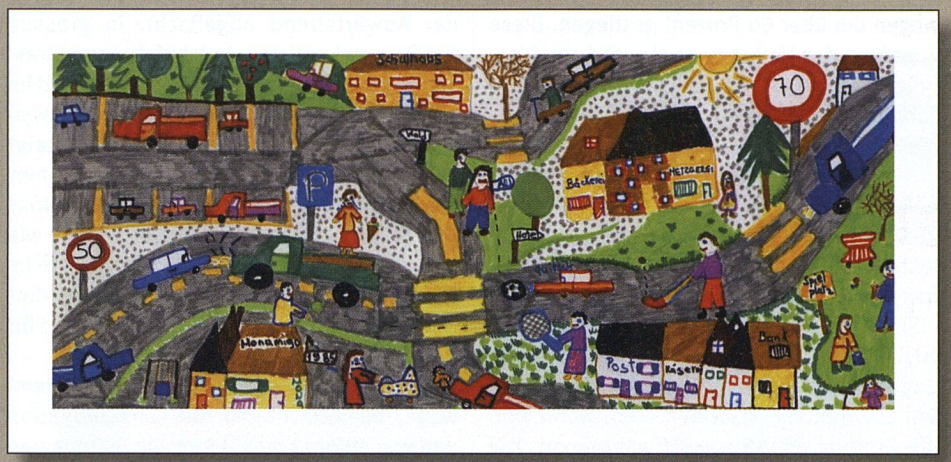
Abhilfe bringen Partikelfilter für Dieselfahrzeuge und gute Abgasreinigungen für grosse Holzheizungen und Industrieanlagen. Es wird aber noch einige Jahre dauern, bis die vorhandene Technik überall zum Zug kommt. Denn betroffene Branchen wehren sich dagegen, dass auch Fahrzeuge, die bereits in Betrieb sind, nachgerüstet werden müssen.

AUTOS SCHRÄNKEN KINDER EIN

Familien ziehen oft aus der Stadt weg, damit ihre Kinder nicht mitten im Verkehr, sondern ▶



Wenn Kinder mit dem Auto zur Schule gefahren werden (Zeichnung rechts), verpassen sie Naturerlebnisse und wichtige soziale Kontakte, die sie sonst auf dem Schulweg machen (Bild links).



In ländlichen Gebieten gibt es abgesehen von privaten Einfamilienhausgärten oft weniger zusammenhängende öffentliche Grünräume. Die Spielräume der Kinder sind wie einzelne Inseln durch Strassen voneinander getrennt.

im Grünen aufwachsen. Doch das kann sich als Bumerang erweisen. Wer auf dem Land wohnt, kauft sich eher ein Auto. Die Kinder können dort somit nicht freier herumtollen als in der Stadt – im Gegenteil. Das zeigt eine Befragung der Forschungs- und Dokumentationsstelle «Kind und Umwelt». Es wurden Antworten von Eltern verglichen, die einerseits in der Stadt Zürich, anderseits in verschieden grossen Ortschaften des Kantons Aargau wohnen.

Gemäss der Untersuchung können 31 Prozent der fünfjährigen Kinder auf dem Land nicht ohne Aufsicht spielen, während es in der Stadt nur 24 Prozent sind. Das lässt sich mit den unterschiedlichen Wohnstrukturen erklären: In der Stadt leben die meisten Familien in Mehrfamilienhäusern. Meist sind hier grosse, von Strassen klar abgetrennte Bereiche vorhanden, wo Kinder ohne Gefahr zusammen spielen können. Je kleiner die Ortschaft ist, desto weniger Grünraum ist abseits von Strassen vorhanden, desto näher an den Wohnhäusern liegen die Hauptstrassen. Auf dem Land haben Kinder zwar die Gelegenheit, im Garten des Einfamilienhauses zu spielen. Doch da wird es ihnen, wenn sie allein sind, rasch langweilig. Statt draussen zu spielen, sitzen Kinder dann öfter vor dem Fernsehgerät.

BEWEGUNGSSPIELRAUM TUT ALLEN GUT

Wenn kleine Kinder ständig an der Hand geführt oder in Autos angeschnallt herumchauffiert werden, verlieren sie ihre Entdeckungs- und Bewegungslust, kritisiert Marco Hüttenmoser von «Kind und Umwelt». Das aber führt zu Übergewicht, mangelnder Wahrnehmung der Umgebung und sozialen Defiziten.

Was für Kinder gilt, hat im übertragenen Sinn für sämtliche Lebensalter Gültigkeit: Das Wohlbefinden am Wohnort hängt davon ab, wie frei man sich bewegen kann und wie gut die sozialen Kontakte sind. Jugendliche brauchen Orte, wo sie sich ohne Konsumzwang treffen können. Gemeinschaftszentren in grossen Siedlungen fördern die Integration von Fremden, Treffpunkte und Angebote in der Nähe bewahren alte Menschen vor Isolation. Altersgerechte Wohnungen und hilfsbereite Nachbarn verzögern den Umzug ins Heim, Läden im Quartier erleichtern Kontakte. Und schliesslich mindern Bus- und Bahnstationen in der Nähe den Drang zum Autofahren. *wohnen*extra

Wenn man sich zuhause schlecht fühlt

Neben äusseren Einflüssen wie Verkehr, Schadstoffe und Lärm beeinflusst vor allem auch das Innenraumklima die Gesundheit. Hier spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.

Immer wieder klagen Anwohnerinnen und Anwohner in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Sendetürmen und Mobilfunkantennen über Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Erschöpfung, Herzklopfen und weitere Symptome. Sogar Leukämieerkrankungen wurden mit der nicht ionisierenden Strahlung, **Elektrosmog** genannt, in Verbindung gebracht. Schlafstörungen und Leukämie im Umfeld von stark strahlenden Rundfunksendern erachten Forscher für möglich, meldete das Bafu. Möglich seien auch schädliche Auswirkungen des Mobiltelefongebrauchs. Insgesamt sind aber die wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, wie sich die hochfrequente Strahlung auswirkt, noch sehr lückenhaft. Dennoch hält das Bafu die heute geltenden Grenzwerte für genügend, um die Menschen sowohl vor akuten als auch vor langfristigen Wirkungen zu schützen. Die Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (siehe Interview Seite 6) hingegen gehen davon aus, dass es elektrosensible Menschen gibt, die auch auf niedrige Emissionen mit Symptomen reagieren. Sie fordern deshalb, dass die Grenzwerte für die zulässige Strahlung gesenkt werden.

In Acht nehmen muss man sich auch vor einer anderen Strahlung: dem radioaktiven **Radon** aus dem Untergrund. Dieses ist nicht direkt spürbar, kann aber Lungenkrebs auslösen. Risikogebiete sind vor allem die Alpen und der Jura, während das Problem im Mittelland nur punktuell besteht. Mit baulichen Massnahmen lässt sich das Haus abschirmen.

Grund für unspezifische Beschwerden wie bei Elektrosmog ist manchmal einfach **muffige, feuchte Luft**, die sich in gut gedämmten Wohnungen ansammelt. Wo nicht genügend gelüftet wird, können sich Schimmel und Milben ausbreiten und Allergien nach sich ziehen. Nicht immer lässt sich das Problem allerdings mit Lüften allein lösen. Denn heutige **Baumaterialien** enthalten verbreitet Lösungsmittel, die ausgasen und sich zu einem komplexen Gemisch verbinden. Spürbar wird das oft dann, wenn Bauleute die Materialien schlecht aufeinander abgestimmt oder Trocknungszeiten nicht eingehalten haben. Vermeiden lässt sich das mit gesundheitsbewussterer Materialwahl. Die wichtigste Ursache für ungesunde Wohnluft ist allerdings das **Rauchen**.

Die Ermöglicherin

Als Spitexfachfrau sorgt Daniela Keller dafür, dass kranke, behinderte oder betagte Menschen möglichst lange zuhause wohnen können. Inzwischen ist der 44-jährigen Pflegefachfrau nichts Menschliches mehr fremd.

