



Gesund wohnen

Wie Sie Ihre Lebensräume
ökologisch und wohngesund
gestalten.

Mit Wohlfühl zum Wohngefühl

Gesundheit und Wohnqualität bedingen einander und zählen mehr denn je. Wie wir wohnen, beeinflusst, wie wir uns fühlen – und umgekehrt. Darum sind uns bewusstes Bauen und gesundes Wohnen wichtig.

Mit der beiliegenden Broschüre geben wir Ihnen einen Einblick in die wichtigsten Themen, die Ihr Wohl- und Wohngefühl mitbestimmen. Hier lesen Sie, was wir gegen Schadstoffe und Gerüche, Schimmel, Lärm und Elektrosmog tun und was wir für eine behagliche Raumatmosphäre alles zu bieten haben.

In einer abschliessenden Übersicht zeigen wir Ihnen einige gesundheitsrelevante Probleme und Ursachen sowie mögliche Lösungen und weiterführende Informationsquellen auf.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und hoffentlich entspanntes und gesundes Wohnen.



Bei den nachfolgend in der Broschüre enthaltenen Angaben, Abbildungen, generellen technischen Aussagen und Zeichnungen handelt es sich nur um allgemeine Mustervorschläge und Details, die sie lediglich schematisch und hinsichtlich ihrer grundsätzlichen Funktionsweise darstellen. Es ist keine Massgenauigkeit gegeben. Anwendbarkeit und Vollständigkeit sind vom Verarbeiter/Kunden beim jeweiligen Bauvorhaben eigenverantwortlich zu prüfen. Angrenzende Gewerke sind nur schematisch dargestellt. Alle Vorgaben und Angaben sind an die örtlichen Gegebenheiten anzupassen bzw. auf sie abzustimmen und stellen keine Werk-, Detail- oder Montageplanung dar. Die jeweiligen technischen Vorgaben und Angaben zu den Produkten in den Technischen Merkblättern und Systembeschreibungen/Zulassungen sind zwingend zu beachten.

Inhalt



Schadstoffe und Gerüche 4
Den richtigen Riecher haben.

Schimmel 5
Vorsicht, Schimmel!

Lärm 6
Zum Schweigen bringen.

Elektrosmog 7
Wenn's knistert.



Raumklima 8
Machen Sie sich Luft!

Farben und Oberflächen 9
Ton in Ton mit Ihrem Wohlbefinden.



Übersichtstabelle 10
Wie Sie Ihre Lebensräume ökologisch und wohngesund gestalten.

Den richtigen Riecher haben.

Mit aktiven Farben und ökologischen Innenraumprodukte gegen Schadstoffe und Gerüche.

Tabakrauch, Weichmacher, Konservierungsstoffe, Lösemittel – diese und andere flüchtige Schadstoffe können uns ziemlich zusetzen. Damit Sie sich in Ihren Räumen wohlfühlen, sollten Sie frei atmen können. Es lohnt sich also, Schadstoffansammlungen richtig zu bekämpfen.

Einflüsse von vielen Seiten

Tabakrauch beeinträchtigt unsere Gesundheit – Passivrauchen genauso wie aktives Rauchen. Mögliche Gesundheitsfolgen sind Atemschwierigkeiten, Belastung der Bronchien, Durchblutungsstörungen oder klassische Raucherkrankheiten. Die Inhaltsstoffe des Tabakrauches lagern sich als gelbliche Schicht auf Decken und Wänden ab, was Sanierungsmaßnahmen erschwert.

Weichmacher sind zum Beispiel in PVC-Bodenbelägen, gewissen Farben und Lacken oder Dichtungen zu finden. Sie können die Fortpflanzungsfähigkeit gefährden und dem Kind im Mutterleib schaden.

Konservierungsstoffe werden häufig in Farben, Putzen, Spanplatten, Bodenbelägen, Möbeln, Kosmetika oder Reinigungsprodukten eingesetzt. Sensible Menschen reagieren mit Reizungen der Augen und Atemwege, Kopfschmerzen, Depressionen oder Allergien.

Lösemittel oder VOC (Volatile Organic Compounds) finden sich beispielsweise in Boden- und Wandmaterialien, Farben, Lacken, Klebstoffen, Dekomaterialien oder Reinigungsprodukten. Sie können zu Schleimhautreizungen, Schwindelgefühlen oder Kopfschmerzen führen. Am meisten Vorsicht ist beim Lackieren grösserer Flächen oder Kleben von Bodenbelägen bei gleichzeitig schlechter Belüftung geboten.

Gewusst wie

Schadstoffe lassen sich oft nur schwer ermitteln. Hausstaub- und Raumluftmessungen sind am effektivsten, können jedoch den Verursacher nicht bestimmen. Achten Sie bei Einrichtungsgegenständen und Renovationen auf umweltverträgliche, gesundheitlich unbedenkliche Produkte.




Sto-Innenraumprodukte

Die meisten Sto-Innenprodukte sind mit der Umwelt-Etikette gekennzeichnet, mehrheitlich TÜV-geprüft und für den Einsatz im Innenbereich empfohlen. Unsere schadstoffgeprüften Innensilikatprodukte sind zudem konservierungsmittelfrei, mit dem Qualitätszeichen «natureplus» ausgezeichnet und damit für AllergikerInnen geeignet.

StoColor Climasan

StoColor Climasan ist ein photokatalytischer Innenraumanstrich, der die Raumluft aktiv reinigt. Dabei baut er flüchtige Schadstoffe ab und wandelt sie in unschädliches Wasser und Kohlendioxid um. Das Innovative daran: StoColor Climasan funktioniert auch bei Kunstlicht, es braucht also kein Tageslicht mit UV-Strahlung. Jedes Mal, wenn natürliches oder Innenraumlicht auf die Oberfläche trifft, wird StoColor Climasan aktiviert.



