

Baubiologisch Bauen & Sanieren

Ein Einstiegs-Leitfaden

Baubiologische Grundhaltung

Im Mittelpunkt eines Bauvorhabens steht nicht das Gebäude, sondern die Menschen, die darin leben werden. Ein Haus wirkt rund um die Uhr auf seine Bewohner:innen ein: Luft, Oberflächen, Felder, Raumklima. Genau deshalb muss die Entscheidung für ein gesundes Zuhause schon die ersten Planungsschritte bestimmen. Ein einzelner „natürlicher“ Baustoff macht aus einem konventionell geplanten Projekt noch kein baubiologisches Haus.

Worum geht es in diesem Leitfaden?

Studien zeigen: Innenraumluft ist oft stärker mit Schadstoffen belastet als die Außenluft, und ein großer Teil der Bevölkerung verbringt über 90 Prozent der Lebenszeit in Innenräumen. Die Quellen sind unterschiedlich: Baustoffe, Möbel, Klebstoffe, Bauchemie, fehlerhafte Detailausführungen. Auch Feuchtigkeit, Schimmel, Elektrosmog und ein unausgewogenes Raumklima beeinflussen die Wohngesundheit. Dieser Leitfaden zeigt Baufamilien, worauf es beim baubiologischen Bauen und Sanieren ankommt, woran sie wirklich passende Fachleute erkennen und wie sie diese systematisch finden.

Baubiologie Karl

Tel.: +49 176 24507630

E-Mail: info@baubiologie-karl.de

Instagram: [@casakaroni](https://www.instagram.com/casakaroni)

Webseite: www.baubiologie-karl.de

[Terminvereinbarung](#)

Impressum:

Baubiologie Karl
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach



Adressenschutz. Keine Annahme von Paketen unter dieser Adresse.



Hi, ich bin Ester

Ich bin Bauingenieurin, Baubiologin und baubiologische Messtechnikerin (IBN) für Schadstoffe und Schimmelpilze in Innenräumen.

Weil ich selbst starke Allergikerin bin, beschäftige ich mich schon seit 2014 mit den Auswirkungen von Gebäuden auf unsere Gesundheit und Umwelt. Bei mir steht nicht nur ökologisches Bauen im Fokus, sondern ganzheitlich gesundes Bauen. Gesundes Bauen für den Menschen im Einklang mit der Natur. Dabei verliere ich nie den Pragmatismus aus den Augen, denn die Projekte müssen im bestehenden System umsetzbar sein. Aber ich habe den Anspruch die Baubranche Bauprojekt für Bauprojekt durch umdenkende Menschen zu verändern. Du planst zu bauen oder zu sanieren, und du willst es richtig machen. Du willst kein Haus, das deine Familie krank macht. Du willst Materialien, die du verstehst, und ein ehrliches Wohngefühl, das auch in zehn Jahren noch trägt.

Vielleicht hast du schon mit Bauträgern, Architekt:innen oder Handwerker:innen gesprochen und das Gefühl bekommen, dass viel von Nachhaltigkeit geredet wird, ohne dass jemand wirklich versteht, was du meinst, wenn du sagst: Wir wollen baubiologisch bauen oder sanieren.

Das ist kein Zufall. Baubiologisches Arbeiten ist in Deutschland nach wie vor ein Nischenthema. Es gibt Firmen, Planer:innen und Handwerker:innen, die seit Jahrzehnten so arbeiten, und es gibt sehr viele, die das Wort Baubiologie in ihre Marketingbroschüre schreiben, ohne dass dahinter Substanz steht.

Mit diesem Leitfaden will ich dir helfen, dein Projekt von Anfang an baubiologisch aufzuziehen und die richtigen Firmen und Partner:innen für dein Traumhaus zu finden.

Über diesen Leitfaden

Dieser Leitfaden dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle baubiologische Beratung. Die Inhalte basieren auf baubiologischen Standards und wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Zeitpunkt der Erstellung (Mai 2026). Sie sind allgemeiner Natur und berücksichtigen nicht deine spezifische Situation.

Für Gesundheitsbeschwerden konsultiere einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Verdacht auf Schadstoffe (Asbest, PCB, Bleifarben) hole vor Sanierungen eine fachliche Untersuchung ein.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die durch Handlungen basierend auf diesem Leitfaden entstehen.

Dieser Leitfaden darf ohne Zustimmung der Autorin nicht vervielfältigt und/oder weitergegeben werden.

