

# Informationsveranstaltung

## SCHÄDLICHE WOHNIGIFTE

... wenn die eigene Wohnung krank macht

**25.09.2019**

Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr

**Curt Bejach Gesundheitshaus**  
Urbanstr. 24 | 10967 Berlin



Foto: fotolia, Hans-jörg Bahrs

## **GESUNDES LEBEN** in Friedrichshain-Kreuzberg

**Kostenlose öffentliche  
INFORMATIONSMREIHE**  
im  
**Curt Bejach Gesundheitshaus**



Dieses Angebot wurde im Auftrag der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Friedrichshain-Kreuzberg von k&k kultkom durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.



Im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit gab es am 25. September 2019 im Curt Bejach Gesundheitshaus eine Informationsveranstaltung zum Thema **Wohngifte**.

Foto: ksk kutkom

Zu Gast war **Dr. Wolfgang Birmili** Umweltbundesamt, Fachgebiet Innenraumhygiene.



## VORBEMERKUNG

Der menschliche Organismus kommt nicht nur in der freien Umwelt sondern auch in geschlossenen Räumen wie Wohnungen und Büros mit schädlichen Substanzen in Kontakt.

Dabei reagiert jeder Körper unterschiedlich auf diese Belastungen, und das Maß der Schädigungen hängt stark von der Konzentration und der Menge der jeweiligen Stoffe ab.

**Im Nachfolgenden soll eine Übersicht über Wohngifte geboten werden, denn oftmals sind viele dieser Stoffe und Substanzen einer breiteren Öffentlichkeit unbekannt. Unter Umständen sind sie die Ursache für Beschwerden, deren Gründe den Betroffenen bisher nicht bekannt waren.**

## WOHNGIFTE KÖNNEN KRANK MACHEN

Forscher der University of Surrey schrieben im April 2016 im Fachmagazin Science of the Total Environment, dass die Schadstoffbelastung in Wohnräumen viele Menschen krank mache.

Dr. Prashant Kumar erklärte:

***„Wenn wir den Begriff ‚Luftverschmutzung‘ hören, denken wir an Auto- oder Industrieabgase. Doch gibt es noch viel mehr Schadstoffquellen, die sich negativ auf die Luftqualität auswirken.“***

Viele davon befinden sich direkt in unserer Wohnung oder in den Büroräumen, wo viele Menschen täglich viele Stunden verbringen.

Küchendämpfe und Kaminofenrauch gehören dazu, aber auch die Ausdünstungen von Lacken und Farben, Bakterien und Viren und natürlich die gefährlichen Schimmelsporen. Sie alle machen die Luft in Innenräumen oft ungesünder, als es die Außenluft ist.