Ökolabels	
	Das TÜV-Umweltsiegel zertifiziert Produkte aus überwiegend natürlichen oder naturnahen Stoffen – krebserregende oder fruchtschädigende Substanzen sind absolut verboten. Die Produkte werden laufend geprüft und die Herstellung überwacht. Für objektive, umfassende Bewertungen sorgen strenge Richtlinien und die Verbands- und Herstellerunabhängigkeit von TÜV SÜD.
	Das «natureplus»-Qualitätszeichen ist das internationale Qualitätsiegel für nachhaltige Wohn- und Bauprodukte hinsichtlich Gesundheit, Umwelt und Funktion. Das «natureplus»-Zeichen bietet VerbraucherInnen, ArchitektInnen, HandwerkerInnen, Baufirmen und allen am Bau Beteiligten Gewähr für umwelt- und gesundheitsverträgliche Produkte.
	Die Umwelt-Etikette stuft Innenwandfarben, Lacke, Holz- und Bodenbeschichtungen sowie pastöse Putze und Spachtelmassen klar nach Kriterien der Umwelt- und Gebrauchstauglichkeit in eine der sieben Kategorien A bis G ein. Der Verbraucher profitiert von einer besseren Vergleichbarkeit und somit von Transparenz. Begriffe wie „lösemittelfrei“ oder „mineralisch“ werden konkretisiert, zudem wird auf Gefahrenpotenziale hingewiesen.

Vorsicht, Schimmel!

Gegen Schimmel empfehlen wir:

Silikatprodukte, Aussen- und Innendämmung sowie kluges Lüften.

Schimmelpilzsporen sind unsichtbare, aber alltägliche «Mitbewohner» unserer Luft. Sie stören erst, wenn sie auf feuchte Materialien wie kühle, klamme Wände treffen. Dort entwickeln sich übel riechende und zerstörerische Pilzbeläge, die gesundes Wohnen beeinträchtigen.

Ein verbreitetes Problem

Meistens entsteht Schimmelbewuchs bei feuchtem Belag an kühlen Wänden mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. durch natürliche Transpiration im Schlaf, Duschen, Kochen). Bei ungenügend durchlüfteten Räumen, kann sich die Situation verschärfen.

Unangenehme Auswirkungen

Die häufigsten gesundheitlichen Folgen von Feuchtigkeit und Schimmel sind Atemwegs-, Augen- und Hautreizungen bis hin zu chronischer Bronchitis und Asthma oder Allergien. Auch ein schlechter Raumgeruch ist möglich.

Gewusst wie

Vor einer Sanierung sollten Sie zuerst die Feuchtigkeitsursache lokalisieren und beseitigen, zum Beispiel durch Vermeiden von Wärmebrücken. Ist die Differenz zwischen Raumluft- und Wandoberflächentemperatur zu hoch, sind Dämmmaßnahmen erforderlich. Bei ständig zu hoher Raumluftfeuchtigkeit sollten Sie die Lüftung optimieren. Für die Schimmelsanierung befolgen Sie am besten die Empfehlungen der SUVA. Beachten Sie die Sorptionsfähigkeit Ihrer Wand- und Deckenflächen. Hier kann mit geeigneten Produkten ein optimales Feuchtmanagement im Wohnraum erreicht werden.

Vermeiden Sie Produkte mit Fungiziden und verwenden Sie schadstoffgeprüfte Innensilikatprodukte mit langfristig hohem pH-Wert, der dem Schimmelbewuchs auf natürliche Art entgegenwirkt.

Sto-Wärmedämm-Verbundsysteme oder Sto-Innendämmung

Unsere Wärmedämm-Verbundsysteme (WDVS) für Fassaden und unsere Innendämmsysteme sorgen dafür, dass Ihre Zimmerwände weniger stark auskühlen. Die Systemkomponenten werden vom Fachbetrieb angebracht und stellen abgestimmte Detailanschlüsse sicher.

Sto-Silikatprodukte

Wo früher mit Chemie gegen Schimmelpilz vorgegangen wurde, kommen heute sanftere, aber genauso effiziente Mittel zum Einsatz. Unsere ökologischen Silikatprodukte zur Schimmelsanierung haben dank einer speziellen Rezeptur mit dem natürlichen Bindemittel Kaliumwasser Glas einen langfristig hohen pH-Wert von > 11 und weitere hervorragende Eigenschaften: Sie sind diffusionsoffen, sorptionsfähig und frei von Lösemitteln, Konservierungsmitteln, Weichmachern, Bioziden oder Schwermetallen und daher besonders geeignet für AllergikerInnen.

StoMiral Wärmedämmputz

Mit dem sorptionsfähigen Wärmedämmputz lässt sich die Wandoberfläche um bis zu 5 Grad Celsius verbessern. Bei leichterem Schimmelbefall reicht dies oft bereits aus.



StoMiral Wärmedämmputz	StoDecosil Deckputz K/R/MP	StoColor Sil In Innenfarbe
	(zertifiziert durch Natureplus)	(zertifiziert durch Natureplus, Kategorie A Umwelt-Etikette)
		

Weitere Informationen zum Thema

- Broschüre «Vorsicht Schimmel», Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Broschüre «Schimmelpilzsanierungen in Innenräumen», SUVA
- Broschüren «Ratgeber Schimmelschutz», «Wirksamer und natürlicher Schutz vor Schimmel», Sto AG
- Technisches Merkblatt «StoLevel In Clima», Sto AG

Zum Schweigen bringen.