KI-Hinweis: Claude hat mich bei der Erstellung dieses Leitfadens unterstützt, z.B. beim Ausformulieren und bei den Korrekturschleifen. Auf vielen Stunden meiner Arbeit, mehrjähriger Berufserfahrung und kontinuierlicher Fortbildung beruhen die Recherche, das Konzept, die Auswahl und Zusammenstellung der Inhalte und die fachliche Bewertung.



Inhaltsverzeichnis

1. Was baubiologisches Bauen und Sanieren wirklich bedeutet	4
1.1 Was ist Baubiologie?	4
1.2 Der Unterschied zu ökologisch, nachhaltig und wohngesund	5
1.3 Was baubiologisches Bauen und Sanieren nicht ist	6
1.4 Die 25 Leitlinien der Baubiologie	7
1.5 Zwei baubiologische Grundprinzipien	8
2. Baubiologische Herausforderungen	10
2.1 Worauf es beim Neubau ankommt	10
2.2 Worauf es bei der Sanierung ankommt	11
2.3 Die Bauweise als Grundsatzentscheidung	11
3. Wann ist der beste Zeitpunkt für Baubiologie?	13
3.1 Der richtige Zeitpunkt und seine Folgen	13
3.2 Fragen, die du dir selbst beantworten musst	15
4. Wie du die passenden Fachleute findest	17
4.1 Was schieft, wenn die Fachleute nicht passen	17
4.2 Wie du gute Baubiolog:innen findest	18
4.3 Wie finde ich gute Handwerksbetriebe und/oder Firmen?	19
4.4 Wie finde ich gute Planer:innen?	19
4.5 Die wichtigsten Fragen für das Erstgespräch	20
4.6 Typische Konflikte und wie du sie führst	21
4.7 Wenn du regional nichts Passendes findest	22
5. Vertragsfallen	23
6. Kosten ehrlich einordnen	25
7. Zertifikate und Siegel	26
8. Innenausstattung und Möblierung	27
9. Wohngiftmessungen	28
10. Checklisten für dein Projekt	31
Checkliste 1: Planer:in finden	31
Checkliste 2: Handwerksbetrieb finden	32
Checkliste 3: Baubiologische Themen	33
Checkliste 4: Verträge	34
Checkliste 5: Planung	35
Checkliste 6: Bauausführung	35
Checkliste 7: Einzug	36
11. Ein letzter Gedanke	37



1. Was baubiologisches Bauen und Sanieren wirklich bedeutet

Baubiologisch zu bauen oder zu sanieren ist eine Entscheidung für ein bewusstes, gesundes und zukunftsfähiges Zuhause. Es bedeutet, das Gebäude vom Menschen her zu denken: von dem, was ihn umgibt, was er einatmet, was ihn beruhigt oder anstrengt, was ihn über Jahrzehnte begleitet. Aus dieser Perspektive ergeben sich klare und nachvollziehbare Prinzipien, die ein gutes Haus prägen.

1.1 Was ist Baubiologie?

Baubiologie ist die Lehre von den ganzheitlichen Beziehungen zwischen Mensch, Bauwerk und Umwelt. Das klingt zunächst abstrakt, wird aber schnell konkret, wenn man die Tragweite des Gedankens versteht: Baubiologie betrachtet das Gebäude als dritte Haut des Menschen, nach der eigenen Haut und der Kleidung. Sie beginnt im einzelnen Raum, hört dort aber nicht auf, sondern wirkt auf mehreren Ebenen.

Auf der Ebene des Raums geht es um das Zusammenspiel vieler Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen: Materialien und ihre Inhaltsstoffe, Wandaufbau und Diffusionsverhalten, Temperatur und Luftfeuchte, Oberflächentemperaturen, Tageslicht und künstliche Beleuchtung, Raumakustik, elektromagnetische Felder, Farben, Formen und Proportionen. Auch das ästhetische Wohlbefinden gehört dazu. Ein Raum, der gesundheitlich unbedenklich ist, aber kalt und ungemütlich wirkt, erfüllt seinen Zweck nicht. Schönheit ist in der Baubiologie keine dekorative Zugabe, sondern Teil der gesundheitlichen Wirkung.

Auf der Ebene des Gebäudes wird das einzelne Bauteil im Verbund betrachtet: Wie wirken Wand, Boden, Decke und Haustechnik zusammen? Wie passt das Gebäude zum Grundstück, zur Himmelsrichtung, zu vorhandenen geologischen Bedingungen?

Auf der Ebene des Quartiers und der Stadt geht es um die Frage, wie wir zusammen leben. Wie werden Nachbarschaften gestaltet, wie viel Verkehr, wie viel Grün, wie viele Begegnungsräume gibt es? Werden Flächen versiegelt oder bleiben sie offen? Stärkt die Bebauung die Gemeinschaft oder isoliert sie?

