



SENTINEL HAUS
INSTITUT

Checkliste

Gesundheit in den eigenen
vier Wänden in 10 Schritten

Mein
Neubau



Checkliste

Gesundheit in den eigenen vier Wänden in 10 Schritten

1. Garantiert Ihr Bauunternehmen Gesundheit nach strengen **Kriterien**?
Hier finden Sie vom Sentinel Haus Institut zertifizierte [Bauunternehmen](#), [Fertighaushersteller](#) und [Architekten](#).
2. Gibt es **Beweise** des Bauunternehmens oder Architekten in Form von [Referenzen](#).
3. Verfügen die Produkte im Wohnraum über ein Schadstoffzertifikat?
Diese [Datenbank](#) (www.sentinel-haus.de) hilft weiter.
4. Mit einem **Vertrag** vereinbaren Sie die Gesundheitsmerkmale für Ihr Zuhause.
Das Sentinel Haus Institut hat hierfür detaillierte [Kriterien](#). Aspekte sind Schadstoffe in Baumaterialien, Belastungen des Grundstücks (Altlasten, Radon), Lüftung, Tageslicht, Trinkwasserqualität und weitere Themen. Infos finden Sie unter anderem auf www.sentinel-haus.de -> Themenwelten.
5. Nur mit einer **Komfortlüftungsanlage (ideal mit Wärmerückgewinnung)** und Sensoren für Kohlendioxid und Lösemittel (VOC) sind ihre vier Wände auch im Alltag wohngesund.
6. Alle **Handwerker** für den Innenausbau müssen für gesundes Bauen geschult sein.
7. Wird die Qualität der Gesundheit durch einen Experten bestätigt?
Findet eine **unabhängige Kontrolle** der Raumluftqualität statt?
Verantwortungsvolle Anbieter lassen dafür eine statistisch relevante Zahl von Häusern oder Wohnungen nach Norm messen.
8. **Ist ein Familienmitglied krank** und braucht besondere Aufmerksamkeit?
Beispiele sind Menschen mit Asthma und Allergien. **Babys, Kleinkinder und Senioren** haben ein schwächer ausgeprägtes Immunsystem und reagieren besonders empfindlich auf Schadstoffe.
9. **Möbel und Reinigungsmittel** können gesundheitsschädlich sein.
Bekommen Sie von Ihrem Anbieter klare Hinweise für deren Qualität für ein langfristig gesundes Leben.
10. Haustechnik nimmt einen großen Einfluss auf Gesundheit und Behaglichkeit.
Z.B. Reduktion von [Elektrosmog](#), ein Zentralstaubsauger, Trinkwasseraufbereitung, Wärmeverteilung, Schallschutz.