Gegen störenden Lärm empfehlen wir: funktionsgerechte Akustiksysteme.

Unsere Umwelt verschafft sich Gehör – nicht immer zu unserem Vorteil. Geräusche können als lästig empfunden werden und uns sogar gesundheitlich beeinträchtigen. Stimmenchaos im Innenbereich oder Geräusche von Geräten und Maschinen lassen sich dämpfen.

Lärm behindert

Bei zu starker Lärmbelastung nehmen Sie Ihren Wohnbereich nicht mehr als behagliche Rückzugsmöglichkeit wahr. Ihr Erholungsprozess wird gestört, es kann zu einer schlechten Verständigung, schneller Ermüdung, Konzentrationsschwierigkeiten oder Kopfschmerzen kommen.

Natürlich verursacht

Lärm kann sich in Gebäuden entwickeln, weil Edelstahl, Glas oder Naturstein als Elemente zeitgemässer Architektur schallharte Werkstoffe mit hoher Schallreflexion darstellen. Ohne Gegenmassnahmen entsteht ein akustisches Chaos – besonders in Räumen mit multiplen Lärmquellen wie in öffentlichen Hallen, Konferenzräumen oder Restaurants.

Gewusst wie

Die Raumakustik lässt sich mit schallabsorbierenden Materialien oder Einrichtungsgegenständen wie Teppichen, Vorhängen, Polstermöbeln oder mit Akustiksystemen positiv beeinflussen.

Übersicht der Sto-Akustiksysteme

StoSilent Distance

Die abgehängte Decken- und Wandverkleidung für fugenlose Flächen. Im Hohlraum werden haustechnische Installationen verdeckt. Aufgrund der feinen Schlussbeschichtungen lassen sich anspruchsvolle, hochwertige Oberflächen im gewünschten Farbton verwirklichen.

StoSilent Direct

Die Sandwichplatten aus Steinwolle und Blähglasgranulat für die direkte Montage an Wänden und Decken punkten mit hoher Schallabsorption bei geringer Aufbauhöhe. Eine Farbbeschichtung ist möglich.

StoSilent Compact

Sind abgehängte Verkleidungen nicht möglich, empfehlen wir diese Akustikputzsysteme. Auch ideal geeignet für gekrümmte Flächen wie Kuppeln oder Gewölbe.

StoSilent Modular

Das Deckensegelprogramm auch für Räume, die bereits in Nutzung sind. Besonders geeignet sind Gebäude mit Betonkernkühlung, bei denen eine vollflächige Akustikdecke zu Kühlverlusten führen würden. Je nach Oberfläche, Abhängehöhe und Bedämpfung variiert die Schallabsorption. Dank der flexiblen Stahlseilabhängung und der Variationsmöglichkeiten in Form und Farbe wirken die Segel zusätzlich als Gestaltungselement.



Weitere Informationen zum Thema

- Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch
- Bundesamt für Umwelt, www.bafu.admin.ch
- Broschüre «Akustiksystem StoSilent», Sto AG

Wenn's knistert.

Gegen Elektromog empfehlen wir:
effiziente Abschirmung der Gebäudehülle oder einzelner Räume.

Mobilfunk, Fernseh- und Radiosender, Mikrowelle, W-LAN usw. erzeugen Elektromog. Als Elektromog werden niederfrequente elektrische Wechselfelder, niederfrequente magnetische Wechselfelder und hochfrequente elektromagnetische Wellen bezeichnet. Viele Menschen reagieren elektrosensibel.

Elektromog von innen und aussen

Mit zunehmender Technisierung nimmt der Elektromog im Wohnbereich zu: Funktelefone, W-LAN, Mikrowellen- oder Induktionsherde sind mögliche Quellen. Damit nicht genug. Hochfrequente elektromagnetische Wellen von Mobilfunk- oder Radiosendern dringen drahtlos durch die ungeschirmte Baukonstruktion in Ihren Wohnbereich ein.

Sensibilität schlägt aus

Elektrosensitive Menschen können mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Ohrgeräuschen, Schwindel oder Gliederschmerzen reagieren.

Gewusst wie

Wissenschaftler von neutralen Forschungsinstituten weltweit stellen in ihren Studien nicht mehr zu ignorierende Einflüsse durch gepulste Hochfrequenzsignale auf biologische Vorgänge sowie Nervensysteme fest. Vorbeugender Schutz lohnt sich also. Vermeiden Sie unnötige Elektromogbelastung. Um Stärke und Richtung der hochfrequenten elektromagnetischen Wellen und der niederfrequenten elektrischen Wechselfelder zu ermitteln, müssen diese gemessen werden. Nur so kann ein Raum richtig abgeschirmt und geerdet werden. Wenden Sie sich für Messungen und Beratungen an speziell ausgebildete ExpertInnen.



Sto-eProtect Color eignet sich auch zum Schutz vor Datendiebstahl aus Funknetzwerken oder als Abhörschutz.

Sto-eProtect Color

Mit der Innenbeschichtung Sto-eProtect Color schützen Sie sensible Wohnbereiche wie Schlaf- oder Kinderzimmer grossflächig vor Elektromog. Mit einem einzigen Zwischenanstrich erreichen Sie eine Abschirmung von 36 dB oder 99,98%.

Sto-Abschirmgewebe AES

Dieser Bestandteil der Wärmedämmung schirmt bis zu 99% der Hochfrequenzstrahlung ab. Das Gewebe mit eingewobenen Edelstahlfäden und ableitfähiger Spezialbeschichtung wird in die Armierungsmasse eingebettet. Die Erdung nimmt ein Elektrobiologe vor. Auch Belastungen von niederfrequenten elektrischen Wechselfeldern (z. B. von Hochspannungsleitungen) werden auf wenige Promille reduziert.