Auf der Ebene der Natur und der Ressourcen stellt sich die Frage, woher die Baustoffe kommen, wie sie hergestellt werden, was nach dem Lebensende des Gebäudes mit ihnen geschieht. Die Natur ist der Maßstab: Stoffe, die in natürlichen Kreisläufen entstehen und ver-



gehen, sind grundsätzlich verträglicher als solche, die aufwendig synthetisiert werden und am Ende als Sondermüll enden.

Auf der Ebene des Lebens selbst lässt sich die baubiologische Haltung weiterdenken. Wer ehrliche Materialien verbaut, wird sich auch fragen, unter welchen Bedingungen Handwerker:innen arbeiten. Wer auf Schadstoffe im Haus achtet, kauft konsequenterweise auch faire Kleidung und Lebensmittel ohne Pestizide. Baubiologie ist keine Bautechnik, sondern eine Haltung, die sich auf viele Lebensbereiche übertragen lässt.

Dabei geht es nicht darum, in die Höhle zurückzukehren oder den technischen Fortschritt abzulehnen. Es geht darum, im Rahmen unserer heutigen Möglichkeiten die bestmögliche Lebensgrundlage für uns Menschen zu schaffen und zu erhalten. Vom Fortschritt nehmen wir, was uns wirklich weiterbringt. Auf das, dessen Folgen wir nicht überblicken oder dessen Risiken absehbar sind, verzichten wir lieber, aus Vorsorgegründen, auch wenn der endgültige wissenschaftliche Nachweis manchmal noch aussteht.

1.2 Der Unterschied zu ökologisch, nachhaltig und wohngesund

Wer sich mit gesundem und nachhaltigem Bauen beschäftigt, stößt schnell auf eine Reihe von Begriffen, die ähnlich klingen und oft synonym verwendet werden. Wohngesund, ökologisch, kreislaufgerecht, nachhaltig, baubiologisch: All diese Worte tauchen in Broschüren, Bauträgerwerbung und Förderprogrammen auf, manchmal nebeneinander, manchmal als Ersatz füreinander. Wer sie verstehen will, gewinnt einen wichtigen Vorteil. Du erkennst sofort, was eine Firma wirklich anbietet, und worüber sie schweigt.

Jeder dieser Begriffe beleuchtet einen anderen Teilaspekt. Sie schließen sich nicht aus, sondern bauen aufeinander auf. Baubiologie ist dabei der umfassendste von ihnen.

Wohngesund beschränkt sich meist auf die Innenraumluft und die Vermeidung von Schadstoffen. Im Mittelpunkt stehen Materialien, die wenig oder gar nichts ausgasen, sowie eine angenehme Innenraumtemperatur und Luftfeuchtigkeit. Ein Haus kann wohngesund sein, ohne ökologisch zu sein, etwa wenn die Innenausstattung schadstoffarm ist, die Dämmung aber aus Polystyrol besteht. Der Begriff wird oft angewendet, wenn das Minimum an gesetzlichen Regelungen zu Schadstoffen eingehalten wird. Viele wohngesunde Häuser sind daher nicht zwingend baubiologisch.

Ökologisch bezieht sich auf die Umweltverträglichkeit, vor allem auf die graue Energie, also den Energieaufwand für Herstellung, Transport und Entsorgung der Baustoffe. Ein ökologisches Haus kann eine sehr gute CO₂-Bilanz und trotzdem belastete Raumluft haben, weil nicht alle Baustoffe, die aus der Natur kommen, unbedenklich sind.

Kreislaufgerecht bedeutet, dass Baustoffe nach dem Lebensende des Gebäudes wieder in den biologischen oder technischen Kreislauf zurückgeführt werden können, ohne als Sondermüll zu enden. Ein Lehmputz ist kreislaufgerecht, ein Verbundwerkstoff aus Holz, Klebern und Beschichtungen nicht. Kreislaufgerechtes Bauen denkt vom Rückbau her und entschei-



det schon bei der Materialwahl, was später wieder nutzbar sein wird. Kreislaufgerecht ist aber nicht immer baubiologisch, weil z.B. Schadstoffe im Kreislauf verschleppt werden können.

Nachhaltig ist der weiteste der vier verwandten Begriffe und umfasst neben ökologischen auch ökonomische und soziale Dimensionen. Genau diese Breite macht ihn allerdings unscharf, weshalb Marketingabteilungen ihn besonders gerne verwenden, ohne, dass wirklich nachhaltig dahinter steckt.

