Gesund bauen

Category: Ratgeber
geschrieben von Redaktion | 9. Oktober 2026

Gesundheit ist das A und O. Unsere eigenen vier Wände sollten genau aus diesem Grund nicht durch Schadstoffe beeinträchtigt sein. Wer sich ein gesundes Wohnumfeld für seine Liebsten wünscht, hat dabei einiges zu beachten.

Was bedeutet Wohngesundheit?

Die Europäische Gesellschaft für Gesundes Bauen und Innenraumhygiene (EGGBi) definiert den Begriff als einen „Gebäudezustand, (Zustand von Räumen) der durch Minimierung von schädlichen/störenden Einflüssen/Belastungen bestmögliche Bedingungen für die Gesundheit der Nutzer schafft." Ziel ist es, die Gesundheit möglichst zu erhalten, Menschen mit besonderen Sensitivitäten gegenüber Umwelteinflüssen eine „Reduzierung" ihrer Befindlichkeiten zu bieten und das Wohlbefinden zu steigern.

Die Begriffe „gesund", „vital" und „öko" begegnen uns bei vielzähligen Hausanbietern, denn das Thema Gesundheit liegt im Trend. Wieso also auf Wohngesundheit achten, wenn doch ohnehin alles geregelt ist? Die Antwort auf diese Frage lautet: Trotz zahlreicher Werbeversprechen sind Gebäude nämlich nicht automatisch gesund.
Die Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden sind zu vielfältig und ebenso groß ist die Menge an Fehlern, die von Baustoffherstellern, Planern und Handwerkern gemacht werden können. Hinzu kommt, dass jeder menschliche Körper anders ist und damit unterschiedliche gesundheitliche Bedürfnisse hat. Schon bei der Temperierung der Räume ist es unmöglich, alle Bewohner vollends zufriedenzustellen: Jedes Wärmeempfinden ist individuell und hängt unter anderem von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand ab. Dennoch kann mit etwas Know-how ein gesünderer Lebensraum geschaffen werden. Wir zeigen dir, auf welche Aspekte es ankommt und welche Gütezeichen bei der Orientierung helfen.

Rohbau, Baustoffe & Gütezeichen

Bei einem Einfamilienhaus kommen rund 500 Produkte zum Einsatz. Die Einzelmaterialien können in Kombination miteinander chemische Verbindungen eingehen, die Einfluss auf die Gesundheit haben. Bereits ein Schadstoff abgebender Baustoff kann dabei die Qualität des Lebensraums stark verringern. Nicht nur die verwendeten Materialien selbst sind aber für Gesundheit und Umwelt ausschlaggebend, sondern auch deren Herstellung und Verarbeitung. Da dieser Gesamtprozess schwer zu überblicken ist, gibt es eine Vielzahl von Gütezeichen, die Aussagen über die gesundheitliche Qualität eines Bauprodukts treffen. Weil es aber kein Label gibt, das die Gütezeichen überwacht, kann jeder sogenannte Zeichengeber ein eigenes Zeichen entwerfen. Infolgedessen sind viele Labels weder unabhängig, wissenschaftlich begründet noch transparent. Sowohl für Laien als auch für Baufachleute ist es daher schwierig, auf dem Gebiet die Orientierung zu behalten. Baufamilien sollten aus diesem Grund zunächst festlegen, welche Aspekte eines Baustoffs ihnen

besonders wichtig sind und sich dann auf dieser Basis über die konkreten Prüfkriterien informieren.

Ein Zusammenspiel vieler Komponenten führt zum ökologisch umgesetzten Haus. Foto: AtlasComposer/www.elements.envato.com

Für den Bau sollten möglichst natürliche, schadstofffreie Materialien mit geringer Radioaktivität verwendet werden. Auch der richtige Einsatz von Dämmstoffen wird immer bedeutsamer: Sie schützen die Innenräume vor Kälte, Hitze, Lärm und tragen dazu bei, den Energiebedarf des Gebäudes zu reduzieren.

Innenausbau und Raumklima

Im Durchschnitt halten wir uns 90 Prozent der Zeit in Innenräumen auf. Da ist es kaum verwunderlich, dass das Raumklima und die Raumluftqualität einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Es gibt zwar Schadstoffe, die überwiegend in Altbauten vorkommen, doch einige betreffen ebenfalls Neubauten. Diese Schadstoffbelastung der Innenraumnutzer findet meist über die Luft durch das Einatmen statt, es besteht aber auch die Möglichkeit, sie über das Trinkwasser aufzunehmen. Abhängig von der Art und Konzentration kann es anschließend an die unerwünschte Belastung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Hierzu zählen beispielsweise Reizungen der Schleimhäute und Augen oder stoffspezifische Reaktionen wie Allergien.
Ein hygienischer Austausch der Luft im Haus ist folglich sehr wichtig. Wo früher jedoch viel von Hand gelüftet wurde, kommen heutzutage Lüftungsanlagen ins Spiel. Grund dafür ist, dass eine luftdichte Gebäudehülle für ein energiesparendes und umweltschonendes Haus maßgeblich ist. Hierdurch wird

parallel zum Luftaustausch ein Großteil der Raumwärme im Haus gehalten. Dementsprechend stehen Energieeffizienz und gesünderes Bauen nicht im Widerspruch zueinander, sondern können sich hervorragend ergänzen.

