

Schutz vor Giften und Allergenen

Autor/in K. Waldheim September 2019

Schadstoffe in der Wohnung: Ursachen finden

Wenn Sie vermuten, dass Sie in Ihrer Wohnung **Schadstoffen** oder **allergieauslösenden Substanzen** (Allergenen) ausgesetzt sind, sollten Sie schnell handeln. Das Wichtigste ist herauszufinden, welche **Auslöser** für die **Beschwerden** verantwortlich sind. Doch das ist nicht so einfach, denn die Beschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben, und die **Symptome sind oft ähnlich**.

Das sagt der Experte

„Die Symptome aufgrund von **Belastungen in Innenräumen** sind ausgesprochen vielseitig. Sie können sich sowohl auf der Haut mit Juckreiz und Ekzem, Schleimhautreizungen der Augen, der Nase und des Rachens oder auf den Atemwegen mit Husten, verstopfter Nase, Niesreiz, Schnupfen bis hin zur akuten Atemnot manifestieren“, erläutert Dr. Mario Bauer vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (UFZ) in Leipzig. „Bei **Kindern** treten noch häufiger Mittelohrentzündungen oder Bronchitis bis hin zu Asthma durch das **Rauchen der Eltern** in den Wohnungen auf“, so der Spezialist für Toxikologie und Umweltgesundheit.

„Die Symptome aufgrund von Belastungen in Innenräumen sind ausgesprochen vielseitig“



Dr. Mario Bauer ist Spezialist für Toxikologie und Umweltgesundheit beim Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (Foto: UFZ).

Häufige Verursacher von Beschwerden: unerwünschte Mitbewohner

Die **häufigsten Beschwerden** in der Wohnung gehen nicht vom Baumaterial oder von Einrichtungsgegenständen aus. Umweltexperte Bauer sagt: „Sie werden **von ‚Mitbewohnern‘ verursacht**, die wir durch die Bausubstanz oder unser Wohnverhalten ungewollt einziehen lassen. Das sind zum einen **Hausstaubmilben**, die sich hauptsächlich von unseren Hautschuppen ernähren, zum anderen **Schimmelpilze**, die sich an feuchten Stellen mit organischer Substanz, wie etwa Tapeten, prächtig vermehren können.“

Hausstaubmilben-Allergie: 10 Prozent der Deutschen leiden darunter

Laut Schätzungen leiden 10 Prozent der Bevölkerung in Deutschland unter einer Hausstaubmilbenallergie und etwa 3 bis 10 Prozent sind gegenüber Schimmelpilzen sensibilisiert, sagt Bauer. Bei einer Sensibilisierung bildet das Immunsystem bereits ein Antigen, es muss aber noch nicht zwingend zu einer allergischen Reaktion kommen.

Tipps gegen Gifte, Allergene und Schadstoffe in der Wohnung

Bettwäsche regelmäßig waschen: Hilft gegen Hausstaubmilben

Hausstaubmilben sind nicht zu sehen, aber trotzdem da. Sie sind vor allem dort, wo es warm und feucht ist. Besonders wohl fühlen sie sich deshalb in Schlaf- und Kinderzimmern ab **Temperaturen von 25 Grad** und einer **Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent**. Ihre Nahrung in Form von Hautschuppen finden sie etwa in Matratzen, Kissen, Polstermöbeln, aber auch in Teppichen, Vorhängen, Plüschtieren und Büchern. Die allergischen Reaktionen – im schlimmsten Fall bis zum **Asthma** – lösen die zerfallenden und aufwirbelnden Exkremente der Hausstaubmilben aus. Dagegen hilft unter anderem regelmäßiges Auslüften und Waschen der Bettwäsche. Die Bettbezüge sollten am besten alle zwei Wochen, die Kopfkissen und Bettdecken zweimal im Jahr an der Reihe sein.