Baubiologisch umfasst all das und geht darüber hinaus. Es geht über gesetzliche Regelungen hinaus, zieht die Herkunft der Baustoffe und das Kreislaufpotential mit ein und versucht auf allen Ebenen einen Mehrwert zu schaffen - ökologisch, ökonomisch und sozial.

Diese Unterscheidung ist nicht akademisch, sondern hat ganz praktische Folgen für deine Firmensuche. Du musst von Anfang an genau hinschauen, was die Firmen mit diesen Begriffen meinen und was sie davon wirklich umsetzen.

1.3 Was baubiologisches Bauen und Sanieren nicht ist

Rund um die Baubiologie haben sich einige hartnäckige Vorurteile gehalten, die viele Baufamilien unnötig abschrecken. Es lohnt sich, mit ihnen aufzuräumen, bevor wir in die Praxis gehen.

Es ist nicht automatisch teurer. Wer von Anfang an baubiologisch plant, baut oft im selben Kostenrahmen wie konventionell. Teuer wird es vor allem dann, wenn ein bereits konventionell geplantes Projekt nachträglich umgestellt werden soll. Manche Naturmaterialien kosten mehr, andere weniger, und gut geplante baubiologische Konstruktionen sparen langfristig durch Langlebigkeit und niedrigere Folgekosten.

Es ist nicht ausschließlich Holzbau. Holz ist ein wichtiger und beliebter baubiologischer Baustoff, aber bei weitem nicht der einzige. Auch mineralische Bauweisen mit Ziegel, Kalksandstein oder Lehm können baubiologisch sein, ebenso Stroh, Hanf, Zellulose oder Schilf. Entscheidend ist nicht das eine Material, sondern das stimmige Gesamtkonzept.

Es ist nicht Verzicht auf moderne Technik. Baubiologisch zu bauen heißt nicht, auf Komfort, Energieeffizienz oder zeitgemäße Haustechnik zu verzichten. Wärmepumpen, kontrollierte Wohnraumlüftung, Photovoltaik und intelligente Steuerungen lassen sich gut integrieren. Es geht darum, Technik bewusst und maßvoll einzusetzen, nicht darum, sie abzulehnen.

Es ist nicht zwingend rustikal in der Optik. Das Klischee vom dunklen Holzhaus mit Lehmwänden und grobem Naturlook hält sich, trifft aber nicht zu. Baubiologische Häuser können modern, klar und elegant gestaltet sein, mit hellen Räumen, glatten Oberflächen und reduzierter Formensprache. Die Materialwahl schränkt den gestalterischen Spielraum kaum ein.



1.4 Die 25 Leitlinien der Baubiologie

Wer sich systematisch mit baubiologischem Bauen und Sanieren beschäftigt, kommt an den 25 Leitlinien des Instituts für Baubiologie und Nachhaltigkeit (IBN) nicht vorbei. Sie sind das grundlegende Regelwerk, an dem sich baubiologisch arbeitende Fachleute orientieren, und ein guter Kompass für deine eigenen Entscheidungen.



Mehr Informationen rund um Schadstoffe und Baubiologie findest du auf meinem Blog und in meinem Baustofflexikon auf meiner Webseite www.baubiologie-karl.de.



In meinem Buch „Ökologisch Bauen und Sanieren“ findest du ausführliche Informationen über baubiologische Baustoffe und Bauweisen.



Auf meinen Social-Media Kanälen erkläre ich alles rund um Schadstoffe, Baubiologie und ökologisches Bauen und Sanieren.

Die 25 Leitlinien sind in fünf Themenbereiche gegliedert, die zusammen die ganze Spannweite der Baubiologie abbilden:

Der Bereich Innenraumklima behandelt Schad- und Reizstoffe, Luftfeuchte, Frischluft, Strahlung und elektromagnetische Felder. Der Bereich Baustoffe und Raumausstattung widmet sich der Auswahl gesunder, möglichst naturbelassener Materialien. Der Bereich Raumgestaltung und Architektur umfasst Proportionen, Farben, Licht, Akustik und die ästhetische Wirkung von Räumen. Der Bereich Umwelt, Energie und Wasser betrifft den schonenden Umgang mit Ressourcen und eine ökologische Energieversorgung. Der Bereich Ökosozialer Lebensraum schließlich richtet den Blick über das einzelne Gebäude hinaus auf die Gestaltung von Nachbarschaften, Quartieren und einem guten Zusammenleben in Stadt und Land.