Weitere Informationen zum Thema

- Bundesamt für Gesundheit, www.bag.admin.ch
- Bundesamt für Umwelt, www.bafu.admin.ch
- Broschüre «Sto-eProtect Color», Sto AG

Elektromog-Typ	Verursacher	Abschirmung
Niederfrequente elektrische Wechselfelder	Elektrische Wechselspannungen. Zum Beispiel bei Elektroinstallationsleitungen in Gebäuden zu Lampen und Steckdosen. Auch wenn kein Strom fliesst!	Sto-eProtect Color Sto-Abschirmungsgewebe AES
Niederfrequente magnetische Wechselfelder	Elektrischer Wechselstrom. Zum Beispiel bei Hochspannungsleitungen, Eisenbahnfahrleitungen, Elektroinstallationsleitungen. Nur wenn Strom fliesst.	Keine Abschirmung möglich!
Hochfrequente elektromagnetische Wellen	Drahtlos übertragene Wellen bei Sendeanlagen wie Radio- und Fernsehsendern, Mobilfunkantennen, Radar, Babyphone, schnurlosen Telefonen oder W-LAN.	Sto-eProtect Color Sto-Abschirmungsgewebe AES

Machen Sie sich Luft!

Für ein angenehmes Raumklima empfehlen wir: feuchteregulierende Wand- und Deckenflächen sowie Aussen- und Innendämmung.

Die Atmosphäre eines Raumes hängt von vielen Faktoren ab: Lufttemperatur, Strahlungstemperatur, Luftgeschwindigkeit und Luftfeuchte sind die wichtigsten. Da Sie die meiste Zeit Ihres Lebens in Räumen verbringen, dürfen Ihre Ansprüche an ein wohngesundes Raumklima ruhig hoch sein.

Luftige Kapriolen

Die **Lufttemperatur** beeinflusst unsere eigene Wärmeabgabe. Mit zunehmender Temperatur empfinden wir die Luftqualität subjektiv als schlechter.

Die **Strahlungstemperatur** der Wände ist für unser Wohlbefinden genauso wichtig wie die Lufttemperatur. Kühlen die Aussenwände aus, kann es zu grossen Temperaturunterschieden zwischen Wandoberfläche und Raumluft kommen. Letztere kühlt sich an den kalten Wandflächen ab, was zu Luftbewegungen führt.

Luftströmungen von $> 0,2$ m/Sek. werden vor allem von ruhenden Personen als Zugluft empfunden. Die Ursache dafür kann auch in einer undichten Gebäudehülle liegen.

Wie wir Räume nutzen und lüften, beeinflusst die **Luftfeuchte**. Werte von unter 25% rufen Reizungen der Nasenschleimhäute hervor und führen zu geröteten Augen. Gleichzeitig erhöht sich die Staubbelastung. Bei Werten über 75% reduziert sich unser allgemeines Wohlbefinden, und die Gefahr von Schimmelbildung nimmt vor allem bei kalten Wandoberflächen zu.

Gewusst wie

Die Behaglichkeit eines Raums wird individuell unterschiedlich empfunden. Neben Ruhe und Luftqualität sind die oben beschriebenen Kriterien entscheidend. Sorgen Sie für möglichst geringe Schadstoffemissionen, richtiges Lüften, eine gut gedämmte Gebäudehülle und ein effizientes Heizsystem.

StoTherm-Wärmedämm-Verbundsysteme

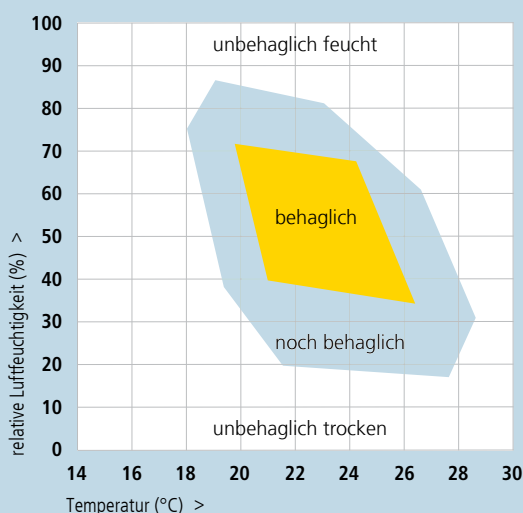
Ob für Neubauten oder Sanierungen, ob nicht brennbar, zementfrei oder mineralisch, ob aussen oder innen – wir haben für jedes Bauanliegen eine gesunde Lösung.

StoCalce Functio

Wir nutzen die Eigenschaften von Lehm und Kalk auf einzigartige Weise. Dank seiner porösen Struktur ist Lehm in der Lage, Luftfeuchtigkeit zwischenspeichern und anschliessend wohldosiert wieder an die Umgebung abzugeben. StoCalce Functio macht sich diese Fähigkeiten in Form eines neuartigen Füllstoffes zunutze und kombiniert sie mit den Gestaltungs- und Verarbeitungsvorteilen von Kalkprodukten. Das Ergebnis: eine neue Produktlinie, die bis zu 50 % mehr Feuchtigkeit als traditionelle, marktgängige Lehmputze aufnehmen kann. Und dadurch das Raumklima in perfekter Weise reguliert.