Foto: *wohnen*

Text: Paula Lanfranconi

Sieben Uhr, Spitex-Zentrum Zürich Oerlikon. Daniela Keller studiert ihren Einsatzplan und stellt die Patientenakten zusammen. Von den meisten Klienten hat sie die Wohnungsschlüssel, aus Sicherheitsgründen, falls jemand gestürzt ist und niemanden hat, der Nachschau halten kann. Oder will. Zehn Personen wird sie an diesem Vormittag besuchen. Die meisten sind zwischen 75 und 85 Jahre alt. Aber es hat auch Jüngere darunter, Menschen mit MS (Multiple Sklerose) oder ALS (Amyotrophe Lateralsklerose), beides unheilbare Krankheiten des Nervensystems.

PERSÖNLICHE PFLEGE ZUHAUSE

Der erste Patient ist ein 86-jähriger Mann. Er lebt in einer Genossenschaftswohnung. Allein. Die Pflegefachfrauen bringen ihm jeden Morgen seine Medikamente, schauen, dass er sie auch einnimmt, messen den Blutzucker, spritzen Insulin und wechseln den Verband an seinem Fuss. «Herr M.», sagt Daniela Keller, «ist sehr vergesslich. Nach einer halben Stunde weiss er nicht mehr, dass ich da war.» Trotzdem ist Herr M. erstaunlich mobil. Jeden Donnerstag fährt er per Bahn nach Genf und isst dort zu Mittag. Ein Ritual aus seiner Zeit als Bahnpöstler.

Daniela Keller, das spürt man rasch, hat ihre Patienten gern. Wenn sie von ihnen spricht, beginnen ihre Augen zu funkeln, ihre Gestik wird noch eine Spur lebhafter. 22 Jahre ist die 44-Jährige nun Pflegefachfrau. Früher arbeitete sie im Spital, doch schon bald wechselte sie in die Spitex. Sie schätzt das selbstständige Arbeiten mit den Klienten, trägt gerne Verantwortung. Aber sie ist keine Einzelkämpferin. Ob jemand zuhause leben könne, stellt sie klar, hänge nicht von ihr als Pflegefachfrau ab, sondern von den Hauspflegerinnen und Haushilfen, die bei der Körperpflege helfen oder den Haushalt führen. Und die mehr Zeit mit den Klienten verbringen, als die 15 bis 30 Minuten, die einer Pflegefachfrau zur Verfügung stehen.

PATIENTENWÜNSCHE RESPEKTIEREN

«In der Spitex», sagt Daniela Keller fast leidenschaftlich, «geht es darum, den Leuten das Zuhauseleben zu ermöglichen, weil es ihr Wille und ihr Wunsch ist.» Immer wieder erlebt sie, dass die Vorstellungen der Klienten über gesundes Wohnen stark von den gesellschaftlichen Normen abweichen: «Die Öffentlichkeit erwartet, dass alles ‹geputzt und gestrählt› sein muss.» Die Realität sieht oft anders aus. Ganz anders. Viele Klienten sind harninkontinent. Es riecht. Andere sind verwahrlost, «Messies» mit Papiersackstapeln bis zur Decke, oft führt nur noch ein schmaler Wildwechsel in die Küche. Und wenn jemand dann gestürzt ist und die Spitex mit der Polizei in die Wohnung eindringen muss, sagen die Beamten oft: «Jesses, das ist ja menschenunwürdig! Warum habt ihr diese Person nicht längst in ein Heim eingewiesen?»

Doch: so einfach ist es nicht, denn was «würdig» sei, entscheide der Klient. «Wir Pflegefachfrauen haben einen medizinischen Auftrag, beobachten die Gesamtsituation und kontaktieren gegebenenfalls die zuständigen Stellen, aber wir sind keine Sozialarbeiter.» Bis jemand aus seinem vertrauten Gefüge herausgenommen werde, müsse er psychisch schlimmst auffällig werden, sich selbst oder andere gefährden. Die gesellschaftliche Toleranz nehme ab, die Nachbarn fühlen sich schneller bedroht. In Genossenschaftssiedlungen kenne man sich zwar noch besser. Was aber nicht heisse, dass man grosse Unterstützung erwarten dürfe.

RISIKO MINIMIEREN

Wenn es zusehends schwieriger wird und jemand sturzgefährdet ist, geht es für die Pflegefachfrau um Risikominderung. Sie empfiehlt den Klienten, sich einem Notrufsystem anzuschliessen. Und sie bietet Hilfsmittel an – Duschbretter, Gehwägeli. Wichtig wäre es auch, sich frühzeitig über geeignetere Wohnformen zu informieren. «Aber», bringt Daniela Keller ihr Dilemma auf den Punkt, «zwingen können wir niemanden, weder zu mehr Gesundheit noch zu mehr Sicherheit.» «Ich brauche kein Duschbrett», sagen die alten Menschen. «Es geht schon, ich knie dann einfach in die Wanne.» Wenn sich Daniela Keller vorstellt, wie diese Leute mit ihren künstlichen Gelenken in die Wanne steigen, wird ihr selbst fast schwindlig.

Und sie hat ein paar Wünsche an die Genossenschaften: «Bauen Sie bei Sanierungen und Neubauten Risikominimierungen ein!» Eine Abstellautomatik, wenn die Herdplatte vergessen wird. Oder Drehknöpfe, mit denen die Klienten ihre Wohnungstüre von innen sicher abschliessen können. Denn wenn die Spitex zuerst Polizei und Schlüsseldienst holen muss, kostet das auch. *wohnen*extra

Interview mit Regula Gysler vom Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (aefu)

«Das Wohnumfeld ist für die Gesundheit enorm wichtig»

Als leitende Kinderchirurgin war Regula Gysler* der Spitalbetrieb irgendwann zu einseitig und vor allem: zu wenig ökologisch. Deshalb engagiert sie sich heute bei den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz – unter anderem für ein gesundes Wohnumfeld.

Interview: Rebecca Omoregie

***Wohnen*: Wie kommen Sie als Ärztin dazu, sich für Umweltschutz einzusetzen?**
Regula Gysler: Ich arbeitete lange Zeit als Spitalärztin, war leitende Kinderchirurgin. Irgendwann wurde dies ein bisschen viel und einseitig. Es störte mich auch, dass der Spitalbetrieb bezüglich Ökologie nicht gerade ein Vorbild darstellt. Deshalb machte ich ein Nachdiplomstudium in Umweltlehre.

Was liesse sich denn im Spital ökologisch verbessern?
Das beginnt mit einem sparsamen Umgang mit Desinfektions- und Putzmitteln oder der Vermeidung von giftigen Chemikalien. Auch in der Hotellerie könnte man mehr auf ökologische Lebensmittel setzen und auf Wegwerfartikel verzichten. Die Idee des bewussten Haushaltens zieht sich aber bis in die medizinischen Behandlungen hinein. Beeindruckend ist das Beispiel eines gynäkologischen Chefarzts in Deutschland, der in seinem Spital alle die erwähnten Massnahmen konsequent umsetzte. Die Folge war, dass seine Abteilung die tiefsten Kaiserschnittraten aufwies.

Wie kam es zur Entstehung des Vereins Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz?
Der Verein wurde 1987 gegründet, ursprünglich im Rahmen der Luftreinhalteverordnung. Wir beschäftigen uns nicht mit der Umweltmedizin, sondern sind ein Umweltschutzverein von Ärzten.

Nun gibt es ja zahlreiche Organisationen, die sich für Umweltschutz einsetzen. Weshalb braucht es auch noch einen Verein von Medizinern?
Eben genau wegen der Gesundheit. Wir sind der einzige Verein, der die Themen Ökologie und Gesundheit kombiniert. Auch wenn der Umweltschutz im öffentlichen Bewusstsein manchmal wieder mehr in den Hintergrund gerät, bin ich überzeugt, dass das Thema zurückkommt, und zwar über die Gesundheit. Das hat man gesehen an Beispielen wie Asbest oder aktuell der Feinstaubbelastung.

Inwiefern sind Sie politisch aktiv?
Unsere Gründung im Rahmen der Luftreinhalteverordnung war beispielsweise ein poli-

tisches Anliegen. Da erarbeiteten wir Grundlagen und organisierten Tagungen, zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit und dem Bundesamt für Umwelt und zum Teil auch mit den Lungenligen. Wo es Themenüberschneidungen gibt, sind wir in Kontakt mit anderen Umweltorganisationen. Aktuelle Beispiele sind das Klima oder die Nanotechnologie. Mit ihren fantastischen Oberflächeneigenschaften wird diese Technologie gerade im Wohnungsbau sicher eine wichtige Rolle spielen. Aber man weiss noch sehr wenig über die gesundheitlichen Auswirkungen.