Ein wichtiger Grundgedanke begleitet alle Leitlinien: **Unter realen Bedingungen können nicht immer alle Kriterien erfüllt werden, weshalb es nicht um Perfektion geht, sondern um die bestmögliche Optimierung im individuell machbaren Rahmen.** Genau diese Haltung solltest du auch für dein eigenes Projekt übernehmen. Es geht nicht darum, jede Leitlinie zu 100 Prozent umzusetzen, sondern darum, möglichst viele Aspekte bewusst mitzudenken und gute Kompromisse zu finden.

Im Magazin des IBN findest du viele Artikel zum Thema Baubiologie, mit denen du dich intensiv in die einzelnen Themengebiete einlesen kannst.



1.5 Zwei baubiologische Grundprinzipien

Hinter den vielen einzelnen Leitlinien und Empfehlungen der Baubiologie stehen zwei Grundprinzipien, die alles andere zusammenhalten. Wenn du diese verstanden hast, dann kannst du ganz viele Entscheidungen auf deiner Baustelle baubiologisch treffen, ohne dass du in jedem Thema tief im Detail steckst.

Das Vorsorgeprinzip

Das Vorsorgeprinzip besagt: Wo ein begründeter Verdacht auf gesundheitliche oder ökologische Schäden besteht, handeln wir vorsorglich, auch wenn der endgültige wissenschaftliche Beweis noch aussteht. Wir warten nicht, bis ein Schaden zweifelsfrei nachgewiesen ist, sondern vermeiden das Risiko, solange wir können.

Das ist in der Baupraxis besonders wichtig, weil viele Stoffe erst Jahrzehnte nach ihrer Einführung als gefährlich erkannt wurden. Asbest, PCB, Formaldehyd und etliche Holzschutzmittel galten lange als unbedenklich und wurden massenhaft verbaut, bevor ihre Schädlichkeit feststand. Wer baubiologisch denkt, zieht daraus eine Lehre: Im Zweifel für die verträglichere Lösung, gerade bei Dingen, die man später kaum wieder herausbekommt, und gerade dort, wo besonders empfindliche Menschen leben, etwa Kinder, Schwangere oder Kranke.

Praktisch bedeutet das nicht, jede neue Technik abzulehnen, sondern bewusst abzuwägen. Brauche ich diesen Stoff wirklich? Gibt es eine erprobte, natürliche Alternative? Was ist der mögliche Schaden, wenn sich die heutige Einschätzung später als falsch erweist? Diese Fragen kosten nichts und ersparen oft viel.

Die Natur ist der Maßstab

Als Maßstab für ein gesundes Lebensumfeld dient die Natur, weil der Mensch sich über Jahrtausende an natürliche Bedingungen angepasst hat. Tageslicht, frische Luft, ausgewogene Luftfeuchte, natürliche Materialien und niedrige elektromagnetische Felder sind das, womit unser Körper umzugehen gelernt hat.

Daraus folgt eine einfache Orientierung: Je näher die Bedingungen in einem Raum an natürlichen Verhältnissen liegen, desto wahrscheinlicher tun sie dem Menschen gut. Naturbelassene Baustoffe sind deshalb im Zweifel verträglicher als synthetische, eine ausgewogene Raumluftfeuchte gesünder als trockene Heizungsluft, gedämpftes Tageslicht angenehmer als grelles Kunstlicht.

Wichtig ist, was dieses Prinzip nicht meint. **Es geht nicht darum, in die Höhle zurückzukehren oder den Fortschritt abzulehnen.** Die Natur ist der Maßstab, nicht das Ziel. Wir nutzen durchaus moderne Technik und gute Ingenieurslösungen, prüfen sie aber an der Frage, ob sie uns dem natürlichen Idealzustand näherbringen oder uns von ihm entfernen. So verbindet die Baubiologie das Beste aus beiden Welten: das Wissen und die Möglichkeiten der Gegenwart mit der über Jahrtausende bewährten Orientierung an der Natur.



Die baubiologische Sicht

Nicht alles, was erlaubt ist, ist auch unbedenklich. Genau hier setzt das baubiologische Vorsorgeprinzip an: Belastungen werden vermieden, bevor sie nachweislich schaden, nicht erst dann, wenn ein Schaden in einer Studie belegt und in einem Gesetz reguliert ist.

Diese Haltung unterscheidet sich grundlegend vom rechtlichen Vorgehen. Im Gesetz gilt ein Stoff als zulässig, solange er nicht durch Behörden als gefährlich nachgewiesen ist. Die Beweislast liegt also bei der Allgemeinheit, nicht beim Hersteller. Bis ein gut belegter Schaden in einem Verbot mündet, vergehen oft Jahrzehnte. Asbest, PCB und DDT sind die bekanntesten Beispiele.

