



**Ratgeber**

## **Gesund Wohnen**

**Wohnprobleme: Fragebogen zur Abklärung von gesundheitlichen Problemen innerhalb der Wohnung**

### **WOHNPROBLEME FRAGEBOGEN**

Nach einer Wohnungsrenovation oder Umzug in ein anderes Gebäude können gesundheitliche Probleme auftreten. Gehe Sie den anschliessenden Fragebogen Punkt für Punkt durch und versuchen Sie die Probleme aufzuspüren. Meistens sind es mehrere Störquellen.

Beim Aufspüren helfen Ihnen auch die Spezialisten, suchen Sie deren Adressen im Branchenverzeichnis [www.ecobranchen.ch](http://www.ecobranchen.ch). Weitere Informationen finden sie unter: [Elektrosmogmessung](#); [Raumluftmessung](#), [Baubiologie/Bauökologie](#)

#### **Haus-, Wohnungs-, Büro-, und Arbeitsplatzuntersuchungen**

1. Wann sind Sie in die jetzige Wohnung eingezogen? Wurde Ihre Wohnung neu renoviert und begannen da Ihre Beschwerden? Wenn JA, handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um eine hausbedingte Krankheiten.
2. Ist Ihre Wohnung zu feucht? Führt zu Schimmelpilzinfektionen und Atemwegserkrankungen. Luftfeuchtwerte von über 70 % sind sehr problematisch. Idealfuchte im Wohnbereich 50 % relative Feuchte bei 20 Grad Celsius. Möglichst nicht mehr.
3. Welche Hauptheizung haben Sie? Treten die Beschwerden während der Heizperiode vermehrt auf? Vor allem Warmluftheizungen und Warmluftcheminées erhöhen die Staubaufwirbelungen. Warmluftheizungen und Warmluftcheminées verbrennen auch an den heissen Metallflächen die kleinen Staubpartikel in der Raumlufte. Strahlungsheizungen (Wärmewand, Massiv-Grundofen, Kachelofen) sind die idealen Wärmeerzeuger!
4. Welches Raumklima haben Sie in den einzelnen Räumen und wie wird gelüftet? Sind Sie einer Klimaanlage ausgesetzt? Die Innenraumlufte ist meist mit mehr Schadstoffen angereichert als unsere «saubere» Aussenlufte. Häufiges Stoss-Lüften senkt die Konzentration erheblich. Zuglufterscheinungen bei

Klimaanlagen und in falsch konstruierten Häusern sind unangenehm und führen oft zu Dauererkältungen und Atembeschwerden. Bei Lüftungsanlagen die Filter regelmässig auswechseln.

5. Wann haben Sie neue Möbel, Betten, Teppiche etc. eingekauft? Alle diese Produkte können zum Teil massiv Wohngifte enthalten. Vollholzmöbel mit natürlichen Oberflächenbehandlungen kaufen. Der Mehrpreis wird sich schnell bezahlt machen, denn diese Möbel sind auch Wertgegenstände.

6. Aus welchen Materialien bestehen Ihr Bett, Ihre Matratzen und Ihr Schlafzimmerteppich? Aus Metall, Kunststoff? Viele Menschen reagieren auf Metall empfindlich. Matratzen- und Bettfüllungen können allergieauslösende Füllungen haben. Hausmilben können im Teppich oder der Matratze sein. Holzrahmen-, Betten und Holzroste verwenden. Naturfasermatratzen gleichen Temperatur und Feuchte aus und können wieder austrocknen.

7. Wissen Sie, aus welchen Hauptmaterialien Ihre Wohnung oder Ihr Haus besteht? Beton, Spanplatten, Synthetikstoffe? Diese Stoffe können ausgasende Gifte enthalten oder das Raumklima entscheidend stören. Eine Entfernung der störenden Teile ist die sicherste Lösung.

8. Haben Sie Ihre Innenräume mit herkömmlichen Farben, Lacken, Lasuren oder Holzschutzmitteln gestrichen? Fühlen Sie sich seither krank oder abgeschlagen? Diese Materialien geben in den ersten Tagen und Wochen nach dem Anstrich meist bedenkliche Gerüche und Wohngifte ab. Auch Kleber für Teppiche und Fliesen können ausgasen. Naturharzfarben sind meist voll deklariert. Wir sehen daraus die genauen Zusammensetzungen. Die Farben haben einen angenehmen Geruch und geben nach dem Anstrich keine Giftstoffe mehr ab. Als Notlösung kann ein Raumluft- Reinigungsgerät mit Aktivkohlefilter die Schadstoffbelastung reduzieren helfen. Bei zu hohen Formaldehydwerten nehmen Schafwollfliese die Giftstoffe auf und reduzieren stark die Innenraumbelastung.