Welches sind die Anliegen Ihres Vereins?
Einerseits möchten wir Fachleute, aber auch Betroffene auf umweltbedingte Krankheiten aufmerksam machen. Bei der Luftqualität geht es um konkrete Forderungen, zum Beispiel, dass die Grenzwerte eingehalten oder sinnvollere Grenzwerte geschaffen werden. Beim Thema Elektrosmog ist uns ein vernünftiger Umgang mit dem Handy ein Anliegen oder dass man bei Neubauten die elektrischen Leitungen von Anfang an so legt, dass es möglichst wenig Strahlenbelastung gibt.

Gerade beim Elektrosmog sagt man ja, dass die grösste Belastung nicht von baulichen Installationen verursacht wird, sondern von Geräten wie mobilen oder drahtlosen Telefonen.
Das ist beim Wohnen meistens so: Den grössten Schaden bringen die Bewohner selbst in die Wohnungen hinein. Bestes Beispiel dafür ist der Tabakrauch.

Die meisten Menschen halten sich über 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen auf – da ist ein gutes Raumklima für die Gesundheit ganz wichtig. In den eigenen vier Wänden fühlt man sich sicher und geschützt; dabei passiert ein Drittel der tödlichen Unfälle zuhause.

Foto: zvg.

* Dr. med. Regula Gysler (67) ist Kinderchirurgin, NDS Umweltlehre und Vorstandsmitglied des Vereins Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (aefu). Unter anderem arbeitete sie als Mitautorin an einer Broschüre der aefu und des Bundesamts für Gesundheit zum Thema «Wohnen und Gesundheit». Weitere Informationen: www.aefu.ch

Kann man sagen, dass umweltbedingte Krankheiten zugenommen haben?
Ja, Allergien zum Beispiel sind auf jeden Fall häufiger geworden. Die Frage ist in solchen Fällen immer, weshalb? Man nimmt heute an, dass Umweltchemikalien die Entwicklung von Babys sogar schon vor der Geburt und dann über die Muttermilch beeinflussen. Aber solche Dinge sind kaum nachweisbar, weil sich die Schäden allenfalls erst Jahrzehnte später zeigen.

Man könnte meinen, dass man aus Fällen wie dem Asbest gelernt hat und heute aufmerksamer mit neuen Stoffen umgeht.
Ja, aber es kommen laufend neue Produkte auf den Markt. Wir sind einem Zusammenspiel von immer anderen, immer mehr verschiedenen Substanzen ausgesetzt. Dann gibt es Krankheiten wie die so genannte multiple chemische Unverträglichkeit, die sich irgendwann verselbstständigen. Solche Wirkungen sind nur schwer zu beweisen und auch nicht gesetzlich geregelt.

Ist dies denn zum Beispiel im Bereich Bauen eine Forderung, dass es strengere gesetzliche Regelungen gibt? Entsprechende Labels und Standards sind ja vorhanden.
Das Problem von gesetzlichen Regelungen ist: Wenn man eine bestimmte Lösung vorschreiben will, braucht es fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse. Oft weiss man aber nicht, was man auslöst, wenn man etwas ändert. Minergie ist ein gutes Beispiel dafür. Da hat man anfangs zunächst einmal besser isoliert . . .

. . . und damit ja schon vieles erreicht.
Ja, aber auch viel Schimmelpilz. Inzwischen weiss man, wie wichtig bei solch dicht gebauten Häusern die Lüftung ist – solche Prozesse brauchen Zeit.

Ein weiteres Thema, wo man als Konsument im Clinch ist, sind Stromsparlampen, die ökologisch sehr empfehlenswert sind, dafür aber eine erhöhte elektromagnetische Strahlung aufweisen. Wie soll man sich da verhalten?
Genau deshalb sind gesetzliche Vorschriften problematisch. Was soll man denn nun empfehlen, Stromsparlampen oder herkömmliche Glühbirnen? Persönlich würde ich übrigens dennoch auf Sparlampen setzen, weil der Effekt des Energiesparens in diesem Fall bedeutender ist als die Elektrosmogbelastung, die man auch sonst sehr gering halten kann.

Wie wichtig im Vergleich mit anderen Faktoren ist das Wohnumfeld für die Gesundheit?
Enorm wichtig. In den eigenen vier Wänden fühlt man sich sicher und geschützt. Dabei passiert ein Drittel der tödlichen Unfälle zuhause. Die meisten Leute halten sich 95 bis 98 Prozent ihrer Zeit im Innenraum auf – da spielt das Raumklima natürlich eine grosse Rolle.

Gibt es Tipps, was man bei der Wohnungssuche berücksichtigen soll?
Die Frage der Gesundheit stellt sich schon bei der Wahl des Wohnorts: Soll man aufs Land ziehen wegen der besseren Luft? Dann braucht es aber eine gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr. Für Kinder ist viel Bewegung wichtig, also eine Wohnlage mit sicherem Grünraum zum Spielen.

Nun gibt es aber Menschen, die auf dem Wohnungsmarkt wenig Auswahl haben und deshalb Lärm, Verkehr und mangelnden Grünraum in Kauf nehmen müssen. Ist Gesundheit beim Wohnen also auch ein sozialer Faktor?
Ich denke, das ist in Gesundheits- und Umweltfragen generell so. In den USA ist deshalb der Begriff «Umweltgerechtigkeit» aufgekommen: Die Wohlhabenden können der Umweltbelastung eher ausweichen. Das sieht man zum Beispiel beim Kampf gegen Mobilfunkantennen – diese werden nie in reichen Wohngegenden aufgestellt.

Wenn man bedenkt, unter welchen medizinischen Bedingungen sehr viele Menschen auf dieser Welt wohnen: Sind Gesundheitsrisiken wie schlechte Luft oder Mobilfunkantennen nicht eigentlich Luxusprobleme?
Das finde ich nicht. Dass es Menschen gibt, die keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben, beschäftigt mich sehr. Aber wir müssen dort, wo wir leben, das Beste aus der Umgebung machen. Ich kann mich nicht anderen zuliebe in einem toxischen Wohnraum aufhalten. Ausserdem: Wir haben eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt. Diese verdanken wir langjähriger Forschungs- und Entwicklungsarbeit. Insofern übernehmen wir auch eine Vorreiterrolle.

Was kann der Einzelne zu einem gesunden Wohnumfeld beitragen?
Indem man wie erwähnt auf Rauchen und auch sonst so weit wie möglich auf Schadstoffe verzichtet. Und indem man sein Mobilitätsverhalten anpasst und nicht selbst die Umweltbelastung noch vergrössert. Ich finde, man kann aber auch von Bauträgern, Gemeinden und Städten fordern, dass sie gesunde und energiesparende Bauten erstellen.

Den Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz gibt es nun seit 20 Jahren. Was hat man in dieser Zeit erreicht?
Gerade beim Bauen hat man grosse Fortschritte gemacht. Vor 20 Jahren wusste noch kaum jemand, was Minergie ist. Ausserdem ist man sensibilisiert auf das Thema Innenraumklima. Politisch ist man zum Beispiel in der Luftreinhalteverordnung einen grossen Schritt weiter, Schwefeldioxid und Stickoxide hat man deutlich reduzieren können. Was wir wohl nie fertigbringen werden, ist, dass Effizienz und Sparen nicht verpönt sind, sondern «chic». wohnenextra

Wie sich Baugenossenschaften für gesundes Wohnen engagieren

Von der Fusspflege bis zum Hallenbad

Baugenossenschaften bemühen sich, nicht nur günstigen, sondern auch gesunden Wohnraum zur Verfügung zu stellen. Zum Beispiel, indem sie auf problematische Baumaterialien verzichten. Und sonst? *Wohnen* extra wollte wissen, was die Genossenschaften darüber hinaus im Bereich Gesundheit anbieten. Und entdeckte Services, die man in einer Genossenschaftssiedlung nicht unbedingt vermuten würde.

