}essentials{

Matthias Augustin · Carola Augustin

Grundlagen und Praxis der Wohnmedizin

Mehr Gesundheit in Wohnräumen

Springer Vieweg

essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Fachwissen von Springerautor*innen kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials* sind Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autor*innen aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe https://link.springer.com/bookseries/13088

Matthias Augustin · Carola Augustin

Grundlagen und Praxis der Wohnmedizin

Mehr Gesundheit in Wohnräumen

Springer Vieweg

Matthias Augustin
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Hamburg, Deutschland

Carola Augustin
Carola Augustin Innenarchitektur
Hamburg, Deutschland

ISSN 2197-6708 ISSN 2197-6716 (electronic)
essentials
ISBN 978-3-658-34777-2 ISBN 978-3-658-34778-9 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-658-34778-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Lektorat: Frieder Kumm
Springer Vieweg ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

Sie finden:

- Eine kurze Einführung in die Geschichte der Wohnmedizin
- Informationen, wann und warum Wohnräume Menschen krank machen
  - die systematische Vorgehensweise bei der Diagnostik in der Wohnung
  - die systematische Vorgehensweise bei der Diagnostik am Menschen
- Eine Übersicht wichtiger Maßnahmen beim Patienten und in den Wohnräumen
- Aktuelle Tipps zum Wohnen in der Corona-Pandemie
- Quellen zum Thema

Im digitalen Anhang finden Sie Checklisten und Übersichten zur eigenen Verwendung.

Alle Angaben beruhen auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen medizinischen Erkenntnisse und auf dem Erfahrungsschatz der Autoren als Leiter einer wohnmedizinischen Ambulanz und als Expertin für Baubiologie.

Vorwort

Innenräume können krank machen, sie können aber auch zu mehr Gesundheit beitragen. Der wichtigste Innenraum in unserem Leben ist unsere Wohnung. Die Wohngesundheit findet aber in der Medizin nur wenig Beachtung, obwohl viele Krankheiten durch Faktoren des Wohnraumes mit ausgelöst werden.

Dieses Buch gibt eine Einführung in die Wohnmedizin und stellt wichtige Themenfelder in der Wechselwirkung zwischen dem Menschen, seiner Gesundheit und seinem Wohnumfeld dar.

Das Buch vermittelt auch Hinweise für die Diagnostik und Therapie, für die wohnbiologische Beratung und mögliche Maßnahmen aus der Sicht der Praxis. Das Buch wendet sich an alle Menschen, die sich über das Thema der Wohnmedizin für die Praxis informieren möchten.

Hamburg den 31.12.2021

Prof. Dr. Matthias Augustin
Carola Augustin

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1
- 1.1 Historisches zur Wohngesundheit 2
- 1.2 Wohnen und Arbeiten – neue Trends 5
- 1.3 Gegenstand der Wohnmedizin 5
- 1.4 Ziele der Wohnmedizin 5

2 Medizinische Grundlagen des Wohnens 7
- 2.1 Was schafft Gesundheit, was macht krank? 7
- 2.2 Fakten zur Gesundheit im Wohnraum 8
- 2.3 Gefährdungsfaktoren für die Gesundheit 8
- 2.4 Innenraum-Faktoren 11
- 2.5 Wirkfaktoren im Außenbereich 20
- 2.6 Psychosoziale Faktoren 23
  - 2.6.1 Psychologie des Wohnens 24
  - 2.6.2 Psychologie der Wohnräume 24

3 Krankmachende Räume 29
- 3.1 Worauf ist zu achten? 29
- 3.2 Feuchtigkeit und Lüften 30
  - 3.2.1 Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen 32
  - 3.2.2 Lüftung von Innenräumen 36
- 3.3 Schimmelpilz 38
- 3.4 Innenraum – Unverträglichkeiten und Allergene 42
- 3.5 Farben + Formen 45
- 3.6 Gegenstände und Materialien 47
- 3.7 Welche Gebäude sind betroffen? 48

4 Wohnraumassoziierte Erkrankungen 51
4.1 Das Spektrum wohnraum-assoziierter Erkrankungen 51
4.2 Das Eisberg – Prinzip: erkrankt – belastet – gefährdet – nicht betroffen 53
4.3 Spezielle Erkrankungen mit häufiger Auslösung durch Wohnräume 56

5 Diagnostische und therapeutische Maßnahmen 59
5.1 Maßnahmen an Menschen 60
5.2 Maßnahmen im Wohnbereich 61
5.2.1 Synopsis der Vorgehensweise 61
5.2.2 Diagnostik und Sanierung von Wohnräumen 62
5.2.3 Wie planen wir eine gesundheitsförderliche Wohnung? ... 64
5.2.4 Welche Rolle spielt das Wohnverhalten? 65
5.3 Barrieren der sachgerechten Abklärung wohnmedizinischer Probleme 66

6 TOP-Thema: CORONA-Pandemie und Home office 69
6.1 Risikobereich Daueraufenthalte in der Wohnung 69
6.2 Risikobereich Home office 69
6.3 Tipps und Tricks beim Arbeiten in den eigenen 4 Wänden 70

Literatur 75