9. Fühlen Sie sich hauptsächlich nachts unruhig, können Sie schlecht einschlafen oder wachen Sie unausgeschlafen auf? Der Schlafplatz kann gestört sein durch: Zu viel Lärm (Verkehr), Niederfrequente elektromagnetische Störungen durch Radiowecker, Nachttischlampe, Elektroleitungen, Telefon, Fernseher im Schlafzimmer. In der Nähe des Schlafbereiches steht ein Kühlschrank, Stromzähler, Warmwasserboiler, Elektroheizung etc. Abgeschirmte Kabel, Netzfreischalter und eine möglichst geringe Elektrifizierung der Wohnung vermindern die Störeinflüsse. Zwei bis drei Meter Abstand zu Geräten und Kabeln einhalten.

10. Wie weit ist die nächste Hochspannungsleitung, Bahnstromleitung und/oder der nächste Transformator entfernt? Die meist sehr hohen Spannungen von über 100'000 Volt bauen auch hohe Störfelder auf. Achtung auch beim Bahnstrom mit 15'000 Volt und stark wechselnden Stromstärken. Als Sicherheitsabstand sollten pro 1000 Volt Spannung 1 Meter Abstand zum Haus eingehalten werden.

11. Haben sie oder ihr Nachbar ein DECT-Funktelefon neu erworben? Die DECT-Telefone haben eine gepulste Strahlung und senden 24h mit voller Leistung! Ein normales Schnurtelefon ist praktisch harmlos. Es gibt noch analoge Funktelefone mit viel weniger Störung. Auch DECT-Telefone mit einem Aus-Schalter bei Nichtgebrauch sind besser als Herkömmliche.

12. Wurde eine neue Mobilfunkantenne in der Nähe errichtet? Brauchen sie oft ihr Mobiltelefon? Der Mobilfunk mit seinen hochfrequenten Strahlungen ist eine relativ neue Störquelle. Die gepulsten Frequenzen (für GSM und UMTS) wirken auf den Körper und das Nervensystem. Nicht in die Nähe von Funkmasten ziehen. Abschirmvorhänge oder Netze können die Strahlung stark abdämpfen. Mobiltelefone nur für Kurzmitteilungen nutzen und nachts ausschalten. Besser Schnurtelefone benutzen.

13. Haben Sie Ihre Wohnung nach Wasseradern und anderen geopathischen Zonen untersuchen lassen? Diese Störeinflüsse sind bis jetzt von der «offiziellen Wissenschaft» noch nicht anerkannt, obwohl einige

«schulmedizinisch-wissenschaftliche» Studien eine erdrückende Beweislast erbringen. Die praktischen Erfahrungen reichen Jahrtausende zurück! Die nachweisbaren Wirkungen zählen und nicht eine Theorie. Nur qualifizierte Radiästheten beiziehen.

14. Mit welchem Reinigungs-, Putz- und Desinfektionsmitteln pflegen Sie Ihre Wohnung? Die grosse Auswahl der chemischen Mittel erlaubt keinen Überblick über die Gefahrenmomente. Die Giftklassierung gibt keine absolute Sicherheit. Naturnahe Putzmittel sind auf dem Markt erhältlich und sollen die problematischen Synthetikmittel ablösen. Schmierseife und für die Fensterreinigung etwas Sprit reichen für fast alles.

Der Fragebogen ist entstanden in Zusammenarbeit mit dem Institut für [Baubiologie und Ökologie, DE-Neubeuern](#), Prof. Anton Schneider und der GIBBeco;

Grundlage: Baubiologische Richtwerte **zum Download:**

[SBM-2015](#) (Standard der baubiologischen Messtechnik - Richtwerte für Schlafräume)

[Allgemeines zum Standard der Baubiologischen Messtechnik](#), seit 1992 roter Faden und Basis für baubiologisch-messtechnischer Arbeiten und vorsorgliches Bewerten der drei Hauptthemenbereiche:

- Felder, Wellen, Strahlung
- Wohngifte, Schadstoffe, Raumklima
- Pilze, Bakterien, Allergene

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