Text: Daniel Krucker

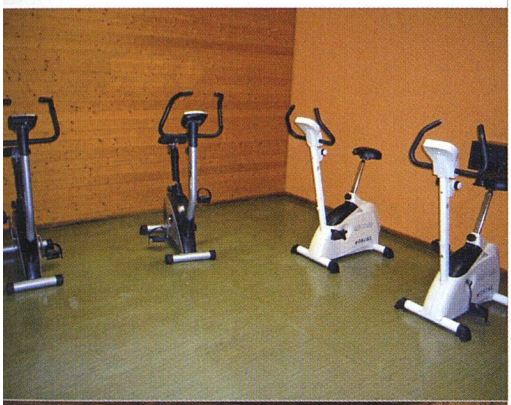
Einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten die Baugenossenschaften schon mit ihrer sozialen Grundidee: Sie setzen sich aktiv für eine gute Nachbarschaft ein. Vom gemeinsam betriebenen Komposthaufen über die Gartenkommission bis hin zum Seniorenausflug gibt es zahlreiche Arbeitsgruppen und andere Möglichkeiten, sich auszutauschen und das Siedlungsleben aktiv mitzugestalten. Denn soziale Kontakte im Wohnquartier sind für die Gesundheit erwiesenermassen sehr förderlich – insbesondere für betagte Menschen. Grosse Genossenschaften beschäftigen deshalb sogar eigene Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter oder bieten Pflegewohnungen an, die älteren und pflegebedürftigen Menschen erlauben, länger in der vertrauten Umgebung zu leben. Gerade bei Neubauten überlegen sich ausserdem viele Vorstände, wie sie auf die demografische Entwicklung reagieren sollen. So werden zum Beispiel für spezifische Wohnprojekte Leute angesprochen, die frühzeitig über ihre Wohnsituation jenseits der 50 nachdenken.

Nicht gerade Standard: Den Bewohnern der Schaffhauser Genossenschaft Wogesa steht ein hauseigenes Hallenbad zur Verfügung. Doch auch andere Baugenossenschaften bieten ihren Mitgliedern gesundheitsfördernde Extras, die nicht selbstverständlich sind.

Sich jetzt schon Gedanken zu machen darüber, welche Bedürfnisse die Menschen haben werden, wenn sie eines Tages nicht mehr so mobil oder auf Unterstützung angewiesen sind: Auch dies ist ein Service an der Gesundheit.

WELLNESS IN DER SIEDLUNG

In Genossenschaftssiedlungen aus den 1960er-/1970er-Jahren gehören oft auch Ladenlokale zur Überbauung. Damit wollte man diese als reine Wohnorte aufbrechen, beleben und Treffpunkte schaffen. Nicht überall haben diese Konzepte funktioniert. Heute findet man in Neubausiedlungen zwar immer noch Gewerberäume, die aber meist kleiner konzipiert sind. Zu den Mietern zählen Dienstleister, die vor allem spezifische Quartier- oder gar Siedlungsbedürfnisse befriedigen – und deren Angebot stark in Richtung Wellness geht. So findet man also einen Coiffeursalon neben einer Massage- oder Fusspflegepraxis oder ein Malatelier neben der Physiotherapie.



Wellnessangebote wie Sauna, Fitnessraum oder ein extragrosses Gemeinschaftsbad finden sich vor allem in speziellen Hausgemeinschaften für die ältere Generation – vielleicht ein künftiger Trend?

Nicht ganz übliche Wellnessangebote plant die ABZ in ihrer «Hausgemeinschaft 55+». Ein Haus in der Neubausiedlung Ruggächern in Zürich Affoltern ist für Menschen reserviert, die die Familienphase hinter sich haben oder die einfach noch einmal einen neuen Schritt wagen wollen. Zu diesem Haus gehören ein Fitnessraum, der gegen eine Gebühr auch von den übrigen Bewohnern benutzt werden kann, und eine grosse Doppelbadewanne. Gedacht ist diese für Bewohner, die in der Wohnung keine eigene Badewanne haben oder auf Spitexbetreuung angewiesen sind.

Beim Stichwort «Wohnen & Gesundheit» erwähnen viele Baugenossenschaften nicht ganz unerwartet die Arztpraxis, die in einer der Siedlungen eingemietet ist. Zum Teil bemühen sich Genossenschaften sogar aktiv um den Einzug einer Ärztegemeinschaft, wie Roland Verardo von der Baugenossenschaft Schönheim in Zürich erzählt. Weil dies aber nicht funktionierte, sind die dafür vorgesehenen Gewerberäume nun als Bürofläche vermietet.

FITTE MITARBEITER UND FRIEDLICHE BEWOHNER

Für Menschen mit speziellen gesundheitlichen Schwierigkeiten bietet die Genossenschaft der Baufreunde aus Zürich einen wichtigen Service. In einer grossen Fünfeinhalbzimmerwohnung hat sich der Verein «Tageswohnung Luegisland» eingemietet. Dieser bietet eine professionelle Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz oder einer kognitiven Einschränkung. Die Genossenschaft unterstützt den gemeinnützigen Verein seit rund einem Jahr, indem sie die Wohnung zu einem reduzierten Mietzins zur Verfügung stellt.

Dass gesunde Mitarbeiter wichtig sind, hat sich wohl die Berner Fambau gedacht und offeriert deshalb den Angestellten der Verwaltung den kostenlosen Eintritt in ein nahe gelegenes Fitnesscenter. Für die Bewohnerschaft, meint Geschäftsführer Walter Straub, habe die Genossenschaft zwar keine spezifischen gesundheitsfördernden Angebote. Dafür gebe es einen Vermittlungsausschuss, der bei Konflikten Mediationsarbeit leiste. Und weil schlechte Stimmung und Streit auf die Gesundheit schlügen, so der Geschäftsführer, könne man diese Arbeit doch auch als gesundheitsfördernd einstufen.

NATÜRLICHE UMGEBUNG – DRINNEN UND DRAUSSEN

Eine ganzheitliche Einstellung zum Thema Gesundheit hat auch die Zürcher Baugenossenschaft Waidmatt. So versucht sie beispielsweise, die Umgebung naturnah zu unterhalten. Ziel ist, dass gewisse Abschnitte oder Stellen im Aussenraum nur noch selten (ein- bis zweimal jährlich) gemäht werden, wie Geschäftsführer Ralph Halter erklärt. Eine solches Mähkonzept würde Raum für Insekten, Vögel und weitere Tiere schaffen. So richtig funktioniert dies bis anhin allerdings nicht, weil sich die Bewohnerschaft mit dem unorthodoxen Mähkonzept noch nicht ganz anfreunden konnte. Der Vorstand will die Idee nicht gegen alle Widerstände durchsetzen und hofft mit der Zeit auf mehr Verständnis.

Die Genossenschaft hat ausserdem vor etwa einem Jahr damit begonnen, bei Malerarbeiten konsequent Naturfarben einzusetzen. Unerwarteter Nachteil: In den mit Naturfarben gestrichenen Wohnungen riecht es intensiver und länger. Aber weil die Bewohner wissen, dass keine Chemie verwendet wird, gibt es diesbezüglich kaum Reklamationen.

EXKLUSIV: WOHNUNG MIT TENNISCLUB ODER HALLENBAD

An leichter Hanglage am Fusse des Hönggerbergs in Zürich besitzt die Genossenschaft Hagenbrünneli eine Siedlung aus den 1970er-Jahren mit knapp 300 Wohnungen – gleich angrenzend an eine Grünzone. Eine Gruppe initiativer Tennisfreunde hatte für dieses Grundstück eine Vision, für die sie sich mit zähem Ringen einsetzte: einen Tennisclub. Mit Erfolg: Heute sind die Bewohner der Siedlung Lerchenhalde wohl die einzigen Genossenschafter in der Schweiz, die so bequemen und schnellen Zugang zu einem Tennisplatz haben. Die Plätze selber gehören der Stadt, doch profitieren die Genossenschaftsbewohner von einer vergünstigten Mitgliedschaft.