Indizien für Schadstoffe in der Wohnung

Treten in der Wohnung **ungeklärte Gesundheitsstörungen** auf, gehen Sie den Ursachen auf den Grund. Nehmen bei einem längeren Aufenthalt außerhalb der Wohnung die Beschwerden ab, zum Beispiel im Urlaub, ist dies ein Indiz für eine Belastung durch Allergene oder Giftstoffe in der Wohnung.

Schadstoffe in der Wohnung gefunden: Arzt aufsuchen

Betroffene müssen zum Arzt. Die besten Ansprechpartner sind **Haut-, HNO- oder Lungenärzte**. Sinnvoll ist es, einen Facharzt mit einer **allergologischen Zusatzausbildung** aufzusuchen. Das kann auch ein Internist, ein Allgemein- oder ein Kinderarzt mit entsprechender Ausbildung sein. Der **Ärzteverband Deutscher Allergologen (AEDA)** bietet auf seiner Internetseite eine [Allergologen-Suche nach Postleitzahlen](#) an. Finden die Ärzte keine Ursachen für die gesundheitlichen Beschwerden, können Betroffene sich an eine umweltmedizinische Beratungsstelle wenden. Das Umweltbundesamt gibt einen [Überblick über die Beratungsstellen](#).

Natürliche Mittel bei Erkrankungen und Beschwerden

Wenn Sie Wert auf Nachhaltigkeit sowie auf den Verzicht von Gentechnik und Pharmazeutika legen, dann haben Sie sich vielleicht auch schon mit [alternativen Therapiemethoden](#) beschäftigt.

Leider zahlt die gesetzliche Krankenversicherung meist nicht für Naturheilverfahren. Mit unserem [Krankenzusatz-Produkt zu Naturheilverfahren](#) stehen Sie bei einer alternativen Behandlung Ihrer Beschwerden nicht alleine da.

Weitere Informationen?

Gerne beraten Sie unsere Ansprechpartner vor Ort in einem persönlichen Gespräch.

[Ansprechpartner finden](#)

Ursachenforschung für Formaldehyd, Giftstoffe und Co: Allergietagebuch und Allergietest

Bei der Suche nach der Ursache für die Beschwerden kann der **Patient die Mediziner unterstützen**. „Der behandelnde Arzt benötigt eine möglichst **detaillierte Aufstellung**, wann und wo die Beschwerden auftreten oder abklingen. Hilfreich in dem Protokoll sind auch begleitende Informationen zu eigenen Aktivitäten, Mahlzeiten oder Veränderungen wie Umzügen, Renovierungen oder neuen Gegenständen in der Wohnung“, empfiehlt Dr. Mario Bauer.

Ein **Allergietest** kann dann Aufschluss darüber geben, ob es sich bei den Beschwerden um eine bislang unbekannte Allergie handelt. „Wenn ich unter Haut- und Schleimhautreizungen leide, könnte eine Schimmelpilzbelastung vorliegen, die es aufzuspüren und zu beseitigen gilt“, sagt Bauer. Häufigkeit und Heftigkeit der Symptome einer Allergie unterlägen oft größeren Schwankungen oder träten nur saisonal auf. Giftstoffe verursachen eher chronische, kontinuierliche Beschwerden.

Checkliste: Was gehört in ein Allergietagebuch?

In einem **Allergietagebuch**, zum Beispiel einem Taschenkalender oder Zeitplaner, können Sie genau notieren, wann und unter welchen Bedingungen Symptome auftreten. Ihrem Arzt hilft das, mögliche Ursachen einzugrenzen. Folgende Informationen sollte das Allergietagebuch enthalten:

- **Welche Beschwerden** treten auf?
- Grenzen Sie die **Symptome** zeitlich und räumlich ein.
- Treten die Beschwerden **vornehmlich in bestimmten Räumen** auf? Prüfen Sie vor allem sensible Bereiche wie Schlafzimmer oder Kinderzimmer.
- Sind **andere Personen**, Tiere oder Pflanzen von Schädigungen **betroffen**?
- Treten **offensichtliche Gefahrenträger** auf (z. B. Schimmelpilz, stechende Gerüche)?
- Wurden in der Wohnung oder in Möbeln **problematische Baustoffe** oder Materialien verwendet (z. B. Spanplatten, Holzschutzmittel, Bleirohre)?
- Gab es einen **Wasserschaden**?
- Befinden sich in der Nähe Ihrer Wohnung **mögliche Verursacher von Schadstoffausstößen** (z. B. Fabrik, chemische Reinigung)?
- Haben Sie die Beschwerden erst, seitdem Sie in die Wohnung eingezogen sind, seit einer Renovierung oder seit einer bestimmten Neuanschaffung?

Tipp: Schadstoffarme Produkte auswählen

Am besten sorgen Sie dafür, dass gefährliche und potenziell für Sie gefährliche Stoffe erst gar nicht in die Wohnung gelangen. So müssen Farben und Putze für den Innenbereich geeignet sein. Produkte für den Außenbereich haben in der Wohnung nichts zu suchen. Farben, Lacke oder Kleber sollten nicht in der Wohnung gelagert werden. Bei der Wahl **emissionsarmer Produkte** helfen verschiedene **Gütesiegel** und **Umweltzeichen**. Finden Verbraucher diese auf einem Produkt, können sie davon ausgehen, dass bestimmte **Schadstoffgrenzwerte** nicht überschritten werden. Das Umweltbundesamt gibt einen [Überblick über die wichtigsten Umweltsiegel](#).

Schadstoffe in der Wohnung: Mieter- oder Vermietersache?

Befindet sich die Schadstoffquelle im Gebäude selbst, greift das **Mietrecht**. „Durch die sogenannten Gewährleistungsrechte ist der Vermieter zur Sanierung, Reparatur und möglicherweise zu Schadensersatz verpflichtet. Der Weg dorthin ist allerdings in der Regel schwierig“, sagt **Ulrich Ropertz, Sprecher des Deutschen Mieterbunds**. „Das Problem liegt in der rechtlichen Relevanz einer Schadstoffbelastung, da es an verbindlichen Grenzwerten für den Innenraum mangelt. Nur bei wenigen Schadstoffquellen wie Bleirohren oder Asbest sind Höchstgrenzen klar definiert.“

Wenn der Mieter Ansprüche gegen den Vermieter geltend machen will, liegt die **Beweislast** beim Mieter. Solche Auseinandersetzungen lassen sich oft nur vor Gericht klären. Ropertz rät Betroffenen, im Vorfeld eine **Rechtsberatung**, etwa durch den örtlichen Mieterverein, in Anspruch zu nehmen. Streitigkeiten können so möglicherweise außergerichtlich geklärt werden.

Vorbereitet für den Ernstfall

Sie können sich nicht mit Ihrem Vermieter einigen? Mit der [R+V-Rechtsschutzversicherung](#) können Sie Ihr gutes Recht einfordern und sich vor dem finanziellen Risiko eines Rechtsstreits schützen.

Gerne beraten Sie unsere Ansprechpartner im persönlichen Gespräch.

[Ansprechpartner finden](#)

Befindet sich die Schadstoffquelle im Gebäude selbst, greift das Mietrecht.

Schadstoffmessung in der Wohnung durchführen

Zwar kann der Mieter eine **Schadstoffmessung** durchführen lassen, aber wenn er diese selbst beauftragt, muss er das Gutachten auch bezahlen. Deshalb ist es ratsam, sich zunächst an die Kommune, zum Beispiel das Gesundheitsamt, oder die Verbraucherzentralen zu wenden, die teilweise ebenfalls solche Untersuchungen anbieten. Eine weitere Möglichkeit, auf die **Ropertz vom Deutschen Mieterbund** hinweist: „Denkbar ist auch eine Absprache mit dem Vermieter, die Kosten für den Gutachter zu teilen oder dass derjenige zahlt, der laut Gutachten im Unrecht ist.“