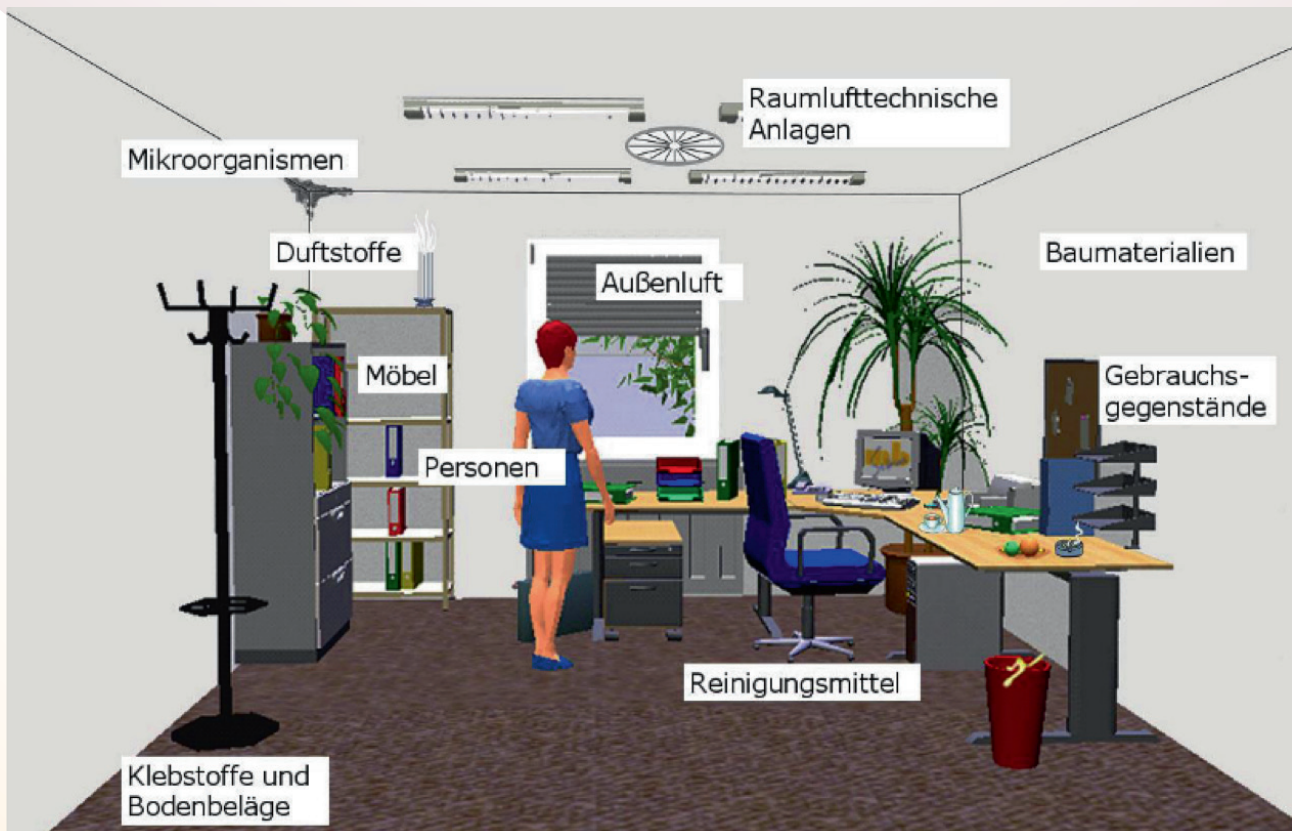
# DAS ‚SICK BUILDING SYNDROM‘

Der typische Stadtbewohner verbringt nun aber normalerweise 90 Prozent seiner Zeit in der Wohnung bzw. in den Räumen seines Arbeitsplatzes, der Schule etc., was einen Risikofaktor für das sogenannte ‚Sick Building Syndrom‘ darstellt.

**Bei diesem Gesundheitsproblem kommt es aufgrund der Schadstoffbelastung der Innenluft zu erheblichen Beschwerden, die von Atemwegserkrankungen bis hin zu eingeschränkten kognitiven Funktionen reichen können.**

Dass Asthma mit schlechten Luftverhältnissen in Verbindung steht, ist ja hinlänglich bekannt. Doch denkt man auch hier eher an die Abgase aus Verkehr und Industrie.

Zwar sind die Wohnräume in verkehrsreichen Zonen natürlich ebenfalls stärker belastet als in ländlichen Gebieten, doch sind auch andere Wohngifte, wie z. B. Schimmelpilzgifte eine Gefahr für die Atemwege.



# SCHIMMEL IN WOHNUNGEN

Am Texas Tech University Health Sciences Center stellte man eine Übersichtsarbeit aus allen seit 2004 zum Thema Schimmel und Sick Building Syndrom in Innenräumen durchgeführten Studien zusammen.

Die Forscher erklärten darin, dass sich beispielsweise die Gifte der Schimmelpilze *Stachybotrys chartarum* (SC) und *Penicillium chrysogenum* (PC) leicht in Innenräumen verteilen und sehr lange bestehen bleiben, auch dann, wenn dem Pilz jede Feuchtigkeitsquelle fehlt. **Werden die Gifte nun eingeatmet, kann es zu starken allergischen Entzündungsreaktionen in den Lungen kommen. Die Schimmelpilzgifte können selbst im Blut nachgewiesen werden.**

Wie gefährlich Schimmelpilze und ihre sog. Mykotoxine werden können, sei am Beispiel des *Stachybotrys chartarum* erklärt. Seine Gifte können über die Haut aufgenommen werden, aber auch über die Atemwege. Haut und Schleimhäute erfahren dadurch Reizungen. Das Immunsystem wird geschädigt.

Trocknet der Pilz aus, wird er gar noch gefährlicher, da jetzt seine Sporen erst recht in die Luft gelangen können. Sie sind selbst dann noch giftig und allergen, wenn sie schließlich abgestorben sind.

**Werden sie eingeatmet, kann es zu den unterschiedlichsten Gesundheitsbeschwerden kommen, wie z. B. Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit, Haarausfall, Atemwegsprobleme, Augenbeschwerden, Grippegefühl, Nasenbluten uvm.**

*Stachybotrys* hemmt offenbar die Bildung eines Enzyms in der Lunge, das die Lungenbläschen unter Spannung halten würde, damit diese nicht zusammenfallen.

Kein Wunder, dass die Belastung der Innenraumluft inzwischen als bedeutendes Gesundheitsrisiko und als Einschränkung von Lebensqualität gilt.

