



PRAKTISCHER RATGEBER FÜR ÖKOLOGISCHES WOHNEN UND HEIMWERKEN

DI (FH) Harald Brugger, MSc

DIE UMWELTBERATUNG

Firmenunabhängige, praxisorientierte Beratung für

- Privatpersonen
- Betriebe
- Organisationen

Beratung via

- Telefon oder E-Mail (Hotline): **01 / 803 32 32**
service@umweltberatung.at
- Social Media, Internet :
www.umweltberatung.at
- Workshops, Vorträge
- Infostände
- Broschüren, Folder



DIE UMWELTBERATUNG SCHWERPUNKTE



Ökologisches Bauen und Wohnen

Energiesparen

Ernährung

Öko-Textilien

Ressourcenschonung

Abfallvermeidung

Reinigung & Chemie

Naturnahes Gärtnern

Stadtökologie & Naturschutz



DIE VIER GRUNDLEGENDEN SEELISCHEN BEDÜRFNISSE DES MENSCHEN

Geborgenheit

Ungestörtheit

Kommunikationsmöglichkeit

Naturnähe

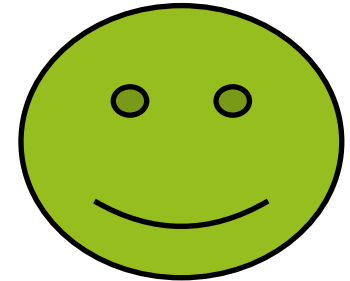


*Erwin Ringel (1921-1994), österr. Facharzt für Psychiatrie,
Neurologie und Suizidforscher*

„INDOOR ENVIRONMENT QUALITY“

1. Geborgenheit

- Angenehme Wärme und Kühle
- Optimale Luftfeuchtigkeit
- Ausreichend Frischluft
- Schadstofffreie Raumluft
- Strahlungsfreiheit
- Ergonomie (Möbel)



„INDOOR ENVIRONMENT QUALITY“

2. Kommunikationsmöglichkeit

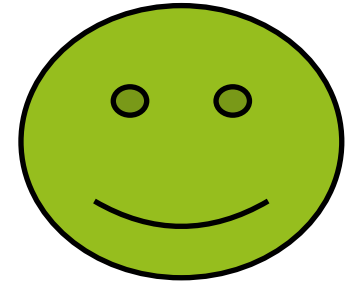
- Genügend Raum
- Fenster

3. Ungestörtheit

- Kein Lärm
- Keine Störungen durch Schadstoffe

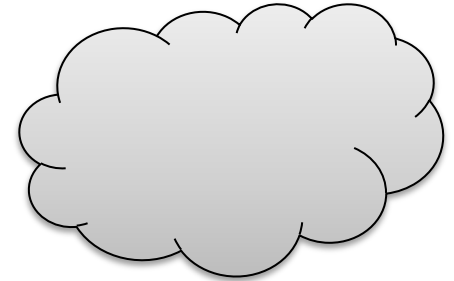
4. Naturnähe

- Tageslicht und gute Beleuchtung
- Blick ins Freie, Blick ins Grüne (Natur)
- Zimmerpflanzen



„SICK BUILDING SYNDROM“

- Chronische Müdigkeit
- Kopfschmerzen oder Übelkeit
- Konzentrationsstörungen
- Kreislaufbeschwerden
- Reizung von Atemwegen und Schleimhäuten, Augenreizung
- Vermehrt Infektionskrankheiten
- Allergien
- Leistungsabfall



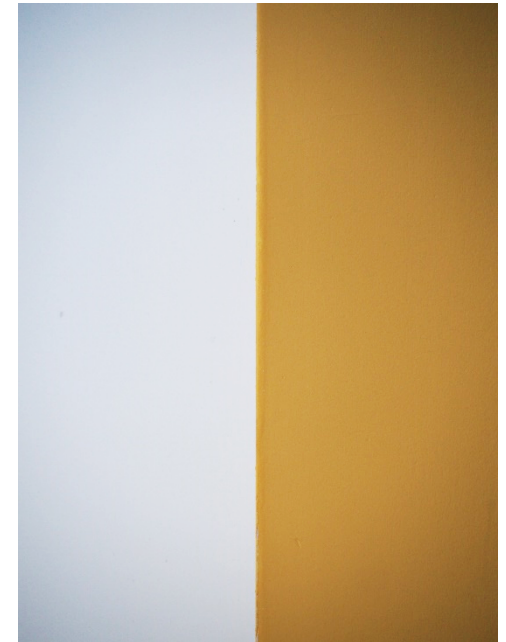
UMWELTFREUNDLICHES HEIMWERKEN?

