



Praxis-Checkliste

Schnellprüfung: Ist meine Wohnung gesund?

Finde in 3 Minuten heraus, ob Dein Zuhause wirklich ein Ort ist, an dem Du **auftankst statt ausbrennst**.

☒ Ankreuzen, kurz nachdenken – und bei „Nein“-Punkten direkt optimieren.

Raumluft & Frische

1. Ich lüfte **2 - 4x täglich für 5 - 10 Minuten stoßweise** – kein Dauer-Kippfenster.
 2. Ich habe einen **CO₂-Monitor oder Luftfeuchtmessgerät** im Wohnraum.
 3. In meinem Home-Office riecht es nie „stickig“ oder „chemisch“.
 4. Ich nutze **HEPA-Luftreiniger oder Pflanzen** (je nach Bedarf) für bessere Luftqualität.
-

Feuchte & Schimmelprävention

5. Ich kontrolliere regelmäßig **Fensterrahmen, Ecken & Badezimmer** auf Feuchtigkeit.
 6. Nach dem Duschen oder Kochen **lüfte ich konsequent**.
 7. Wäsche trockne ich **nicht dauerhaft im Wohnraum**.
-

Schadstoffe & Materialien

8. Neue Möbel lasse ich **48 - 72 Stunden auslüften**.
9. Ich achte beim Kauf auf **Siegel wie „Blauer Engel“ oder „EU Ecolabel“**.

10. Ich verwende **schadstoffarme Farben & Lacke** bei Renovierungen.
-

Schlaf & Ergonomie

11. Meine **Matratze & Lattenrost** passen zu meinem Körper (keine Rückenschmerzen).
12. Mein Schlafzimmer bleibt **zwischen 16 - 19 Grad** – kühl & ruhig.
13. Ich Sorge für **Verdunkelung & kein Blaulicht** abends (Smartphone weg, Bro!).
-

Licht, Stimmung & Ordnung

14. Ich nutze **helles Tageslicht (5000 - 6500 K)** tagsüber und **warmes Licht (2700 K)** abends.
15. Mein Raum ist **aufgeräumt, strukturiert und visuell ruhig** – kein Chaos, kein Stress.
-

Akustik & Ruhe

16. Teppiche, Vorhänge oder Möbel dämpfen den Hall.
17. Schlafräume liegen **möglichst weit von der Straße oder lauten Nachbarn entfernt**.
18. Ich nutze bei Bedarf **White-Noise-Apps oder Ohrstöpsel**, um besser abzuschalten.
-

☒ **Auswertung:**

- **13 - 18 Punkte:** Dein Zuhause ist schon richtig stark – fast ein Lifestyle-Tempel!
- **8 - 12 Punkte:** Da geht noch was – schnapp Dir 2–3 Punkte und starte heute.

- **0 - 7 Punkte:** Höchste Zeit für ein Wohn-Upgrade, Bro! Du atmest, schläfst und wohnst zu wenig smart.
-



Tipp:

Mach den Check einmal im Monat – kleine Routinen, großer Effekt. Dein Zuhause ist dein bester Coach.