Fast noch exklusiver präsentiert sich das nächste Beispiel: ein eigenes Hallenbad. Diesen Luxus bietet die Schaffhauser Genossenschaft Wogesa ihren Bewohnerinnen und Bewohnern. Gegen einen monatlichen Benutzerbeitrag, der sich nach der Anzahl Personen im Haushalt richtet, steht das Bad inklusive Sauna und einem kleinen Fitnessraum allen Interessierten zwischen 6 und 22 Uhr zur Verfügung. Der Geschäftsführer der Genossenschaft, Niklaus Büchler, erinnert sich, dass man ursprünglich das Hallenbad zusammen mit der Stadt als Übungsbecken für Schulen betreiben wollte. Ein negatives Abstimmungsresultat verhinderte aber diese Pläne. So nutzen und geniessen heute etwa 330 Haushaltungen aus der näheren Umgebung das Baderecht.

wohnenextra

Reinlichkeit – Beschützerin der Gesundheit

Nicht nur um die Schaffung bezahlbarer, sondern vor allem gesunder Wohnungen ging es den ersten Wohnbaugenossenschaften. Denn die Arbeiterschaft des späten 19. Jahrhunderts lebte in prekären hygienischen Verhältnissen. So wurden Sauberkeit und Ordnung zum Rezept für Gesundheit und zur gesellschaftlichen Tugend – bis heute.

Mit einem ganzen Arsenal von Scheuermitteln und pedantischen Reinigungsabläufen rückten die Hausfrauen Anfang des 20. Jahrhunderts Staub und Schmutz zu Leibe. Aus dem Jelmoli-Katalog von 1918.

Heute klingen die Tipps und Ermahnungen lächerlich, aber zu ihrer Zeit waren die erfolgreichen Ratgeberbüchlein die Bibeln aller Hausfrauen.

Text: Waltraut Bellwald*

«Die Reinlichkeit ist die Beschützerin der Gesundheit, der Hort der Sittsamkeit, die Grundlage aller Schönheit und auch deiner Schönheit. Ohne sie ist dein Haus widerwärtig, sein Schmuck ekelhaft, alle Zierde und selbst das Gold nur hässlich; ohne Reinlichkeit und Ordnung ist das ganze Familienleben nur unbehaglich.» So steht es im Ratgeber «Das häusliche Glück», der 1883 in Basel erschienen ist.
Armut sei kein Grund, seine Wohnung nicht sauber und ordentlich zu halten, mahnt auch Susanna Müller, die eines der erfolgreichsten Ratgeberbücher der Schweiz, «Das fleissige Hausmütterchen», herausgebracht hat: «Reinlichkeit ist auf das engste verschwistert mit der Ordnung; sie ist ihr beständiger Begleiter. Das Waschen, Wischen, Fegen und Putzen kann man selbst in der ärmsten Haushaltung nicht unterlassen, und es sind die Mittel so einfach, welche zur Pflege der Reinlichkeit dienen. Tagtäglich fliesst das liebe, unentbehrliche Wasser, welches im kalten und warmen Zustande reinigende Wirkung besitzt . . . »

SAUBERKEIT TAT NOT

Solche Reinlichkeit war ein Wunschbild der damaligen Zeit. Der wirtschaftliche Aufschwung der 1860er-Jahre hatte viele Menschen in die Städte gelockt. Wohnungsknappheit, Mietwucher und üble Wohnverhältnisse waren die Wirklichkeit. Überfüllte, feuchte Wohnräume, ohne Beleuchtung, ohne fliessendes Wasser oder Kanalisation hatten ihre Auswirkungen auf die Gesundheit der Bewohner. Die Schuld für die schlechte Wohnqualität schoben staatliche Wohnungsinspektoren jedoch auf die Bewohner selbst: Sie würden durch ihr Verhalten die Übelstände verschulden, ihre Liederlichkeit und Unsauberkeit seien der Grund für die Misere.
Wohnungen für Arbeiter waren für die Baubranche keine attraktiven Anlageobjekte, gemeinnützige Gesellschaften und die Unternehmer mussten hier Abhilfe schaffen. Aus christlichem Verantwortungsbewusstsein taten es die einen, aus handfestem Eigennutz die anderen, denn mittlerweile hatte sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass eine gesunde Arbeiterschaft auch den Fabrikanten nützte. Einer der ersten, der in der Wohnungsfrage aktiv wurde, war der Fabrikant Heinrich Rieter aus Winterthur. Bereits 1860 hatte er seine Vorstellungen von Arbeiterwohnungen vorgelegt: Kleine, gesunde Wohnhäuser sollten es sein, mit eigenem Pflanzland, eigenem Abtritt und einem gemeinsamen Waschhaus. Er war überzeugt, dass dies Reinlichkeit und Ordnungsliebe wecken und Moralität und Gesundheit fördern würde. Nachteile der Werkswohnungen waren, dass sich die Bewohner in Abhängigkeit begaben, dass Kontrolle und Überwachung durch den Arbeitgeber sich bis in die eigene Wohnung erstreckte.

ERZIEHERISCHE FUNKTION

In Basel wurden in den 1850er-Jahren erste Vorstösse für die Errichtung von Wohnungen «für die Ärmsten unter den Arbeitern» durch die sogenannte Gesellschaft zu Beförderung des Guten und Gemeinnützigen unternommen. Aber den genossenschaftlichen Wohnbaugesellschaften fehlte es vielfach am nötigen Geld. Erst nach dem Ersten Weltkrieg erhielt das genossenschaftliche Bauen Aufschwung.
Auf den erzieherischen Wert der «eigenen Scholle», auf die Verantwortung gegenüber dem Besitz setzten auch die Wohnungsbaugesellschaften. Mit entsprechenden Miet- und Kaufverträgen waren sie besorgt, Übelstände zu kontrollieren und zu unterbinden. Vor allem die Überfüllung der Wohnungen oder die Untervermietung an zu viele Personen sollten verhindert werden. Auch «unsittlicher Lebenswandel» oder das Betreiben einer Wirtschaft in der Wohnung hatten Konsequenzen. Unangemeldete Kontrollbesuche waren an der Tagesordnung.

HYGIENISCHE REVOLUTION

In der Schweiz verbreiteten sich die hygienischen Erkenntnisse des 19. Jahrhunderts schnell. Grossen Einfluss hatten die bürgerlichen Frauen, die den Zusammenhang von Gesundheit und Sauberkeit verinnerlicht hatten und die Frauen der ärmeren Schichten aufklärten. Sauberkeit, so die Auffassung, verwandelt die ärmlichste Wohnung in ein gemütliches Heim und diese Gemütlichkeit ist Voraussetzung dafür, dass sich die Familie zu Hause wohl fühlt – und der Mann nicht ins Wirtshaus geht. Hausfrauen aller Schichten, «Hüterinnen von Haus und Herd», hatten die Verantwortung für die Gesundheit der Familie und somit für das ganze Volk. Sauberkeit wurde zu einer Hausfrauentugend, die in der Schweiz bis in die 1950er-Jahre wichtiger war als etwa Fragen des schönen Wohnens.
Bis 1930 gehörten Badezimmer noch nicht zur Standardausrüstung. Nicht jede Wohnung verfügte über ein Wasserklosett, Plumpsklos ausserhalb der Wohnungen waren noch verbreitet. «Man sorge für gute Ventilation, damit die aufsteigenden Grubengase, die sich besonders im Sommer unangenehm bemerkbar machen, nicht auch in die Wohnung dringen», empfahl Susanna Müller in ihrem Ratgeber. An diesem Ort wurde für die Sauberkeit mit scharfen Mitteln gekämpft, mit Chlorkalk, Sodalauge und gar mit Salzsäure.

FELDZUG GEGEN STAUB UND SCHMUTZ

«Staub ist Gift; Staubschlucken ist langsamer Selbstmord», heisst es in Emma Coradi-Stahls populärem Büchlein «Wie Gritli haushalten lernt. Eine Anleitung zur Führung eines bürgerlichen Haushalts», das Anfang des 20. Jahrhunderts erschien. Der Ratgeber legt grössten Wert auf die häusliche Sauberkeit und auf eine penible Ordnung. Heute wirken die pedantischen Reinigungsabläufe und vor allem der unermüdliche Feldzug gegen den täglichen Staub übertrieben, geradezu lächerlich. Sie lassen sich aber nachvollziehen: Zu jener Zeit wurde man sich des Zusammenhangs zwischen Staub und der Übertragung von Tuberkulose, der damals wohl schlimmsten Volkskrankheit, bewusst.
Allerlei Bodenwichse, Stahlspäne, Scheuerbürsten, Salmiakgeist und Salzsäure listete Susanna Müller als notwendig auf, um Böden von Schmutz zu befreien. Feuchte Teeblätter oder ausgedrücktes Sauerkraut empfahl sie zur Pflege von Teppichen, Schmierseife und warmes Wasser für Holztreppen. Fugen, in denen sich Staub und Ungeziefer sammeln konnten, riet sie mit Glaserkitt auszustreichen.