*„Die Gifte des **Stachybotrys chartarum** können über die Haut aufgenommen werden, aber auch über die Atemwege. Haut und Schleimhäute erfahren dadurch Reizungen. Das Immunsystem wird geschädigt“*

# ÜBERSICHT VON SUBSTANZEN, DIE, AB EINER BESTIMMTEN KONZENTRATION, GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGEND UND SCHÄDLICH SEIN KÖNNEN:

Stoff/Stoffgruppe	Häufige Quellen
Allergene	Hausstaub, Schimmelbefall, Haustiere, Pollen, Konservierungsstoffe, Pflanzen, Latex
Asbestfasern	Altlasten, Brandschutz- und Dichtungsmaterial, PVC-Böden. Aktuell: Spachtelmassen
Biozide	Altlasten, Holzschutzmittel, Lacke, Teppiche (PCP, DDT, Lindan). Aktuell: Schädlingsbekämpfung, Elektroverdampfer (Pyrethroide). Konservierungsmittel in Farben und Kosmetika (Isothiazolinone), Desinfektionsmittel
CO <sub>2</sub> (Kohlenstoffdioxid)	Menschen, Haustiere, Verbrennungsvorgänge (z. B. Gasherde, Ethanolöfen)
Feinstaub	Verbrennungsvorgänge: Tabakrauch, E-Zigaretten, Räucherstäbchen, Ethanolöfen, undichte Kaminöfen. Abrieb z. B. von Einrichtungsgegenständen und Kleidung; sekundäre organische Aerosole, Außenluft
Formaldehyd	Bauprodukte, Tabakrauch, offene Flammen (Gasöfen, Ethanolöfen)
Glycole	E-Zigaretten, Wasserlacke, Reinigungsmittel
Kohlenmonoxid, Stickoxide	Undichte Öfen und Kamine, Durchlauferhitzer ohne Abzug, Gasherde, Kfz-Emissionen aus nahe gelegenen Garagen
PAK (Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe)	Altlasten: Parkettkleber, Feuchteabdichtungen, Karbolineum
PCB (Polychlorierte Biphenyle)	Altlasten: Fugen- und Dichtungsmassen, Kleinkondensatoren in Leuchtstofflampen, alte Wandfarben
PER (Tetrachlorethen)	Chemische Reinigungsbetriebe, chemisch gereinigte Kleidung, Metallentfettung
Radioaktive Stoffe (Radon)	Erdreich, Baustoffe
Schimmel (Schimmelpilze und Bakterien)	Schimmelbildung an der Bausubstanz, organisches Material, Keimbildung in Klimaanlage und Luftbefeuchtern
VOC (flüchtige organische Verbindungen)	Bauprodukte, Lösungsmittel, Farben, Lacke, Kleber, Ausgleichsmassen, Verbrennungsvorgänge. Atemluft, sekundär gebildete organische Stoffe
Weichmacher, Flammschutzmittel	PVC-Produkte (z. B. Bodenbeläge, Textilien), bestimmte Kunststoffe, elektronische Geräte, Wandfarben

# EMPFEHLUNGEN

Die oben genannten Substanzen sind leider in Innenräumen häufig anzutreffen. Auch wenn nicht alle Menschen gleichermaßen empfindlich darauf reagieren sind Langzeitfolgen nicht auszuschließen. **Es ist daher empfehlenswert, anhand der Auflistung zu überprüfen, inwieweit Wohn- und Arbeitsräume davon betroffen sein könnten.** Besteht der Verdacht, dass sich gesundheitliche Beschwerden oder Einschränkungen darauf zurückführen lassen, ist eine eingehende Untersuchung angeraten.

Bei Mietwohnungen sollte bei Verdacht der Hauseigentümer bzw. die Hausverwaltung rechtzeitig eingebunden werden.

**Als generelle  
Vorsichtsmaßnahme gilt:  
Die Konzentration aller  
möglichen Stoffe in der Atemluft  
möglichst geringhalten!**

**Dazu ist ein  
regelmäßiger Luftaustausch  
in geschlossenen Räumen  
unverzichtbar, auch während der  
Heizperiode.**

**Regelmäßiges Lüften sorgt für ein  
gesünderes Raumklima.**

# QUELLEN

*Lidia Morawska et al. Real-time sensors for indoor air monitoring and challenges ahead in deploying them to urban buildings. Science of the Total Environment, April 2016*  
(Realzeit-Sensoren zur Überwachung der Innenraumluft und die Herausforderung, sie künftig in städtischen Gebäuden zu installieren)

*University of Surrey. „Is your home harming you? New research highlights deadly effects of indoor pollution.“ ScienceDaily. 19 April 2016*  
(Schadet Ihnen Ihr Zuhause? Neue Forschungen zeigen die tödlichen Auswirkungen von Innenraumluftverschmutzung)

*Lee T, Gany F. Cooking oil fumes and lung cancer: a review of the literature in the context of the U.S. population. Journal of Immigrant and Minority Health, Juni 2013*  
(Küchendämpfe von erhitzten Ölen und Lungenkrebs: Ein Review der Literatur in Bezug auf die US-Bevölkerung)

*Breyse PN et al. Indoor air pollution and asthma in children. Mai 2010, Proceedings of the American Thoracic Society*  
(Innenraumluftverschmutzung und Asthma bei Kindern)

*Straus DC, Molds, Mycotoxins, and sick building syndrome. Toxicology and Industrial Health, Oktober 2009*  
(Schimmelpilzgifte und das Sick Building Syndrom)

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker. © 2019 Neosmart Consulting AG