- Produkte auf Basis von natürlichen Rohstoffen
- Produkte mit Gütezeichen
- Vermeidung von Schadstoffen
- Produkte möglichst frei von chemischen Zusätzen
- Umweltfreundlich = gesund
- Feuchtigkeit ausgleichende Eigenschaften
- Regelmäßig Lüften



WANDFARBEN

- **Putze:** Lehm-, Kalk- oder Silikatputz
- **Mineralische Wandanstriche:** Kalk- oder Silikatfarbe, Kaseinfarbe, Naturharzdispersion
- Bei Kunstharzdispersion und anderen Wandanstrichen Produkte mit seriösen Gütesiegeln



LACKE, ÖLE, LASUREN

- Produkte auf Basis **natürlicher Öle und Wachse**
- Lösungsmittelarme Produkte, Produkte auf **Wasserbasis**, Produkte mit seriösem Gütesiegeln



- Insektizid- oder fungizidhaltige Holzschutzmittel sind im Innenbereich nicht notwendig!
- Umweltbelastung v.a. durch Lösungsmittel, Weichmacher und Konservierungsmittel



AUSWAHL BEI HOLZMÖBEL

Vollholz

- Nachwachsender Rohstoff
- Aus heimischer Produktion
- Reparaturfreundlich
- Keine Beschichtungen
- Geringer Kleberanteil



HOLZWERKSTOFFE

Ausgasungen aus den verwendeten Klebern in Holzwerkstoffen wie Span-, MDF- oder OSB-Platten sind problematisch

Kleber in verschiedenen Holzwerkstoffen (20 mm Breite)

Vollholzplatten stabverleimt ca. 80g/m²

3- oder 5-Schichtplatten ca. 200g/m²

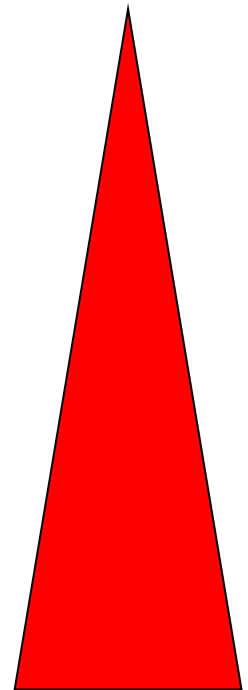
Tischlerplatten ca. 400g/m²

Furniersperrholz ca. 800g/m²

OSB-Platten ca. 900g/m²

MDF-Platten ca. 1500 g/m²

Spanplatten ca. 2000g/m²



AUSWAHL VON MATERIALIEN: BÖDEN

- **Vollholzfußboden** geölt: auf Unterkonstruktion vernagelt
- **Linoleum:** mit Naturharzkleber verklebt
- **Kautschuk:** mit Naturharzkleber verklebt
- **Naturfaser-Teppichboden:** verspannt oder mit Naturharzkleber verklebt
- **Stein- oder Fliesenböden**



AUSWAHL VON MATERIALIEN: ZWISCHENWÄNDE

- **Zwischenwände** mit Unterkonstruktion aus Holzstaffeln
- **Zwischenwanddämmung** z.B. aus Schafwoll-, Flachs oder Zellulose
- **Zwischenwandbeplankung** mit Gipskarton, Holzwolleleichtbauplatten, Lehmplatten oder Holzschalung



HILFE BEI DER PRODUKTAUSWAHL: GÜTEZEICHEN



Österreichisches Umweltzeichen

www.umweltzeichen.at



Umweltzeichen des deutschen Bundesministeriums für Umwelt

www.blauer-engel.de



Prüfsiegel für Ökologische Baustoffe

www.natureplus.at

HILFE BEI DER PRODUKTAUSWAHL: GÜTEZEICHEN



Prüfsiegel des Österreichischen Institutes für Baubiologie
www.ibo.at



Produkt-Tests des Ökotest-Magazins
www.oekotest.de



baubook

Produktdatenbank für Bauprodukte
www.baubook.info



INFORMATION IM WEB UND BERATUNG

www.umweltberatung.at
DIE UMWELTBERATUNG



www.enu.at
Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ



www.ibo.at/de
Österreichisches Institut für Baubiologie und –ökologie



www.bauxund.at
bauXund forschung und beratung gmbh



INFORMATION IM WEB UND BERATUNG

<https://www.klimaaktiv.at/>

klimaaktiv ist die Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Klimaschutz (BMK). Auch Informationen zum klimaschonenden Bauen und Sanieren.

<https://baubiologie.de/>

Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit IBN ist unabhängig und neutral. Fokus ist die Weiterbildung und Qualifikation von Baubiologen

<https://www.baubook.info/>

Datenbank für Baustoffe. Plus ökologische Kriterien zur Produktbewertung.

<https://www.proholz.at/>

AG Österreichische Holzwirtschaft: Informationen zum Bauen und Verwendung verschiedener Holzarten.

DIY VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=DIRNkKaaBms&pbjreload=10>



**Do it yourself:
Nisthilfen für
Wildbienen**

0:00 / 3:45

Do it yourself: Nisthilfen für Wildbienen

WEITERE ANLEITUNGEN

Naturschutzbund:

Futterhäuschen selber machen

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/mission-gruen/17529.html>

Fledermaus-Nistkasten

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/saeugetiere/fledermaeuse/aktiv-fuer-fledermaeuse/fledermauskasten.html>

Videokanal: z.B. von Lothar Jansen-Greef (<http://www.Antik-Greef.de>)

alte Materialien und Techniken

<https://www.youtube.com/user/tracheide2/playlists>



RICHTIG LÜFTEN – WIE?

