

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 82 (2007)

**Heft:** 12

**Artikel:** Was heisst gesund wohnen?

**Autor:** Mühlethaler, Beatrix

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-107641>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Das Wohnumfeld beeinflusst die Gesundheit

# Was heisst gesund wohnen?

Wer abseits von Verkehrsadern wohnt, hat Vorteile. Denn Lärm, Schadstoffe und eingeschränkte Bewegungsräume können der Gesundheit schaden. Aber auch andere Faktoren sind für ein gesundes Wohnklima wichtig.

Text: Beatrix Mühlethaler

Menschen, die in einer stark lärmbelasteten Wohnung in Zürich leben, würden für eine ruhigere Wohnlage im Monat durchschnittlich 240 Franken mehr Miete zahlen. Eine bessere Luftqualität wäre ihnen 130 Franken im Monat

wert. Das geht aus einer Umfrage hervor, die das Bundesamt für Umwelt (Bafu) 2007 veröffentlichte. Lärm und Luftverschmutzung stören die Anwohnerinnen und Anwohner somit am meisten, noch vor dem Elektrosmog nahe gelegener Mobilfunkantennen (siehe Kasten). In sicherem Abstand von einer sol-

chen Antenne zu wohnen, würden sich die Befragten immerhin auch 35 Franken monatlich kosten lassen.

**LÄRM: VERSCHLEPPTES GESUNDHEITSRISIKO**  
Strassenlärm ist die wichtigste Lärmquelle, der die Bevölkerung ausgesetzt ist: 2,5 Mil-

lionen Menschen müssen laut Bafu Straßenlärm ertragen, der für die Gesundheit kritisch ist. 800 000 Menschen sollten von geplanten Lärmsanierungen profitieren. Denn bereits vor 20 Jahren definierte die Lärmschutzverordnung die zulässigen Belastungsgrenzen. Doch die Betreiber von Anlagen erhielten ganze 15 Jahre Zeit, um Massnahmen zu treffen. Trotz der langen Frist sanierten nur Industrie und Gewerbe fristgerecht bis 2002. Den Lärmschutz an Straßen und Schienen verschleppten die Behörden und Bahnbetreiber. Erst ein Viertel der Straßen sind bisher saniert, wobei an Autobahnen am meisten investiert wurde. Inzwischen hat der Bundesrat die Verzögerung sanktioniert: Für die Sanierung des Eisenbahnrollmaterials bleibt jetzt bis 2009 Zeit, für den baulichen Lärmschutz an Eisenbahnen bis 2015 und für jenen an Haupt- und übrigen Straßen bis 2018!

Das häufigste Mittel, um übermässigen Lärm zu dämpfen, sind Lärmschutzwände. Besonders in Ortschaften sind diese aber kaum einsetzbar, und so kommen hier als Ersatzmaßnahme auch Schallschutzfenster zum Zug. Wenig Geld wird in die Reduktion an der Quelle investiert, etwa für lärmreduzierende Beläge oder Temporeduktionen. Ohnehin lässt sich offenbar das Problem Lärm mit konventionellen Massnahmen nicht lösen, hielt sogar der Bundesrat 2005 in einem Bericht fest: Die Menschen fühlen sich auch nach Sanierungen weiterhin belästigt. Das hat mehrere Gründe: Die Grenzwerte im Umweltschutzgesetz der Achtzigerjahre gehen von einer als zumutbar erachteten Belastung aus – nicht von einem Anspruch auf Ruhe. Zudem sind seit 1980 die Fahrkilometer von Personenwagen und Last-

wagen um über 60 Prozent gestiegen. Diese Zunahme des Verkehrs sowie stärkere Autotypen, breitere Reifen und rücksichtsloser Fahrstil kompensieren getroffene Massnahmen.

## LÄRM NERVT NICHT NUR

Was als Lärm empfunden wird, hat eine subjektive Komponente: Schall von Quellen, denen man ablehnend gegenübersteht, belastet stärker. Wer empfindlicher oder schon krank ist, leidet mehr darunter. Aber bei starker, dauernder Belastung können körperliche Stresssymptome auch auftreten, wenn man die Störung nicht bewusst wahrnimmt. Die Hormonwerte ändern sich, der Blutdruck und das Risiko für Herzkrankheiten und Herzinfarkt steigen. Schlaf und Erholung sind eingeschränkt, Kinder haben Mühe, sich zu konzentrieren und lernen schlechter. Wer es sich leisten kann, meidet deshalb Wohnungen an stark befahrenen Straßen. Zurück bleiben Alleinstehende, Alleinerziehende, Rentner und Zugewanderte in finanziell prekären Verhältnissen. In seinem Lärmbericht von 2005 deutet der Bundesrat an, dass er das Recht auf Ruhe anerkennt, einen Schutz vor übermässigem Lärm also nicht ausreicht. Doch die Vorschläge, wie dieser Wandel gelingen soll, bleiben vag.

