



Gesund und zufrieden wohnen im Eigenheim

Wie wir wohnen, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei spielen Lage, Bauweise und Erhaltungszustand des Wohnhauses ebenso eine Rolle wie Nachbarschaft und Umfeld. Viele Menschen fühlen sich im Eigenheim zufriedener als in der Mietwohnung.

Gesundes Wohnen ist entscheidend für die körperliche und seelische Gesundheit. Die Art und Weise, wie wir wohnen, kann sich sowohl positiv als auch negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

Die Atemluft ist ein wichtiger Faktor für gesundes Wohnen. Sie kann durch Schimmelpilze, Hausstaub und Lösungsmittel belastet sein. Die Bauweise beeinflusst die Wohnqualität. Unzureichende Wärmedämmung oder schlecht isolierte Fenster verursachen hohe Heizkosten und ein unbehagliches Wohnklima. Verkehrslärm kann zu Stress und Schlafstörungen führen. Tageslichtmangel bee-

influsst die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine ungünstige Nachbarschaft kann zu sozialem Stress und Konflikten mit Nachbarn führen und psychische Belastungen verstärken.

Wie können Städte und Gebäude so gebaut und gestaltet werden, dass sie die Gesundheit nicht beeinträchtigen, sondern sogar fördern? Ansätze gibt es viele:

So haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der TU Braunschweig, der TU Berlin und der Charité Universitätsmedizin Berlin untersucht, welche baulichen Maßnahmen Infektionsrisiken in Gebäuden verringern. Ihre Erkenntnisse stellen sie seit Dezember 2024 auf dem Wissensportal PlanGesund.info zur Verfügung.

Auch die Trinkwasserhygiene ist ein wichtiges Kriterium bei der Beurteilung der Wohnqualität. Der neu ins Leben gerufene Tag der Trinkwasserhygiene soll dazu beitragen, gesundes Wohnen zu fördern. Der Tag der Trinkwasserhygiene steht im Zusammenhang mit dem Weltwassertag der WHO und rückt wichtige VDI-Richtlinien zur Hygiene in der Trinkwasser-Installation in den Mittelpunkt.

Eine Initiative des Bundesumweltministeriums will die Technische Anleitung zum Schutz gegen Lärm (TA-Lärm) überarbeiten. Durch technische Lösungen und Innovationen, wie z.B. besondere Fensterkonstruktionen, soll der Schallschutz beim Bauen einen neuen Stellenwert erhalten.

Lärm und Abgase durch den Autoverkehr sind in Städten ein Problem. Das Konzept der „Superblocks“ will dem entgegenwirken. Die Idee stammt aus Barcelona und wird inzwischen in vielen europäischen Städten umgesetzt. Ziel ist es, den Autoverkehr zu reduzieren und den öffentlichen Raum zurückzugewinnen. Beispiele wie das Wiener „Supergrätzl“ oder das Münchner „Nachbarschaftsviertel“ zeigen, wie Straßen umgestaltet und die Lebensqualität verbessert werden kann.

Nicht alle Probleme lassen sich technisch, planerisch oder rechtlich lösen. Die Wohnzufriedenheit hängt auch von anderen Kriterien ab. Das haben das Institut der deutschen Wirtschaft (IW) und das Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) in einer Befragung herausgefunden. In der Studie „Wohnen in Deutschland 2023“ heißt es: „Der Anteil der Befragten, die mit ihrer Wohnsituation sehr zufrieden sind, ist unter Wohneigentümern mit 59 Prozent fast dreimal so hoch wie unter Mietern“. Wohneigentümer haben bessere Möglichkeiten, ihren Wunsch nach gesundem und zufriedenem Wohnen zu verwirklichen. Dies gilt insbesondere im landschaftlich reizvollen Schleswig-Holstein, wo Wohneigentum deutlich günstiger ist als in Hamburg oder den südlichen Bundesländern.

Haben Sie Fragen dazu, wo Sie in Schleswig-Holstein gesund und zufrieden leben können?

Kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich.

Wir beraten Sie gern.

Das könnte Sie auch interessieren: [Immobilien sind eine sichere Anlage in Krisenzeiten](#)