

CHECK✓ISTE

15 Wirkungsvolle Maßnahmen um den Feinstaub in Ihrer Wohnung zu reduzieren



RENATURE YOUR LIFE

ELEKTROSMOG – FEINSTAUB – WASSER



So können Sie die Entstehung von Feinstaub reduzieren und Ihre Gesundheit unterstützen

- ✓ Zigaretten- und Tabakgenuss in Innenräumen untersagen
- ✓ Gebrauch von Räucherstäbchen und Kerzen einschränken; Öko-Kerzen ohne Schadstoffe benutzen; Rauchbildung vermeiden – Docht zum Löschen ins heiße Wachs tauchen
- ✓ Teppiche mindestens ein- bis zweimal pro Woche saugen und beim Saugen lüften. Staubsauger mit sogenanntem HEPA-Filter verwenden
- ✓ Vorhänge, Polster und Decken regelmäßig ausschütteln, in die Sonne hängen und waschen
- ✓ Möbel und Einrichtung mit feuchtem Tuch abstauben
- ✓ Böden und Fliesen regelmäßig nass wischen
- ✓ nur im Freien grillen; beim Braten und Kochen Dunstabzugshaube benutzen und Fenster zum Lüften öffnen
- ✓ in geschlossenen Räumen möglichst nicht mit lösungsmittelhaltigen Farben und Klebstoffen hantieren; wenn doch, hinterher unbedingt gut lüften, dabei gegenüberliegende Fenster bzw. Türen einige Minuten komplett öffnen
- ✓ Reinigungsmittel kritisch auf Inhaltsstoffe prüfen
- ✓ Produkte ohne Angabe von Inhaltsstoffen bzw. Herkunft auf Beschaffenheit und eventuelle Ausdünstungen überprüfen lassen; hierfür beim Arzt, in der Apotheke, in öffentlichen Labors oder staatlichen Untersuchungsämtern nachfragen

- ✓ Produktproben zum Allergietest mitbringen
- ✓ nur allergiegetestete Öko-Düfte und Sprays benutzen
- ✓ Abfälle hygienesicher deponieren; Biomüll täglich entsorgen
- ✓ Klimaanlage und Raumbelüftung überprüfen; Ventilatoren ohne frontales Anstrahlen positionieren
- ✓ stets für ausreichend Frischluftzufuhr sorgen; regelmäßige und lange Aufenthalte in freier Natur und frischer Luft

Diese Maßnahmen sind der erste Schritt, um den schädlichen Feinstaub, den Sie und Ihre Liebsten einatmen zu reduzieren. Der nächste Schritt ist: memon 

Der Feinstaub sinkt dann viel schneller zu Boden und zieht dabei die allergiefährlichsten, sonst immer frei herumschwebenden Feinstäube mit sich herab.

Wie genau geht das? Das erfahren Sie in diesem kurzen Interview mit Dr. Friedhelm Schneider (nur 4 Min):



[Jetzt den Film ansehen \(4-min\)](#)

Buch Empfehlung

Fein[d]staub in Innenräumen



Jetzt zum Buch