## SCHMUTZIGE LUFT SCHADET DER LUNGE

Wo Verkehr vorbeiläuft, bleibt auch die Luft nicht sauber. Zwar hat die Luftreinhaltepolitik bewirkt, dass Autos, Heizungen und Industrie massiv weniger Schadstoffe austossen als früher. In den letzten Jahren aber ist – unter anderem wegen des Verkehrszuwachses –

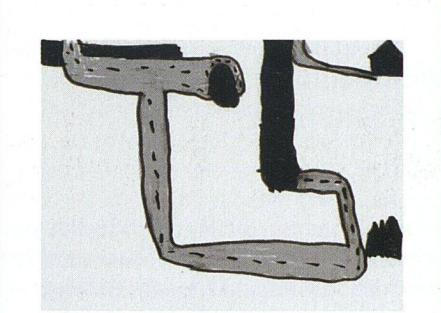
der Abwärtstrend abgeflacht. In grossen Städten und entlang stark befahrenen Straßen liegt der Messwert für Stickstoffdioxid im Jahresmittel über der unbedenklichen Schwelle. Auch die Ozonkonzentration übersteigt den zulässigen Wert bei sonnigem Sommerwetter regelmässig. Der jährliche Ausstoss von Feinstaub ist noch doppelt so hoch wie angestrebt. Er sammelt sich insbesondere im Winter in den Niederungen an, wenn es dort kühler ist als in den Bergen und kein Wind für Ausgleich sorgt.

Alle diese Schadstoffe belasten die Atemwege, beeinträchtigen die Lungenfunktion und verstärken Krankheiten wie Asthma und Bronchitis. Am gravierendsten wirken die allerkleinsten Feinstaubteilchen, wie sie in Russ aus Dieselmotoren und Holzheizungen vorkommen. Denn diese winzigen Partikel können bis in die Lungenbläschen vordringen, ins Gewebe, die Zellen und sogar den Zellkern überreten und in die Blutbahn gelangen. Neben Erkrankungen der Atemwege und Lungenkrebs können sie deshalb auch Herz-Kreislauf-Beschwerden auslösen und das Herzinfarktrisiko erhöhen.

Abhilfe bringen Partikelfilter für Dieselfahrzeuge und gute Abgasreinigungen für grosse Holzheizungen und Industrieanlagen. Es wird aber noch einige Jahre dauern, bis die vorhandene Technik überall zum Zug kommt. Denn betroffene Branchen wehren sich dagegen, dass auch Fahrzeuge, die bereits in Betrieb sind, nachgerüstet werden müssen.

**AUTOS SCHRÄNKEN KINDER EIN**

Familien ziehen oft aus der Stadt weg, damit ihre Kinder nicht mitten im Verkehr, sondern



**Wenn Kinder mit dem Auto zur Schule gefahren werden (Zeichnung rechts), verpassen sie Naturerlebnisse und wichtige soziale Kontakte, die sie sonst auf dem Schulweg machen (Bild links).**



In ländlichen Gebieten gibt es abgesehen von privaten Einfamilienhausgärten oft weniger zusammenhängende öffentliche Grünräume. Die Spielräume der Kinder sind wie einzelne Inseln durch Straßen voneinander getrennt.

im Grünen aufwachsen. Doch das kann sich als Bumerang erweisen. Wer auf dem Land wohnt, kauft sich eher ein Auto. Die Kinder können dort somit nicht freier herumtollen als in der Stadt – im Gegenteil. Das zeigt eine Befragung der Forschungs- und Dokumentationsstelle «Kind und Umwelt». Es wurden Antworten von Eltern verglichen, die einerseits in der Stadt Zürich, anderseits in verschiedenen grossen Ortschaften des Kantons Aargau wohnen.