Mit einem digitalen Thermometer lässt sich die Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Innenraum anzeigen. Foto: FabrikaPhoto/www.elements.envato.com

Expertenrat einholen

Sowohl beim Rohbau als auch beim Innenausbau lohnt es sich, in einen Dialog mit Fachplanern zu treten, um individuelle und baubiologisch gute Lösungen zu finden. Die Fragen nach den Materialien, danach wie, von wem und nach welchen Prüfstandards diese auf ihre gesundheitlichen Eigenschaften geprüft werden, sollten hierbei nicht zu kurz kommen.

Worauf ist beim Bau zu achten?

Aus baubiologischer Perspektive sind mehrere Kriterien zu beachten, um ein gesundes, naturnahes,

nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld zu schaffen. Neben dem Standort werden sowohl dem Rohbau als auch dem Innenausbau viel Bedeutung beigemessen. Hier findest du eine kurze Übersicht der wichtigsten Aspekte.

1 – Baustoffe & Ausstattung
Für den Bau sollten möglichst natürliche, schadstofffreie Materialien mit geringer Radioaktivität verwendet werden. Auch der richtige Einsatz von Dämmstoffen wird immer bedeutsamer: Sie schützen die Innenräume vor Kälte, Hitze, Lärm und tragen dazu bei, den Energiebedarf des Gebäudes zu reduzieren.

2 – Umwelt, Energie & Wasser
Ressourcenschonendes Bauen, der Einsatz erneuerbarer Energien und das Senken des Energieverbrauchs kommen Mensch und Umwelt zugute. Zudem sollte Wert auf eine optimale Trinkwasserqualität gelegt werden.

3 – Innenraumklima
Um das Raumklima in unserem Zuhause zu verbessern, werden Reiz- und Schadstoffe reduziert und ausreichend Frischluft zugeführt. Schimmel- und Hefepilze, Bakterien, Staub und Allergene sollten vermieden werden. Gleichzeitig gehört das Minimieren elektromagnetischer Felder und Funkwellen zum Bereich des Innenraumklimas.

4 – Öko-sozialer Lebensraum
Der Standort spielt für unser Wohlbefinden eine ausschlaggebende Rolle. Beispielsweise prägen eine gute Infrastruktur, ausreichend Grünflächen und eine geringe Lärmbelastung unseren Alltag maßgeblich.

5 – Gestaltung & Architektur
Harmonische Proportionen, naturnahe Lichtverhältnisse und Farben, psychologische und ergonomische Erkenntnisse – werden diese Aspekte berücksichtigt, so hat dies große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Auch das Fördern unserer Sinneseindrücke wie Sehen, Hören und Riechen kann die Lebensqualität beeinflussen.

Ist „öko“ automatisch gesund?

Die Begriffe „nachhaltig“, „öko“ oder „biologisch“ werden häufig mit „wohngesund“ gleichgesetzt. In der Natur vorkommende Stoffe können zwar gesund sein, das ist aber nicht zwangsläufig der Fall. Es ist auch möglich, dass natürliche Materialien unsere Gesundheit beeinträchtigen. So gibt es Natur-Bauprodukte, die allergieauslösende Stoffe enthalten. Nachhaltige Bauprodukte sind die Umwelt betreffend grundsätzlich zu begrüßen. Wer zudem die Gesundheit priorisiert, muss jedoch noch genauer hinschauen, welche Leistungsversprechen wirklich geliefert werden.

Geprüfte Baulabels

Für die Qualität eines Gütezeichens ist das zugrunde liegende Prüfverfahren ausschlaggebend. Obwohl Gütesiegel kaum zu vergleichen sind, weil unterschiedliche Schadstoffe getestet und verschiedene Messmethoden angewandt werden, haben wir nachfolgend einige Beispiele für

empfehlenswerte Labels herausgesucht, die sich mit Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheit befassen. Allerdings hat diese Auswahl keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

natureplus

Zeichengeber dieses Labels ist der gleichnamige und in mehreren europäischen Ländern vertretene Verein. Dabei gilt das Qualitätszeichen als besonders streng und bezieht sowohl Umweltschutz, Nachhaltigkeit als auch Wohngesundheit mit ein. Die Überprüfung reicht von der Gewinnung der Rohstoffe über die sozialen Arbeitsbedingungen bis hin zu geringen Schadstoffemissionen im Betrieb.
www.natureplus.org

Der Blaue Engel

Dieses in Deutschland bekannteste Umweltzeichen wird vom Umweltbundesamt vergeben. Zu beachten ist allerdings, dass es nicht den einen „Blauen Engel“ gibt. Stattdessen beziehen sich die Prüfbedingungen auf jeweils eine Aussage wie beispielsweise den Schutz der Gesundheit oder der Ressourcen. www.blauer-engel.de

Forest Stewardship Council

Das „Forest Stewardship Council“ (kurz FSC) gewährt international durch einheitliche Standards eine nachhaltige Forstwirtschaft. Bei der Herstellung der Produkte können Mengen aus FSC-zertifizierten

Wäldern, kontrollierte und legale Holzherkünfte sowie Recyclingmaterialien eingesetzt werden. www.fsc-deutschland.de

GEV-Emicode

Der von Herstellern getragene Verein „GEV – Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegstoffe“ zeichnet Bodenkleber, sogenannte Verlegwerkstoffe und Bauprodukte nach ihrem Emissionsverhalten mit dem „Emicode-Prüfzeichen“ aus. Das markenrechtlich geschützte Kennzeichensystem hat sich auch international und über Produktgruppen hinaus zu einem Qualitätsmaßstab entwickelt. www.emicode.com