POWERREINIGER UND TURBOGLANZ

Glaubt man der Werbung und den Medien, so lauern auch heute noch Gefahren in unseren Wohnungen. Eine gewinnbewusste Putzmittelindustrie versucht den Hausfrauen ein schlechtes Gewissen einzureden. Mit einem umfangreichen Arsenal an Reinigungsmitteln, ständig neuen Kraftformeln und Hightechputzmitteln ziehen diese deshalb gegen den Schmutz ins Feld. Der Putzmittelmarkt ist ein Millionengeschäft, hunderte von Produkten mit ständig neuen «Kraftformeln» stehen in der Regalen der Grossverteiler.
Statt Susanna Müllers «Hausmütterchen» sind es heute die Putzmittelhersteller, die uns sagen, mit welchen Produkten wir unseren Haushalt rein zu halten haben, wobei die aggressiven und umweltbelastenden Bestandteile dieser Mittel oftmals die wahren Krankmacher sind. Warnende Stimmen fordern deshalb ein Zurück zum Einfachen, zu Zitronensaft, Schmierseife und zu Grossmutters Hausmitteln. *wohnenextra*

Waltraut Bellwald ist Kulturwissenschafterin mit dem Interessensschwerpunkt Alltagskultur. Sie hat in Zürich studiert und eine Dissertation zum Thema Wohnen und Wohnkultur geschrieben. Waltraut Bellwald lebt in Winterthur.

Gesund in den eigenen vier Wänden

Nirgends verbringen wir so viel Zeit wie zuhause.
Deshalb können wir dort auch einiges für die Gesundheit tun.

Text: Rebecca Omoregie

FÜR EIN GESUNDES RAUMKLIMA

- Regelmässig und richtig lüften, das heisst mindestens zwei- bis dreimal täglich für drei bis fünf Minuten querlüften.
- In der Heizperiode die Räume nicht überheizen, die Temperaturen aber auch nicht zu tief absinken lassen. Ideal sind Temperaturen von 20 bis 21 Grad (in den Wohnräumen), beziehungsweise 16 bis 18 Grad (in den Schlafzimmern).
- Hohe Feuchtigkeit vermeiden. Beim Kochen oder Baden die Feuchtigkeit via Dampfabzug oder Fenster direkt nach aussen abführen (und nicht in die anderen Zimmer).
- In der Wohnung nicht rauchen.
- Regelmässig abstauben und Böden reinigen.
- Arbeiten mit Chemikalien (Kleider-/Schuhpflege, Bastelprodukte) möglichst nicht in den Wohnräumen durchführen.
- Spezialreiniger, Haushaltchemikalien, Raumluftparfums und Produkte mit antibakteriellen Wirkstoffen vermeiden.
- Neue oder sanierte Bauten genügend lange auslüften lassen.

GEGEN ELEKTROSMOG

- Elektroleitungen mindestens einen Meter von den Schlafzonen entfernt verlegen.
- In der Nähe des Bettes keine elektrischen Geräte (z.B. Radiowecker) installieren.
- Im Schlafzimmer keine Elektrogeräte im Standby-Betrieb laufen lassen.
- Niederspannungsbeleuchtung und Energiesparlampen mit mindestens einem Meter Abstand zu den Benutzerinnen und Benutzern einsetzen.
- Verlängerungskabel (vor allem unter dem Bett) vermeiden oder möglichst kurz halten.
- Grössere elektrische Geräte (Kochherd, Waschmaschine) über einen zentralen Hauptschalter nachts ausschalten.
- Elektrogeräte mit geerdetem Metallgehäuse verwenden.
- Mobiltelefone zurückhaltend gebrauchen, insbesondere bei schlechter Verbindung oder im Auto/Zug.
- Konventionelle Telefone den Funk- oder Mobiltelefonen vorziehen.

Quellen: Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (aefu), Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Helsana, www.dasgesundheitsblog.de, www.gesundheit.de

FOTO: BSC

FÜR EINE GUTE HALTUNG

- Einseitige Belastungen des Körpers (z.B. langes Sitzen) vermeiden. Diese führen zu Verspannungen, Kopfweh, Augenbeschwerden, Nacken und Rückenschmerzen.
- Beim Lesen, Fernsehen usw. im Sitzen den Rücken entlasten, indem man mit einem Kissen die Lendenwirbelsäule unterstützt.
- Langes Sitzen unterbrechen, indem man langsam den ganzen Oberkörper zurückbeugt und mit den Händen den Kopf im Nacken abstützt.
- Beim Stehen oder Sitzen gelegentlich den Kopf auf die Hände abstützen.
- Alternativen ausprobieren: statt sitzen beim Lesen oder Fernsehen auf dem Bauch liegen.
- Beim Heben von schweren Lasten in die Knie gehen und die Wirbelsäule gerade halten.
- Schwere Lasten körpernahe tragen und wenn möglich auf beide Arme verteilen. Noch besser: Rucksack benutzen.
- Die Arbeitshöhe in der Küche der Körpergrösse anpassen. Die ergonomisch günstige Arbeitshöhe für schwere Tätigkeiten (z.B. Teigkneten) liegt 20 bis 30 Zentimeter unter dem angewinkelten Ellenbogen. Bei leichten Arbeiten (z.B. Gemüserüsten) geht man von einer bequemen Arbeitshöhe von 10 bis 15 Zentimetern unter Ellenbogenhöhe aus.
- Bei Arbeiten im Sitzen (Büro, Handarbeiten) häufig verwendete Arbeitsmaterialien so platzieren, dass man aufstehen muss.

FÜR EINE SAUBERE WOHNUNG

- Übertriebene Hygiene und scharfe Reinigungsmittel sind nicht gesundheitsfördernd (siehe Tipps «für ein gesundes Raumklima»).
- Eine der einfachsten Hygieneregeln gehört dafür zu den wirksamsten überhaupt: Hände waschen. Diesen Grundsatz beherzigt allerdings nur eine Minderheit. Gemäss einer weltweiten Studie unter 10 000 Personen waschen nur 20 bis 40 Prozent der Befragten sich zum Beispiel nach dem Niesen, dem Berühren von Haustieren, vor dem Essen oder nach der Toilette gründlich die Hände. Übrigens finden sich die meisten Keime nicht in der Toilette oder Küche, sondern auf Lichtschaltern, Telefonhörern und TV-Fernbedienungen.
- Keimherde sind auch Schwämme, Bürsten und Trockentücher. Diese also regelmässig austauschen, bei mindestens 60 Grad waschen und Tücher für Geschirr und Hände strikte trennen.

FÜR EINEN UNFALLFREIEN ALLTAG

- Haltegriffe und Antirutschmatten in Dusche oder Wanne verhindern Ausrutscher.
- Korridore und Treppen gut ausleuchten und eventuell mit rutschfesten Belägen sichern. Blumenvasen und -podeste nicht auf Treppenabsätzen platzieren.
- Lose Teppiche und Läufer mit Klebeband fixieren.
- Aufstieghilfen (Tritte, Leitern) so aufbewahren, dass sie schnell hervorgeholt werden können (nicht in der Garage oder im Keller). Nicht auf Stühle steigen.
- Nicht auf Fensterbänke klettern. Ist die Aussenseite des Fensters zum Reinigen nur schwer zu erreichen, helfen ein langer Stiel oder ein Spezialgerät.
- Verlängerungskabel mit Paketklebeband am Fussboden festkleben. Noch besser: zusätzliche Steckdosen installieren lassen.
- Unterhaltungselektronikgeräte so hinstellen, dass genügend Luft zur Kühlung zirkulieren kann. Lüftungsschlitze nicht abdecken.
- TV-Geräte immer ganz ausschalten, nicht im Standby-Betrieb belassen.
- Bei Gebrauch von Elektrogeräten im Badezimmer mindestens Hausschuhe tragen. Leuchten, Wärmestrahler usw. mindestens einen Meter von der Badewanne entfernt installieren.
- Für Schneidearbeiten immer eine stabile, rutschfeste Unterlage wählen und Schneidebewegung vom Körper weg führen.