Gefühlte Behaglichkeit



Weitere Informationen zum Thema

- Bundesamt für Umwelt, www.bafu.admin.ch
- Broschüren «Sto Innenfarben», «StoClimasan Color», «StoTherm Classic», «StoTherm Vario», «StoTherm Mineral» und «StoTherm PIR», Sto AG
- Technisches Merkblatt «StoLevell In Klima», Sto AG

Ton in Ton mit Ihrem Wohlbefinden.

Für eine gesunde Farb- und Oberflächengestaltung empfehlen wir: eine professionelle Farbberatung und ökologische Farben.

Farben und Oberflächen prägen unsere Befindlichkeit: Rund 80% unserer Sinneseindrücke nehmen wir visuell wahr und empfinden sie als positiv oder negativ, kalt oder warm, angenehm oder abweisend. So bestimmen Farbton und Haptik Ihrer Wohnumgebung Ihr Wohlbefinden mit.

Farben und Schattierungen

Jede Farbe übt ganz spezifische Reize auf uns aus. Je nach Erfahrungen und Charakter ordnen wir sie unterschiedlichen Befindlichkeiten zu. Farben sind entscheidende Parameter der Raumpfindung. Zum Beispiel beeinflussen sie die Raumproportionen: Helle Farben assoziieren Weite, dunkle wirken schwer und beengend.

Licht und Oberflächenwirkung

Natürliches Licht hat einen zentralen Einfluss auf unsere physische und psychische Verfassung. UV-Strahlung fördert die Bildung von Vitamin D3 und stärkt das Immunsystem und die körperliche Leistungsfähigkeit. Im Zusammenspiel von Licht, Farben und Kontrasten entsteht das dreidimensionale Sehen. Reflexion und Lichtfarbe beeinflussen die Oberflächenwirkung. So wirken glänzende, glatte Oberflächen kühler als matte, raue. Und: Je höher der Glanzgrad, desto robuster und leichter zu reinigen ist eine Fläche.

Gewusst wie

Grosse Helligkeitsunterschiede im Gesichtsfeld verursacht durch direkte Beleuchtung oder Reflexionen wie Spiegelungen auf glänzenden Flächen werden als Störung empfunden. Mit unterschiedlichen Glanzgraden von Oberflächenbeschichtungen können Sie das Licht gezielt steuern.

Sto-Innenfarben

Mit sechs innovativen Produktfamilien geben wir Ihrer Umgebung den richtigen Anstrich. Beim Einsatz unserer «Robusten Farben» der Produktfamilie StoColor Opticryl – in den Glanzgraden matt, satinmatt, satin und gloss erhältlich – sollten Sie je nach Fläche auch die Ausleuchtung berücksichtigen.

StoColor Service: 71 Millionen Rezepturen

In unserem Farbsystem sind 296 189 Farbtöne aus 1004 Farbkarten erfasst. Daraus können wir über 70 Millionen individuelle Farbtonrezepturen erstellen. Ihre Lieblingsfarbe darf gerne ausgefallen sein!

StoDesign

Im engen Dialog mit Ihnen und Ihrem Architekten entwickeln wir professionelle Farb- und Materialkonzepte für Fassaden und Innenräume. Dabei beziehen wir die Architektur und deren Nutzung, regionale Kontexte sowie Ihre individuellen Wünsche mit ein. Die Dienstleistung von StoDesign umfasst:

- Farbgestaltungen, Farbleitpläne, Stadtbildgestaltungen
- 2D-Planansichten
- Beratung vor Ort oder im Studio
- Originalmuster, Oberflächen und Strukturen

Weitere Informationen zum Thema

- Broschüren «Farbe, Konzepte, Emotionen. 2010», «Sto Innenfarben» und «StoCreativ Mineral», Sto AG



Wissenswertes aus der Farbenlehre

Rot Die Farbe des Feuers	Rot erregt Aufmerksamkeit, steht für Vitalität und Energie, Liebe und Leidenschaft. Es kann auch aggressiv und aufwühlend wirken.
Orange Die Farbe der Lebensfreude	Orange ist Symbol für Optimismus. Es signalisiert Aufgeschlossenheit und Selbstvertrauen, aber auch Leichtleblichkeit oder Ausschweifung.
Gelb Die Farbe der Sonne	Gelb vermittelt Licht, Heiterkeit und Freude. Es steht für Weisheit und Logik. Schmutzige Gelbtöne dagegen rufen Täuschung, Geiz oder Neid hervor.
Grün Die Farbe der Natur	Grün ist beruhigend. Es steht für Grosszügigkeit, Sicherheit, Harmonie, Hoffnung. Es kann auch Neid, Gleichgültigkeit oder Müdigkeit vermitteln.
Blau Die Farbe des Himmels	Blau ist kühl. Sie steht für Ruhe, Vertrauen, Pflichttreue, Schönheit und Sehnsucht, kann aber auch Nachlässigkeit oder Melancholie bedeuten.
Violett Die Farbe der Inspiration	Violett ist die Farbe der Mystik, der Magie und der Kunst. Es wird auch mit Frömmigkeit und Busse verbunden oder sogar als arrogant empfunden.
Weiss Die Farbe der Reinheit	Weiss ist die Farbe von Eis und Schnee. Es ist ein Symbol für Klarheit, Erhabenheit und Unschuld. Weiss gilt auch als Zeichen der Unnahbarkeit.
Schwarz Die Farbe der Nacht	Schwarz drückt Trauer, Unabänderlichkeit und Furchterregendes aus. Es steht aber auch für Würde und hat einen besonders feierlichen Charakter.

Gesund wohnen

Wie Sie Ihre Lebensräume ökologisch und wohngesund gestalten.

