



ERNÄHRUNG

Obwohl die Ernährung des Menschen für Bau-schaffende vordergründig von untergeordneter Bedeutung ist, darf nicht vernachlässigt werden, dass der Ernährung für die Gesundheit eine wesentliche Rolle zukommt.

ERNÄHRUNG

„Wie man sich bettet, so liegt man.“ – „Was man isst, dass ist man.“ Was im Sprichwort als Binsenwahrheit daherkommt, erweist sich im Alltag als grosse Herausforderung. Oft genug ist es unmöglich, sich tatsächlich ein umfassendes und zutreffendes Bild der Qualität der angebotenen Nahrungsmittel zu machen. Immer wieder erschüttern Schadstoff- und Medikamentenskandale in Nahrungsmitteln die Medienlandschaft.

In der Praxis müssten Ernährungsfragen im Bauwesen keine weitere Rolle spielen. Dennoch ist gerade in der baubiologischen Gebäude-Analytik auch die Frage nach Ernährungsgewohnheiten ein wichtiges Thema, wenn Ursachen von gebäudebedingten Erkrankungen zuverlässig erkannt und eingeschätzt werden sollen. Immer wieder kann es vorkommen, dass Beschwerden im Wohn- oder Arbeitsumfeld durch eine unausgewogene Lebens- und Ernährungsweise ausgelöst werden, während bauliche Faktoren zu Unrecht verdächtigt wurden. Bei baubiologischen Betrachtungen zählen daher alle Einflüsse, die auf Betroffene wirken und nicht nur bauliche Aspekte. Vor diesem Hintergrund sind also auch Konservierungsmittel, Geschmacksstoffe, Medikamente und künstliche Farbstoffe in Lebensmitteln als mögliche Belastungen zu erkennen.

Im Umkehrschluss kann aber auch im Umfeld einer wohnge-sunden Bauplanung der Blick auf die Lebensweise der Bauherren erweitert werden, indem auch die Ernährungsweise im Hinblick auf gesundheitliche Aspekte diskutiert wird. Dabei lassen sich auch Fragen nach den sinnvollen Küchengeräten beantworten (Mikrowelle oder Steamer) und dem Bauherrn kann aufgezeigt werden, dass nicht allein das Gebäude seinen Beitrag für ein gesundes Leben leisten kann.