MIT KLEINEN KINDERN

- Reinigungsmittel, Arzneimittel, alkoholische Getränke und Zigaretten, scharfe Messer und Werkzeuge sowie kleine verschluckbare Gegenstände von Kindern fernhalten.
- Vor Treppen Schutzgitter anbringen, an Fenstern und Türen Sperrvorrichtungen installieren.
- Vor dem Herd eine Abdeckung montieren, Pfannen mit dem Stil nach hinten platzieren.
- Gefässe mit heissem Wasser u.ä. nicht unbeaufsichtigt herumstehen lassen.
- Keine Tischtücher verwenden
- Steckdosen mit Schutzstecker verschliessen bzw. Sicherheitssteckdosen mit Fehlerstrom-Schutzschalter installieren.
- Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Badewanne oder in der Nähe von Teichen, Seen oder Fliessgewässern spielen lassen.
- Gräben, Gruben und Löcher im Aussenraum durch Abschrankungen sichern oder zudecken.
- Kleine Kinder nicht mit Hunden oder Katzen alleine lassen.

Porträt der Wohnpsychologin Béatrice Ruef

Die Befreierin

Béatrice Ruef ist Wohnpsychologin. Sie unterstützt Menschen darin, Überkommenes und Übergestülptes über Bord zu werfen und zu dem zu stehen, was ihnen wirklich wichtig ist. Und sich so in ihren Wohnungen wohl zu fühlen.

Foto: zVg.

Text: Paula Lanfranconi

Etwas Ruhiges geht von ihr aus. Es hat mit ihrer Stimme zu tun, und mit den grossen grauen Augen, die einen unauffällig in den Blick fassen. Ruhig ist die Atmosphäre auch in Béatrice Ruefs Vierzimmerwohnung am Fuss des Zürichbergs.

ZWISCHEN DESIGN UND KITSCH

Gleich im Eingangsbereich tritt man auf ihren neuen Liebling. Mit seinen kräftigen Farben bringt der grossflächige kaukasische Teppich Leben ins dezente Entrée. Im Wohnzimmer fällt der Blick zuerst auf geschmackvoll gruppierte Objekte aus Muranoglas. Eine hohe japanische Leuchte taucht den Raum in weiches Licht. In ihrer Ausgewogenheit könnten diese Räume leicht an Bilder aus Wohnzeitschriften erinnern – gäbe es da nicht auch Dinge wie das grosse Herz aus rotem Glas. Haarscharf schrammt es am Kitsch vorbei. Es ist ein Geschenk ihres Mannes, das Béatrice Ruef sehr lieb ist und sie an eine wichtige Lebensphase erinnert. «Wohnen», sagt sie, «hat immer mit dem Leben zu tun.»

Béatrice Ruef hatte schon früh ein Gefühl für Räume. Aber wie wird man Wohnpsychologin? Sie sei, erzählt die 45-jährige Frau mit der leisen Stimme, ursprünglich Sekundarlehrerin gewesen und früh Mutter geworden. Mit 38 studierte sie Psychologie und Kunstgeschichte, ihr eigentliches Lieblingsfach. Danach arbeitete sie psychotherapeutisch. Aber irgendwann hatte sie, die Ästhetin, genug davon, sich die Probleme der Leute anzuhören. «Heute ist mein Anliegen, die Kunden anzuregen, sich eine schöne Umgebung zu schaffen.»

WOHNUNGSEINRICHTUNG UND WOHLBEFINDEN

Was unterscheidet sie von einer Innenarchitektin? Sie lasse sich, antwortet sie, immer zuerst durch die Räume führen, welche die Leute verändern wollen. Lasse sich von jedem Stück erzählen, woher es kommt und was es seinen Besitzern bedeutet. Und da beginne oft ein Prozess: «Viele entdecken, dass sie sich eingerichtet haben wie ihre Eltern und sich weiter in den kindlichen Mustern bewegen, die sie eigentlich sprengen möchten.» Oder dass sie sich, aus Verlegenheit, von Freunden Möbelstücke aufdrängen liessen, à la: Ich hätte grad ein Sideboard übrig, das würde sehr gut passen bei dir . . .

Doch wie findet man heraus, was wirklich zu einem passt? «Gute Frage», lacht die Wohnpsychologin. Früher, da hätte sie noch Literatur gewälzt. Leider gebe es aber, abgesehen vom Thema Licht, nur wenige Untersuchungen darüber, wie sich Wohnungseinrichtungen auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Heute geht Béatrice Ruef pragmatischer vor. Sie stellt in den Wohnungen ihrer Kunden gewisse Gegenstände um und fragt: Was ist logisch für Ihr Körpergefühl? Wie geht es Ihren Augen? Haben Sie genug Platz, um sich zu bewegen?

MEHR RUHE ODER MEHR AMBIENTE

Oft geht es in den Beratungen darum, Ruhe und klare Strukturen zu schaffen. In vielen Wohnräumen gebe es stürzende oder sich kreuzende Linien, so die Fachfrau: Die Möbel stehen ein wenig schief im Raum, die Bilder hängen ein bisschen schräg. Diese Unruhe stört die menschliche Wahrnehmung. Die Folge: Wir fühlen uns unbehaglich. Andere Wohnungen sind vollgestopft, die Dinge können nicht atmen. Dann geht es ums Wegnehmen. Wieder andere Behausungen wirken unge-

mütlich; sie warten auf Vorhänge, Teppiche, eine gute Lichtführung.
Licht ist ein zentrales Thema in Béatrice Ruefs Beratung. Häufig trifft sie auf Spotlights, die mehr blenden als beleuchten. «Eine gute Lichtführung», erläutert sie, «besteht aus einem Grundlicht, damit man sieht, was es überhaupt hat im Raum. Zweitens braucht es indirekte Leuchten, um ausgewählte Ecken auszuleuchten. Und drittens Atmosphärenlichter – Lichtinseln, um Stimmungen zu erzeugen.»

KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

Nein, sie arbeite nicht streng nach Feng Shui, sagt sie und lächelt. Aber gewisse Elemente davon entsprächen menschlichen Grundbedürfnissen: Wer auf einem Sofa sitzt oder an einem Schreibtisch, sollte eine Wand im Rücken haben, um sich behaglich zu fühlen. Und rechts und links sollte es eine kleine Struktur haben – ein Tischchen, eine Lampe.
Sie mache Basisarbeit, «nichts Spektakuläres», sagt Béatrice Ruef. Oft genügten zwei bis vier Beratungsstunden für 300 bis 600 Franken. Nicht selten seien die Beratungen Initialzündungen für Entrümpelungsaktionen. «Das Wichtigste ist, die Leute zu ermutigen, nur Dinge um sich zu haben, die sie wirklich gern haben.» Auch wenn es eine kitschige Madonnenfigur sei: Hauptsache authentisch. Aber es könne auch sein, dass man eine Zeitlang nur gerade Bett, Tisch und Stuhl benötige, relativiert die Wohnpsychologin.

*wohnen***extra**

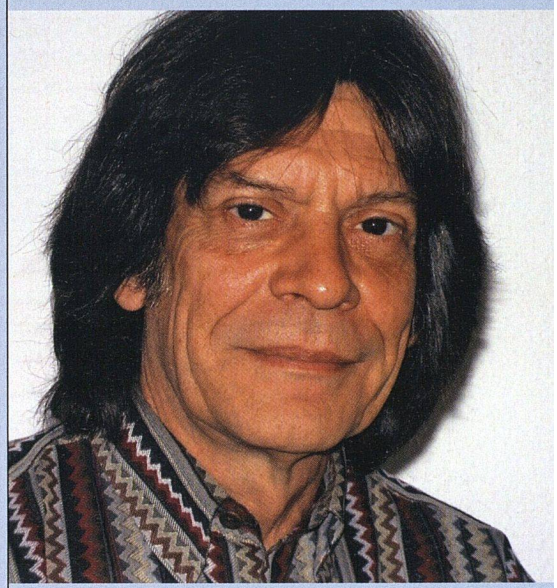
Kolumne

Neulich in der Waschküche . . .

Tipp von unserem Autor Kurt Mürset*: Sagen Sie in der Waschküche nicht leichtfertig «Gesundheit!». Es könnte Folgen für die Ihre haben . . .