Thema	Teilbereiche	Ursachen / Verursacher ¹		Mögliche Auswirkungen ¹	Präventive Massnahmen und Produkte	Kontaktrisiko ²	Gefahrenpotenzial ²	Teilbereiche	Thema
Schadstoffe und Gerüche	Tabakrauch	Bewohner		Husten, Bronchitis, Atemnot, Durchblutungsstörungen, Raucherbein, Lungenkrebs, Kehlkopfkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall.	Nicht rauchen und Passivrauchen vermeiden. Korrekt lüften. Für die Sanierung wässrige Voranstriche verwenden, die Ablagerungen von Tabakrauch-Inhaltsstoffen abisolieren können. Decken- und Wandflächen mit photokatalytischen Beschichtungen (StoColor Climasan) versehen, die mithelfen, Schadstoffe aus dem Tabakrauch abzubauen.	Subjektives Empfinden: Ermitteln Sie Ihr persönliches Kontaktrisiko und tragen Sie es in die Tabelle ein.	●●●●	Tabakrauch	Schadstoffe und Gerüche
	Weichmacher	Bodenbeläge (PVC), Kabel, Folien, Tischdecken, Vinyltapeten, manche Farben und Lacke, Dichtungen, Kunstleder, Duschvorhänge, Deos, Parfüms.		Die Fortpflanzungsfähigkeit von Mensch und Tier kann beeinträchtigt werden. Zudem kann das Kind im Mutterleib geschädigt werden.	Vor allem bei Bodenbelägen, Farben, Lacken und Tapeten nur TÜV- und Natureplus-geprüfte Produkte einsetzen. Bei der Sanierung Verursacher entfernen und Decken- sowie Wandflächen mit photokatalytischen Beschichtungen (StoColor Climasan) versehen, die mithelfen, Weichmacher abzubauen.		●●●●	Weichmacher	
	Konservierungsmittel	Kosmetika, Körperpflegemittel, Reinigungsmittel, Medikamente, Farben/Putze, verleimte Holzwerkstoffe (Spanplatten), Bodenbeläge und Möbel.		Reizungen der Augen und oberen Atemwege, Kopfschmerzen, Erkältungen, Depressionen, Schlafstörungen, Allergien, Müdigkeitsgefühle, Verdacht auf krebserregendes Potenzial.	Produkte mit Natureplus-Zertifikat einsetzen. Mindestens Produkte einsetzen, die betreffend der eingesetzten Konservierungsmittel und die Dosierung fremdüberwacht werden (TÜV-zertifiziert). Photokatalytisch wirkende Beschichtungen (StoColor Climasan) helfen mit, Konservierungsmittel abzubauen.		●●●	Konservierungsmittel	
	Lösemittel	Fussboden-, Wand- und Deckenmaterialien, Farben, Lacke, Klebstoffe, Möbel und Dekor-materialien, Pflege- und Reinigungsprodukte.		Narkoseähnliche Wirkung, Schleimhautreizungen, Schwindelgefühl, Müdigkeit, Benommenheit, bei höherer Dosis auch Übelkeit und Kopfschmerzen. Bei einer Langzeitbelastung zudem Leber- und Nierenschädigungen.	Umwelt-Etikette Schweiz Klasse A oder B, TÜV- und/oder Natureplus-geprüfte Produkte ohne gesundheitsschädliche Lösemittel einsetzen. Photokatalytisch wirkende Beschichtungen (StoColor Climasan) helfen mit, Lösungsmittel abzubauen.		●●	Lösemittel	
	Radon	Natürliches radioaktives Edelgas aus dem Erdreich. Regional stark unterschiedlich. Siehe BAG «Radonkarte der Schweiz».		Radon ist der gefährlichste Krebserreger im Wohnbereich und nach dem Rauchen, in der Schweiz, die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs.	siehe Bundesamt für Gesundheit (BAG)		●●●	Radon	
	Pestizide	Holzschutzmittel, Lederimprägnierungen, Teppichböden, Schädlingsbekämpfungsmittel, Elektroverdamper (Insektenschutz).		Müdigkeit, Allergien, Schädigung des Immunsystems, Störungen der Nieren- und Leberfunktion, krebserregend.	Sanierung: Wenn möglich Schadstoffquellen entfernen, richtig lüften, pestizidfreie Produkte (z. B. StoTop In) einsetzen. Grössere Flächen mit photokatalytisch wirksamen Anstrichen beschichten (z. B. StoColor Climasan).		●●●●	Pestizide	
	Isocyanate	Spanplatten, Lacke, Bodenbeschichtungen, Klebstoffe, Schaumstoffe für Polstermaterialien, Matratzen, Montageschäume.		Hautreizungen, Reizungen der Augen und der oberen Atemwege sowie Schädigung der Lungenbläschen, Kopfschmerzen, hochgradig allergen.	Sanierung: Wenn möglich Schadstoffquellen entfernen, richtig lüften. Sanierungen mit isocyanatfreien Produkten durchführen.		●●●	Isocyanate	
	PCB (Polychlorierte Biphenyle)	Fugendichtungen, Kleinkondensatoren, Trafos, technische Öle, Vorschaltgeräte von Leuchtstofflampen, Farben und Lacke.		Hauterkrankungen, Leber-, Milz- und Nierenschäden. Schwächt das Immunsystem, Verdacht auf krebserregendes Potenzial.	Bei Verdacht auf PCB-haltige Fugendichtungen ist eine PCB-Analyse des Fugenmaterials und der Raumluft durchzuführen. Sanierungsarbeiten durch Fachfirmen ausführen lassen (Kontaktadressen siehe Bundesamts für Umwelt, www.bafu.admin.ch).		●●●●	PCB (Polychlorierte Biphenyle)	
	Asbest	Faserzementplatten für Dächer und Fassaden, in Nachtspeicheröfen, alten Elektrogeräten wie z. B. Bügeleisen oder Toastern, Elektrogrills, Föhnen. Erhebliche Freisetzung nur bei Bearbeitung.		Fibrotische Lungenveränderung, Asbestose (Lungenkrebs), bösartige Geschwülste am Bauch- und Rippenfell. Schädigungen treten erst nach 20 bis 60 Jahren auf.	Bei Verdacht auf Asbest Raumluft und Hausstaub durch ein Umweltlabor untersuchen lassen. Für die Entfernung und Entsorgung unbedingt eine Spezialfirma beauftragen. Vorsicht bei alten Akustikspritzputzen und Brandschutzmaterialien!		●●●●	Asbest	
Schimmel	Schimmelbefall	Organische Untergründe (Substrat), Feuchtigkeit über längere Zeit durch: Kondensatbildung bei Wärmebrücken, Wasserschäden, Baumängel, schlechte Isolierung, falsches oder mangelhaftes Lüften.		Atembeschwerden, Schnupfen, Halskratzen, Hustenreiz, Bronchitis, Allergien, Neurodermitis, Nebenhöhlenentzündungen. Symptome sind auch bei NichtallergikerInnen möglich.	Feuchtigkeitsursache analysieren und beseitigen. Gebäudehülle wenn nötig aussen oder innen dämmen (Sto-WDVS). Bei einer Sanierung stark befallene Bauteile entfernen und nach der Reinigung mit Silikatprodukten (StoLevel In Klima, Sto-Innensilikatprodukte) beschichten. Sanierungsarbeiten müssen je nach Befall gemäss den Vorgaben der SUVA durchgeführt werden.	●●●	Schimmelbefall	Schimmel	