Das Vorsorgeprinzip dreht diese Logik um. Es berücksichtigt vier Aspekte, die im Gesetz kaum abgebildet sind: Langzeitwirkungen über Jahre und Jahrzehnte, Niedrigdosiseffekte unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte, das Zusammenwirken vieler Stoffe (Cocktaileffekt) und Schadstoffe, deren Risiko erst künftig erkannt wird.



2. Baubiologische Herausforderungen

Ob du neu baust oder einen Bestand sanierst, beide Wege haben ihre eigenen baubiologischen Herausforderungen. Wer sie kennt, kann gezielt darauf achten und vermeidet die typischen Fehler, die sich später kaum noch korrigieren lassen.

2.1 Worauf es beim Neubau ankommt

Der Neubau bietet die größte Freiheit: Du kannst von Anfang an alles baubiologisch planen, ohne Rücksicht auf vorhandene Substanz. Genau darin liegt aber auch die Verantwortung, denn jede Entscheidung wird bewusst getroffen und prägt das Gebäude für Jahrzehnte.

Baubiologisch besonders wichtig sind beim Neubau diese Punkte:

- ▶ Die **Standortqualität** sollte vor dem Grundstückskauf geprüft werden. Geogene Belastungen wie Radon, Wasseradern oder Altlasten im Boden, dazu Lärm, Mobilfunksender und Hochspannungsleitungen in der Umgebung lassen sich später nicht mehr ändern.
- ▶ Die **Materialwahl** von Grund auf entscheidet über die spätere Raumluft. Schon bei der Bodenplatte, der Abdichtung und der Bauchemie werden Weichen gestellt, die im fertigen Haus nicht mehr sichtbar, aber wirksam sind.
- ▶ Die **Konsistenz des Konzepts** ist beim Neubau leichter zu erreichen als bei der Sanierung, weil keine alten Bauteile berücksichtigt werden müssen. Diese Chance solltest du nutzen und auf ein durchgängiges baubiologisches Konzept bestehen, statt einzelne gute Materialien mit konventionellen Standardlösungen zu mischen.
- ▶ Die **graue Energie** ist die Schattenseite des Neubaus. Ein komplett neues Gebäude verbraucht erhebliche Mengen an Energie und Ressourcen für Herstellung und Transport aller Bauteile. Wer neu baut, sollte das durch nachwachsende, regionale Materialien so weit wie möglich ausgleichen.
- ▶ Es muss ein gutes **Lüftungskonzept** aufgestellt werden, weil Neubauten sehr dicht sind und sich daher Schadstoffe und Luftfeuchtigkeit schnell in der Raumluft anreichern können.
- ▶ Auch in Neubauten können **Schadstoffe** vorkommen. Neue Bauprodukte enthalten zwar keine verbotenen Schadstoffe wie Asbest, PCB und PCP mehr, aber können Stoffe enthalten, die noch nicht ausreichend untersucht sind, um zu beurteilen, ob sie Schadstoffe sind oder nicht.



2.2 Worauf es bei der Sanierung ankommt

Die Sanierung ist baubiologisch oft die nachhaltigere Wahl, weil die graue Energie des Bestands erhalten bleibt und keine neue Fläche versiegelt wird. **Sie ist aber auch deutlich anspruchsvoller, weil du mit dem arbeitest, was vorhanden ist, und das ist nicht immer unproblematisch.**

Diese Herausforderungen sind sanierungsspezifisch:

- ▶ **Altlasten im Bestand.** Gebäude aus den 1960er bis 1980er Jahren enthalten oft Asbest, PCB, PAK, alte Holzschutzmittel oder Formaldehyd. Vor jeder Sanierung sollte eine Schadstoffuntersuchung erfolgen, sonst werden gesundheitsgefährdende Stoffe bei Abriss und Umbau aufgewirbelt und verteilt.
- ▶ **Versteckte Feuchtigkeit und Schimmel.** Bestandsgebäude haben oft Feuchteprobleme, die unter Putz, hinter Vertäfelungen oder im Mauerwerk verborgen liegen. Eine Sanierung ohne vorherige Feuchtediagnose ist riskant.
- ▶ **Bauphysikalische Stolperfallen.** Eine nachträgliche Innendämmung kann das Tauwasserhalten einer Altbauwand kippen und Schimmel verursachen. Hier ist baubiologisches Fachwissen besonders wichtig, weil die falsche Dämmung schlimmer sein kann als gar keine.
- ▶ **Anschlüsse zwischen Alt und Neu.** Wo neue Bauteile auf alte treffen, entstehen die kritischen Detailpunkte. Sie entscheiden über Luftdichtheit, Feuchteverhalten und langfristige Schadensfreiheit.
- ▶ **Denkmalschutz und Bestandsschutz.** Bei geschützten Gebäuden sind nicht alle Maßnahmen erlaubt. Baubiologische Lösungen mit Lehm, Holzweichfaser oder Schilfrohr fügen sich hier oft besser in die Bestandskonstruktion ein als konventionelle Systeme.
- ▶ **Bauen im bewohnten Zustand.** Wenn du während der Sanierung im Haus wohnst, sind Staub, Lärm und Schadstoffe ein erhebliches Problem. Plan Wohn- und Bauphasen sauber getrennt.