Stoßlüftung:

5 – 10 Minuten für optimalen Luftaustausch
3 bis 4 mal täglich

Querlüftung:

1 – 5 Minuten für optimalen Luftaustausch
3 bis 4 mal täglich

Gekipptes Fenster nur im Sommer

60 Minuten für optimalen Luftaustausch

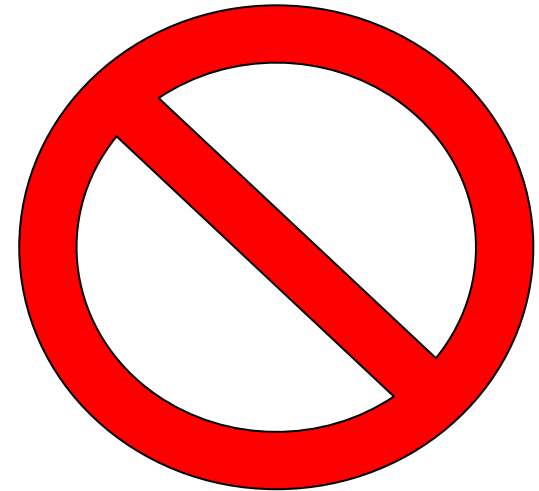


CO₂-gesteuerte **Lüftungsampeln** helfen Lüftungsintervalle festzulegen (optimal im Mittel um die 800 ppm)

VERMEIDEN VON ZUSÄTZLICHEN EMISSIONEN

- Rauchen, Räucherstäbchen, Rauchwerk
- Duftstoffe: Duftlampen, Verdampfer ...
- Insektizide: Gelsenstecker, Sprays ...
- Desinfektionsmittel

- Achtung bei Produkten zum Versprühen



TIPPS UND INFOMATERIAL ZU GESUNDER RAUMLUFT

www.raumluft.org

Kooperation IBO und Ärzte für eine gesunde Umwelt,
gefördert vom BM für Klimaschutz

www.meineraumluft.at

MeineRaumluft ist eine unabhängige Plattform, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Öffentlichkeit in allen Fragen rund um das Thema „Gesundes Raumklima“ zu sensibilisieren und damit zu einer wesentlichen Verbesserung des Raumklimas beizutragen.

<https://www.umweltberatung.at/richtig-lueften>



REINIGUNGSMITTEL: DATENBANK ÖKO-REIN



* Die Energie- & Umweltagentur des Landes NO

www.umweltberatung.at/oekorein

www.oeko-rein.at www.oekorein.at www.öko-rein.at www.ökorein.at

Die angeführten Produkte wurden unabhängig bewertet. Sie tragen das EU Ecolabel, das Österreichische Umweltzeichen oder wurden von DIE UMWELTBERATUNG und Energie- und Umweltagentur NO bewertet und als weniger belastend für Umwelt und Gesundheit eingestuft - im Vergleich mit herkömmlichen Produkten.



HEIMWERKER-BROSCHÜRE

<https://www.umweltberatung.at/selbst-gemacht-ja-aber-oekologisch>

Erstellt in
Kooperation mit
BM für Klimaschutz

voraussichtlich
Herbst 2020:
Broschüre für
Holzwerkstoffe

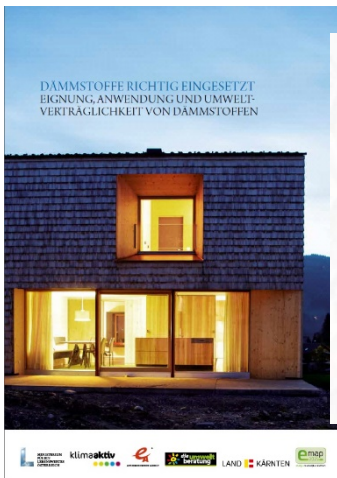


Inhalt

Umweltfreundliches Heimwerken	4
Bodenbeläge	6
Holzböden	18
Oberflächenbehandlung von Holzböden	25
Wandfarbe, Lacke, Lasuren	29
Abbeizmittel	45
Tapeten	48
Klebstoffe	54
Dichtungs und Fugenmassen	60
Montageschäume	64
Holzwerkstoffe	66
Holzbehandlung und Holzschutz	70
Holzschäden	75
Vorbeugen und Bekämpfen von Mauerschimmel	76
Gütesiegel	82
Chemikalien im Haushalt sicher verwenden	88
Innenraumschadstoffe	97

BROSCHÜREN, INFOBLÄTTER

<https://www.umweltberatung.at/themen-shop-download>



KONTAKT

DI (FH) Harald Brugger, MSc
DIE UMWELTBERATUNG
01 803 32 32 - 42
harald.brugger@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