Lärm	Von aussen	Umweltgeräusche, die als störend empfunden werden. Verkehrslärm, Bahnlinien oder Einflugschneisen, Industrie.		Schlechte Verständigung, schnelle Ermüdung, geringe Aufnahmefähigkeit bzw. Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen.	Bei Lärm von aussen Schallschutzfenster einsetzen und mit massiven Wandkonstruktionen sowie bei Dämmmassnahmen mit schwerem Isolationsmaterial (Steinwolle) modernisieren. Bei Lärm im Innenbereich Abwasserrohre und andere Geräuscherzeuger entkoppeln und dämmen, Trittschall bei Böden beachten, am Arbeitsplatz Gehörschutz tragen. Bei der Raumakustik mit gezielten akustischen Massnahmen (absorbierenden Oberflächen) für eine angenehme Raumakustik sorgen (Sto-Akustiksysteme).	●●	Von aussen	Lärm	
	Von innen	Stimmengewirr, Trittschall, Abwasserrohre, schlechte Akustik in öffentlichen Gebäuden, Konferenzräumen, Geräte und Maschinen.		Innere Unruhe, schnelle Ermüdung, geringe Aufnahmefähigkeit bzw. Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen.		●●	Von innen		
Elektrosmog	Niederfrequente elektrische Wechselfelder	Elektroinstallationen in Gebäuden zu Lampen und Steckdosen (auch wenn kein Strom fliesst).		Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, allgemeine Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Ohrgeräusche (Tinnitus), Schwindel, Glieder- und Halsschmerzen.	Gegen Elektrosmog in der Wohnung / im Haus können folgende Massnahmen helfen: <ul style="list-style-type: none"> Nur Schnurlostelefone (DECT) einsetzen, die in der Ladestation nicht strahlen Kein W-LAN einsetzen Auf Mikrowellenherd, Induktionsherd, Funkboxen, Funkwetterstationen verzichten Im Schlafzimmer Elektrogeräte entfernen, Netzfreischaltung installieren Gegen Einstrahlung von aussen können ganze Gebäude abgeschirmt werden (Sto-Abschirmgewebe AES), dann sollte im Haus kein Elektrosmog vorhanden sein. Oder es werden nur die Schlafräume und Kinderzimmer mit einer Abschirmfarbe (Sto-eProtect Color) abgeschirmt.	●	Niederfrequente elektrische Wechselfelder	Elektrosmog	
	Niederfrequente magnetische Wechselfelder	Hochspannungsleitungen, Eisenbahnfahrleitungen, Elektroinstallationsleitungen in Gebäuden (nur wenn Strom fliesst).			●	Niederfrequente magnetische Wechselfelder			
	Hochfrequente elektromagnetische Wellen	Radio- und Fernsehsender, Mobilfunk, Mikrowellen- und Induktionsherde, Radar, Richtfunk, Babyphone, Wetterstationen, Funkboxen, Schnurlostelefone (DECT), drahtlose Funknetzwerke (W-LAN).				●●	Hochfrequente elektromagnetische Wellen		
Raumklima	Lufttemperatur	Heizung, Sonneneinstrahlung, Anzahl der Bewohner.		Beeinflusst die Wärmeabgabe des Menschen (optimale Lufttemperatur = 20–22°C)	Die Lufttemperatur wird in erster Linie durch die Heizung geregelt. Gute Voraussetzungen sind eine winddichte Gebäudehülle und eine gut gedämmte Aussenhülle (Sto-WDVS).	Subjektives Empfinden	Lufttemperatur	Raumklima	
	Strahlungstemperatur	Die mittlere Strahlungstemperatur hängt von der Oberflächentemperatur aller umgebenden Flächen, insbesondere der Aussenwände, ab.		Genau so wichtig wie die Lufttemperatur (optimale Oberflächentemperatur der Wände 17–19°C und des Fussbodens bei 18–20°C).	Gut gedämmte Gebäudehülle und dadurch geringe Temperaturunterschiede zwischen Wandoberflächen und Luft (Sto-WDVS). Gut gesteuerte Beschattungssysteme.		Strahlungstemperatur		
	Luftgeschwindigkeit	Die Luftgeschwindigkeit ist abhängig von einer undichten Gebäudehülle, Fenstern, Rollladenkästen, Rollladengurten, Türen; Luftzirkulation entsteht in Räumen auch durch ein Gefälle zwischen Flächen- und Lufttemperatur.		Luftströmungen > 0,2 Meter pro Sekunde werden als Zugluft empfunden.	Die Winddichtigkeit der Gebäudehülle wird durch die Wärmedämmverbundsysteme von Sto gewährleistet. Das Temperaturgefälle zwischen Wandoberfläche und Luft wird so gemindert.		Luftgeschwindigkeit		
	Luftfeuchte	Lüftungsverhalten, Pflanzenbestand im Raum, Aquarien, Luftbefeuchter; Feuchte im Raum ist nutzungsabhängig: <ul style="list-style-type: none"> Badezimmer = Baden, Duschen, Waschen Schlafzimmer = Ausdünstung der Bewohner Küche = Kochen, Wasserdampf. 		Als behaglich wird eine relative Luftfeuchte von 40–60% empfunden. Werte unter 25% = Reizungen der Nasenschleimhäute und Rötung der Augen, höhere Staubbelastung in der Luft. Werte über 75% = Gefahr von Schimmelbildung.	Der Innenausbau der Räume (Decken und Wände) sollte aus sorptionsfähigen Materialien (StoCalce Functio) bestehen. Optimale Voraussetzungen bilden Silikatbeschichtungen mit Natureplus-Zertifikat (Sto-Silikatprodukte) auf minrealischem Innendämmssystem mit feuchteregulierenden Eigenschaften (StoTherm In Comfort).		Luftfeuchte		
Farben und Oberflächen	Farbtöne, Licht und Glanzgrad	Haptik von Oberflächen, Farbigkeit und Form von Böden, Wänden, Decken und Einrichtungsgegenständen.		Beeinflussung der individuellen Befindlichkeit. Allgemeingültige farbpsychologische Wirkungen.	So viel Tageslicht wie möglich in die Wohnung oder das Haus bringen. Bei der Gestaltung mit künstlichem Licht sind zu beachten: Grundbeleuchtung, Beleuchtung für spezielle Nutzung, akzentuierte Beleuchtung zur Raumgestaltung. Verschiedene Glanzstufen können die Effekte von Licht verstärken (Sto-Innenraumprodukte).	●●●●	Farbtöne, Licht und Glanzgrad	Farben und Oberflächen	