2.3 Die Bauweise als Grundsatzentscheidung

Sowohl beim Neubau als auch bei der Sanierung wählst du eine grundlegende Bauweise oder Sanierungsstrategie: Holzrahmenbau, Massivholz, Strohballen, Lehmbau, mineralische Bauweise oder im Bestand etwa Innendämmung, Außendämmung mit Naturdämmstoffen oder reine Innenraumsanierung. **Jede Bauweise hat eigene Stärken, Kosten und Anforderungen, und jede verlangt spezialisierte Fachleute.**

Diese Wahl solltest du treffen, bevor du Firmen suchst, denn Betriebe sind in der Regel auf bestimmte Bauweisen festgelegt. Ein Holzrahmenbauer wird dir kein Strohballenhaus bauen, und ein Fachbetrieb für Wärmedämmverbundsysteme aus Polystyrol ist kein Lehmsanierer.

Buchtipp:

„Ökologisch Bauen und Sanieren - Baustoffe, Bauweisen und Grundwissen für dein nachhaltiges und schadstofffreies Bauprojekt“



Welche Bauweise passt zu dir? In meinem Buch „Ökologisch Bauen und Sanieren“ stelle ich die wichtigsten baubiologischen Bau- und Sanierungsweisen ausführlich vor: von Holzrahmen- und Massivholzbau über Stroh- und Lehm- bis zu mineralischen Konstruktionen und den passenden Sanierungsstrategien im Bestand. Mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen, Kosten und Einsatzbereichen, damit du fundiert entscheiden kannst, was für dein Projekt das Richtige ist.

ISBN: 978-3982485720





3. Wann ist der beste Zeitpunkt für Baubiologie?

Eine der wichtigsten Erkenntnisse vorweg: **Baubiologie ist keine Zutat, die man später hinzufügt, sondern eine Haltung, die das ganze Projekt von Anfang an prägt.** Der Zeitpunkt, zu dem du dich mit Baubiologie beschäftigst, entscheidet maßgeblich darüber, wie gut und wie günstig sich deine Ziele umsetzen lassen.

Die Regel ist einfach: Je früher, desto besser. Wer sich vor der Planung mit Baubiologie auseinandersetzt, hat alle Möglichkeiten offen. Wer erst während der Bauzeit aufwacht, kann oft nur noch retten, was zu retten ist. Dieses Kapitel zeigt dir, welche Konsequenzen ein später Einstieg hat, und warum sich der frühe Aufwand mehrfach auszahlt.

3.1 Der richtige Zeitpunkt und seine Folgen

Vor der Planung (ideal)

Der beste Zeitpunkt, sich mit Baubiologie zu beschäftigen, ist, bevor irgendetwas feststeht. Bevor das Grundstück gekauft, die Architektin beauftragt oder die Bauweise gewählt ist. In dieser Phase kannst du dir in Ruhe Wissen aneignen, deine Prioritäten klären und entscheiden, welche baubiologische Richtung zu dir passt. Erst danach engagierst du Fachleute, und zwar gezielt solche, die zu deinen Zielen passen. Das ist die entscheidende Reihenfolge: erst verstehen, dann auswählen. Wer weiß, was er will, kann im Erstgespräch die richtigen Fragen stellen und erkennt schnell, ob ein:e Anbieter:in wirklich baubiologisch arbeitet.

Der Aufwand in dieser Phase ist gering, der Hebel maximal. Es kostet nichts außer Zeit, sich einzulesen, und schützt vor teuren Fehlentscheidungen, die sich später kaum noch korrigieren lassen.

Während der Planung

Steigst du erst in der Planungsphase ein, ist noch vieles möglich, aber die ersten Weichen sind oft schon gestellt. Vielleicht ist das Grundstück bereits gekauft, ohne dass die Standortqualität geprüft wurde. Vielleicht ist schon eine Architektin beauftragt, der mit baubiologischen Konzepten wenig Erfahrung hat.



