



## Haus

Die Gesundheit gilt allgemein hin als unser wichtigstes Gut. Durch einen gesunden Lebensstil mit Sport und entsprechender Ernährung versuchen wir uns gesund und fit zu halten. Was wir allerdings nicht vergessen dürfen, ist, dass auch unser Zuhause einen wichtigen Teil dazu beiträgt, wie es uns geht. Aus diesem Grund sollten Sie beim Hausbau sowie dem Kauf oder der Renovierung einer Immobilie stets auf die verwendeten Baustoffe und Materialien achten. Elektromog, aber auch andere Belastungen können unser Wohlbefinden deutlich stärker beeinflussen, als Sie das vielleicht vermuten würden. Frei nach dem Motto „gesundes Haus, gesunder Mensch“ ist also die Baubiologie ein wichtiges Thema.

Doch nicht nur Baustoffe und Materialien können unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Auch elektromagnetische Strahlen, beispielsweise durch Mobilfunksender oder Hochspannungsleitungen, können Studien zufolge Allergien oder Schlafstörungen begünstigen. Vermeiden Sie also am besten schon beim Bau entsprechende Belastungen und achten Sie auf eine hohe Qualität der eingesetzten Werkstoffe. Dazu gehört übrigens auch eine [gesunde Wandfarbe](#) für Ihr Eigenheim.

Ein Thema, um das sich viele Gerüchte gebildet haben, ist das Fertighaus. Eines der Vorurteile, das viele Personen haben ist, dass die Qualität von Fertighäusern nicht besonders gut ist. Doch genau das Gegenteil ist der Fall, denn auch in Fertighäusern kommen wohngesunde Materialien zum Einsatz, die optimal auf [gesundes Wohnen](#) abgestimmt sind. Darüber hinaus haben [Fertighäuser](#) natürlich auch einige Vorteile, beispielsweise die kurzen Bauzeiten sowie vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. [Nachhaltiges Bauen](#) ist aber mit vielen Werkstoffen möglich, beispielsweise auch mit Stroh. Strohballenhäuser gelten dabei als besonders energieeffizient und klimafreundlich.

Auch Sie selbst können natürlich zu einem gesunden Eigenheim beitragen. So können Sie beispielsweise durch [richtiges Lüften für einen optimalen Luftwechsel](#) sorgen oder mit den richtigen [Pflanzen für ein gesundes Raumklima](#) sorgen. Ein ganz neuer Trend, der mittlerweile auch in Europa angekommen ist, ist die [elektrische Kältekammer für zu Hause](#). Die Kältetherapie kommt vor allem im Gesundheitsbereich sowie bei Spitzensportlern zum Einsatz und soll dabei helfen, Schmerzen und Symptome zu lindern, beispielsweise bei Arthrose, Multipler Sklerose oder Neurodermitis.

Ein weiterer Punkt, um den Sie sich bereits in jungen Jahren Gedanken machen sollten, ist eine zukunftssichere Gestaltung des Eigenheims. Durch eine barrierefreie Gestaltung der eigenen vier Wände ist es Ihnen möglich, lange in der eigenen Immobilie leben zu können. Darüber hinaus genießen Sie auch schon in jungen Jahren mehr Komfort und Sicherheit. Bestenfalls machen Sie sich diese Gedanken bereits beim Bau, denn im Nachhinein sind Anpassungen am Gebäude meist sehr kostspielig. Darüber hinaus gibt es bei der barrierefreien Gestaltung einiges zu beachten. Zwar können Sie für diverse Maßnahmen Fördergelder erhalten, allerdings müssen dafür auch einige Vorgaben beachtet werden.

Unsere Themenexperten für den Bereich „Haus“ liefern Ihnen praktische Tipps und Tricks für eine optimale Gestaltung Ihres Eigenheims, gehen auf aktuelle Studien ein und informieren Sie, wie auch Sie ein wohngesundes Umfeld schaffen können. Mit dabei sind auch praktische Do-it-yourself-Anleitungen, die Ihnen dabei helfen, in wenigen Schritten selbst zu einem gesunden Zuhause beizutragen.