¹ Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

² gering (●) bis hoch (●●●●)

● Bei Schadstoffen mit hohem Gefahrenpotenzial besteht sofortiger Handlungsbedarf.
● Gefahrenstoffen mit hohem Kontaktrisiko genügend Aufmerksamkeit schenken.



Hauptsitz**Sto AG**

Südstrasse 14
CH-8172 Niederglatt
sto.ch@sto.com
www.stoag.ch

Zentrale

Telefon 044 851 53 53
Telefax 044 851 53 00

Bestellungen

Telefon 044 851 54 00
Telefax 044 851 54 04

Technisches Support Center

Telefon 044 851 54 30
tsc.ch@sto.com

VerkaufsCenter**Sto SA**

Via del Carmagnola 9
CH-6517 Arbedo
Telefono 091 829 11 93
Telefax 091 829 19 45
sto.ch.arbedo@sto.com

Sto AG

Felsenaustrasse 5
CH-7000 Chur
Telefon 081 250 69 07
Telefax 081 250 69 08
sto.ch.chur@sto.com

Sto AG

Lauerzweg 2
CH-6010 Kriens
Telefon 041 312 13 00
Telefax 041 312 17 70
sto.ch.kriens@sto.com

Sto SA

Route de Denges 38
CH-1027 Lonay
Téléphone 021 802 82 20
Téléfax 021 802 82 21
sto.ch.lonay@sto.com

Sto AG

Muttenerstrasse 107
CH-4133 Pratteln
Telefon 061 825 90 20
Telefax 061 825 90 21
sto.ch.pratteln@sto.com

Sto AG

Allmei 3
CH-3930 Visp
Telefon 027 948 87 50
Telefax 027 948 87 51
sto.ch.visp@sto.com

Sto AG

Untere Brühlstrasse 11
CH-4800 Zofingen
Telefon 062 746 05 60
Telefax 062 746 05 61
sto.ch.zofingen@sto.com

Sto AG

Industriestrasse 17
CH-4553 Subingen
Telefon 032 674 41 41
Telefax 032 674 41 51
sto.ch.subingen@sto.com

StoShop/Abholcenter**Sto AG**

Scheibenstrasse 60
CH-3014 Bern
Telefon 031 348 62 75
Telefax 031 348 62 77
sto.ch.bern@sto.com

Sto AG

Rösslimatte 6a
CH-3645 Gwatt
Telefon 033 335 55 12
Telefax 033 335 55 14
sto.ch.thun@sto.com

Sto AG

Flüelastrasse 7
CH-8048 Zürich
Telefon 044 400 20 60
Telefax 044 400 20 61
sto.ch.zuerich@sto.com

Sto AG

Herbergstrasse 11
CH-9524 Zuzwil
Telefon 071 944 37 40
Telefax 071 944 37 42
sto.ch.zuzwil@sto.com