Man liest ja in letzter Zeit viel über Integrationsbemühungen. Ausländer sollen sich integrieren, heisst die Forderung. Dabei wird als wichtigste Voraussetzung das Erlernen einer Landessprache genannt. Nun, mein persönliches Integrationsdogma lautet: Integriert ist, wer die Waschküchenordnung versteht und anwendet! Und zwar unabhängig von der Farbe des Reisepasses oder der Beherrschung eines Deutschschweizer Dialekts. Jawoll!
Das musste raus. Ich bin ja einverstanden, wenn Sie mir jetzt sagen, ich sei ein kleiner, pingeliger Bünzli, nur hilft mir das auch nicht, wenn sich wieder mal jemand nicht an den Waschplan hält, den Filter nie putzt und seine Turnschuhe im Tumbler liegen lässt.
Man soll aber nicht immer nur motzen. In der Waschküche habe ich schon die nettesten Begegnungen gehabt und die interessantesten Gespräche geführt. Da kommt man sich näher als etwa bei Genossenschaftsversammlungen. Als Mann bin ich sowieso so eine Art Hahn im Wäschekorb. Und letzte Woche, ich hatte soeben das Hygieneprogramm beendet, da hörte ich jemanden niesen. Gesundheit! – das sagt man doch in solchen Fällen? In diesem Fall hätte ich es lieber bleiben lassen. Denn das war für Frau Huber (der Name ist natürlich geändert) vom dritten Stock Stichwort und Startschuss zusammen, um so richtig vom Leder zu ziehen. Krank sei sie mittlerweile, sehr krank. Und ausziehen werde sie, lieber früher als später. Ich wagte einzuwenden, dass sie mit dem Umzug doch zuwarten solle, bis es ihr wieder besser gehe, aber da kam ich an die falsche Adresse. Krank sei sie wegen der Zustände hier im Haus, Besserung also nur möglich durch einen raschen Wohnungswechsel.
Ich erkundigte mich daraufhin vorsichtig nach der Art der Erkrankung. Auch das hätte ich besser bleiben lassen, denn was dann kam, war kein Krankheitsbild, sondern ein Bildband, was sage ich, eine Bilderflut. Das fing an beim chronischen Husten, den sie meinem pfeifenrauchenden Nachbarn verdankt. Allein schon die Erwähnung seines Namens rief in ihrem Hals ein so heftiges Kratzen hervor, dass ich nicht umhin konnte, mich nach ihrer Lungenfunktion zu erkundigen. Und wie vermutet stand es damit auch nicht zum Besten. Sie erzählte mir von kleinen Messerstichen in der Brust und erwähnte dann die Blumenkistli auf dem Balkon im zweiten Stock rechts. «Aus Eternit», flüsterte sie mit schwacher Stimme, «und uralt, wenn Sie wissen, was ich meine!»
Ich wusste und verstand. Und verstand bald noch mehr: Ihr Rheuma lässt sich glasklar auf den Dampfabzug der Waschküche zurückführen, die ganze feuchte Luft wird genau vor ihrem Schlafzimmerfenster ins Freie geblasen. Ihre immer öfter auftretenden Schwindelanfälle rühren vom Elektrosmog her. Genau wie das Kopfweh, wenigstens das eine, das brummende. Am Elektrosmog ist der Junior vom ersten Stock links in nicht unerheblichem Masse beteiligt. Man braucht sich bloss seine Handyrechnungen anzusehen, um zu wissen, wie viele Strahlen der durchs Haus schickt, von seiner elektronischen Teppichklopfermusik ganz zu schweigen, die wiederum für Kopfweh Nummer zwei verantwortlich ist, dieses bohrende nämlich.
Gegen diese Schmerzen bräuchte sie eigentlich keine Tabletten, viel frische Luft täte da auch gut, aber das – siehe oben – geht in diesem Haus leider nicht. Wenn nämlich der Pfeifenraucher mal nicht da sei und die Luft quasi rein, dann sei sicher der Abwart mit seinem infernalischen Gebläse zu Gange, der wisse ja nicht einmal mehr, wie ein Besen aussehe, seit er seinen Laubbläser bekommen habe, aber eben, die frische Luft fehle ihr halt. Sie hielt einen Moment inne, um nach eben dieser Luft zu schnappen. Ich nutzte die Pause, um ihr von einem alten Film aus den Fünfzigerjahren mit Brigitte Bardot zu erzählen, die darin eine etwas schlampige junge Frau spielte. Im Film hat sie ihr Zimmer nie gelüftet, sondern einfach einen Raumspray benutzt, was damals wohl sehr modern war.
Darauf sah mich meine liebe Nachbarin nur eiskalt an und erklärte, dass heute nicht mein Tag sei! Ich wollte ihr gerade für ihr Mitgefühl danken, als sie präzisierte: «Heute ist nicht Ihr Waschtag. Manche Leute können sich eben nicht einmal an die Waschküchenordnung halten.» Bleibt die Frage: Soll ich jetzt einen Integrationskurs besuchen?

*wohnen***extra**



** Kurt Mürset arbeitet in Basel als Texter und Kommunikationsberater.*

Gesund und gluschtig: das Angebot der Schweizer Reformhäuser

Legen Sie Wert auf eine gesunde Ernährung? Dann sollten Sie unser Kreuzworträtsel lösen. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir nämlich drei Einkaufsgutscheine in einem Reformhaus in Ihrer Nähe im Wert von je 100 Franken. Mit diesem Preis zaubern Sie ein wunderbares und gesundes Essen auf den Tisch.

Lösungswort auf eine Postkarte schreiben und diese bis 25. Februar 2008 an Verlag *wohnen*, Preisrätsel, Postfach, 8042 Zürich, senden (Absender nicht vergessen). Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Teil des Prangers		Balldrehung		verzichten		Kultstätte in Jerusalem	genau zusammenfügen			Bundesamt für Energie (Abk.)		Schneehütte	ostfranz. Landschaft (franz.)	See in Schottland (Loch ...)	ital.: zwei
			1						9	Ort am Genfersee					
schweiz. Wehrsportart		Tragebehälter		Tasche aus Papier		8				Wassersportler		schweiz. Dialekt: Löwe			
unteres Rumpfende							Leim		franz.: Schweiz					4	
				europ. Grossraumflugzeug		schweiz. Nationalzirkus					bestimmter Artikel				nachtaktive Halbaffen
schweiz. Bahnprojekt			schnell, beweglich					Abk.: Zivilgesetzbuch				franz.: Huhn		Rammpfahl	
Jassart									fortgesetzt		schweiz. Bandleader (Vorn.)				
eisern				2		gemahlenes Korn		schweiz. Wettbewerbskommiss.					Initialen der Meysel †		
			Strauch an Waldrändern		schweiz. Schriftsteller (C. F.) †						Bergkamm		innerschweiz. Kanton (Abk.)		
engl.: eins	beständiger Tropenwind	schweiz. Ex-Rennfahrer (Marc)						das Unsterbliche (Mz.)		schweiz. Filmemacher (Kurt) †		7			
ungarische Grossstadt					Albinoform des Iltisses		schweiz. Dialekt: Rollladen		10				Fremdwortteil: erst		
			6	Schweiz. Heiliger (Niklaus von ...)						franz.: Abend		Schriftstellerverband (Abk.)			
kaum flüssig		persönliches Fürwort		Abk.: Bundesamt		Märchentante (Trudi)								scheues Waldtier	Glocke e. brit. Turmuhr (Big ...)
Zürcher Pfarrer (Ernst)							eingeschaltet		Vorsilbe		Ort bei Bern				
Halbedelstein		5				Meerriese der nord. Sage				3		heisses Getränk			
englischer Artikel				schweiz. Filmemacher (Alain)							schweiz. Oscar-Gewinner (Arthur)				

12 kreuzwort ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Rätsels von *wohnen* extra 3/2007 sind:

Hans Heinrich Trüeb
Altstetterstrasse 114
8048 Zürich

Fritz Holzer
Spiegelacker 17
8486 Rikon

Erika Frauenfelder
Rütihofstrasse 11
8049 Zürich

Impressum:

*wohnen*extra

Ausgabe Dezember 07

Beilage zu *wohnen* Nr. 12/07

Herausgeber: SVW

Redaktion: Redaktion *wohnen*

Layout und Druckvorstufe: Brandl & Schärer AG, Olten

Druck: Zollikofer AG, St. Gallen