Gemäss der Untersuchung können 31 Prozent der fünfjährigen Kinder auf dem Land nicht ohne Aufsicht spielen, während es in der Stadt nur 24 Prozent sind. Das lässt sich mit den unterschiedlichen Wohnstrukturen erklären: In der Stadt leben die meisten Familien in Mehrfamilienhäusern. Meist sind hier grosse, von Strassen klar abgetrennte Bereiche vorhanden, wo Kinder ohne Gefahr

zusammen spielen können. Je kleiner die Ortschaft ist, desto weniger Grünraum ist abseits von Strassen vorhanden, desto näher an den Wohnhäusern liegen die Hauptstrassen. Auf dem Land haben Kinder zwar die Gelegenheit, im Garten des Einfamilienhauses zu spielen. Doch da wird es ihnen, wenn sie allein sind, rasch langweilig. Statt draussen zu spielen, sitzen Kinder dann öfter vor dem Fernsehgerät.

#### BEWEGUNGSSPIELRAUM TUT ALLEN GUT

Wenn kleine Kinder ständig an der Hand geführt oder in Autos angeschnallt herumchauffiert werden, verlieren sie ihre Entdeckungs- und Bewegungslust, kritisiert Marco Hüttnermoser von «Kind und Umwelt». Das aber führt zu Übergewicht, mangelnder Wahrnehmung der Umgebung und sozialen Defiziten.

Was für Kinder gilt, hat im übertragenen Sinn für sämtliche Lebensalter Gültigkeit: Das Wohlbefinden am Wohnort hängt davon ab, wie frei man sich bewegen kann und wie gut die sozialen Kontakte sind. Jugendliche brauchen Orte, wo sie sich ohne Konsumzwang treffen können. Gemeinschaftszentren in grossen Siedlungen fördern die Integration von Fremden, Treffpunkte und Angebote in der Nähe bewahren alte Menschen vor Isolation. Altersgerechte Wohnungen und hilfsbereite Nachbarn verzögern den Umzug ins Heim, Läden im Quartier erleichtern Kontakte. Und schliesslich mindern Bus- und Bahnstationen in der Nähe den Drang zum Autofahren.

wohnen extra

## Wenn man sich zuhause schlecht fühlt

Neben äusseren Einflüssen wie Verkehr, Schadstoffe und Lärm beeinflusst vor allem auch das Innenraumklima die Gesundheit. Hier spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.

Immer wieder klagen Anwohnerinnen und Anwohner in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Sendeturmen und Mobilfunkantennen über Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Erschöpfung, Herzklopfen und weitere Symptome. Sogar Leukämieerkrankungen wurden mit der nicht ionisierenden Strahlung, **Elektrosmog** genannt, in Verbindung gebracht. Schlafstörungen und Leukämie im Umfeld von stark strahlenden Rundfunksen-

dern erachten Forscher für möglich, meldete das Bafu. Möglich seien auch schädliche Auswirkungen des Mobiltelefongebrauchs. Insgesamt sind aber die wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, wie sich die hochfrequente Strahlung auswirkt, noch sehr lückenhaft. Dennoch hält das Bafu die heute geltenden Grenzwerte für genügend, um die Menschen sowohl vor akuten als auch vor langfristigen Wirkungen zu schützen. Die Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (siehe Interview Seite 6) hingegen gehen davon aus, dass es elektrosensible Menschen gibt, die auch auf niedrige Emissionen mit Symptomen reagieren. Sie fordern deshalb, dass die Grenzwerte für die zulässige Strahlung gesenkt werden.

In Acht nehmen muss man sich auch vor einer anderen Strahlung: dem radioaktiven **Radon** aus dem Untergrund. Dieses ist nicht direkt spürbar, kann aber Lungenkrebs auslösen.

Risikogebiete sind vor allem die Alpen und der Jura, während das Problem im Mittelland nur punktuell besteht. Mit baulichen Massnahmen lässt sich das Haus abschirmen. Grund für unspezifische Beschwerden wie bei Elektrosmog ist manchmal einfach **muffige, feuchte Luft**, die sich in gut gedämmten Wohnungen ansammelt. Wo nicht genügend gelüftet wird, können sich Schimmel und Milben ausbreiten und Allergien nach sich ziehen. Nicht immer lässt sich das Problem allerdings mit Lüften allein lösen. Denn heutige **Baumatieralien** enthalten verbreitet Lösungsmittel, die ausgasen und sich zu einem komplexen Gemisch verbinden. Spürbar wird das oft dann, wenn Bauleute die Materialien schlecht aufeinander abgestimmt oder Trocknungszeiten nicht eingehalten haben. Vermeiden lässt sich das mit gesundheitsbewussterer Materialwahl. Die wichtigste Ursache für ungesunde Wohnluft ist allerdings das **Rauchen**.