Jetzt geht es darum, baubiologische Anforderungen in eine laufende Planung zu integrieren. Das funktioniert, erzeugt aber Reibung: Detaillösungen müssen überarbeitet, Materialvorgaben nachträglich eingebracht, manchmal ganze Konzepte angepasst werden. Wenn die beteiligten Planer:innen nicht baubiologisch denken, brauchst du jemanden, der deine Interessen einbringt und die Planung kritisch begleitet. Es ist machbar, aber aufwendiger und teurer als der frühe Einstieg.

Während der Bauzeit

Wer erst während der Bauzeit auf Baubiologie umschwenkt, hat es am schwersten. Verträge sind unterschrieben, Materialien bestellt, Subunternehmer eingeplant. Jede Änderung bedeutet jetzt Nachträge, Verzögerungen und Konflikte.

Viele baubiologisch entscheidende Dinge sind in dieser Phase bereits nicht mehr beeinflussbar: die Bodenplatte ist gegossen, der Wandaufbau steht, die Elektroinstallation ist verlegt. Was du jetzt noch erreichen kannst, beschränkt sich meist auf Oberflächen, Farben, Bodenbeläge und einzelne Materialien. Das ist besser als nichts, aber ein baubiologisches Haus entsteht so nicht mehr, sondern bestenfalls ein konventionelles Haus mit einigen gesünderen Details. Die Kosten für nachträgliche Änderungen stehen zudem in keinem guten Verhältnis zum Ergebnis.

Nach Abschluss

Ist das Gebäude fertig, bleibt nur noch die Schadensbegrenzung. Belastungen lassen sich dann oft nur mit großem Aufwand nachträglich messen, eingrenzen und teilweise beheben. Manche Probleme, etwa ein ungünstiger Wandaufbau oder eine ungeschirmte Elektroinstallation in den Wänden, sind praktisch nicht mehr korrigierbar, ohne erneut in die Bausubstanz einzugreifen.

Was nach Abschluss noch sinnvoll bleibt: eine Raumluftmessung, um den Ist-Zustand zu kennen, der bewusste Umgang mit Lüftung und Raumklima, sowie eine baubiologisch durchdachte Möblierung und Ausstattung, damit wenigstens nachträglich keine neuen Belastungen ins Haus kommen. Mehr dazu in den späteren Kapiteln.

Die Lehre aus all dem: Jede Phase, in der du später einsteigst, kostet mehr Geld, bringt weniger Ergebnis und mehr Konflikte. Der einzige wirklich günstige und wirkungsvolle Zeitpunkt liegt ganz am Anfang, noch bevor die erste Entscheidung getroffen ist.



3.2 Fragen, die du dir selbst beantworten musst

Bevor du das erste Gespräch mit Firmen, Architekt:innen oder Handwerker:innen führst, solltest du für dich klären, was dir wirklich wichtig ist. Diese Fragen wirken einfach, aber wenn du sie nicht ehrlich beantwortest, wirst du in Verkaufs- oder Beratungsgesprächen verunsichert und triffst Entscheidungen, die du später bereust. Wer dagegen mit klaren Antworten in die Gespräche geht, bleibt souverän und erkennt schnell, ob ein Anbieter zu den eigenen Zielen passt.

Warum überhaupt baubiologisch?

Geh in dich. Geht es dir um die Gesundheit eines Familienmitglieds mit Allergien oder Chemikalien-Sensitivität? Um Klimaschutz? Um ein ehrliches Wohngefühl? Um den Werterhalt? Oder um alles zusammen?

Die ehrliche Antwort entscheidet darüber, wo du Prioritäten setzt, wenn das Budget knapp wird. **Wenn dein Hauptmotiv Gesundheit ist, lohnt es sich, bei den Innenoberflächen und der Materialauswahl keine Kompromisse zu machen.** Geht es dir um Klimaschutz, wirst du auf die graue Energie und regionale Materialien achten. Bei der Sanierung kommt oft das Motiv hinzu, einen bestimmten Bestand zu erhalten oder ein geerbtes Haus weiterzubewirtschaften.

Wie viel Budget steht realistisch zur Verfügung?

Baubiologisch zu bauen oder zu sanieren kostet nicht zwangsläufig mehr als konventionell. Aber bestimmte Bauweisen wie Massivholz oder hochwertige Naturmaterialien liegen über dem Durchschnitt. Rechne ehrlich, inklusive aller Nebenkosten, Außenanlagen und Reserven für Unvorhergesehenes.

Bei der Sanierung gilt eine Faustregel: Plan mindestens 20 bis 30 Prozent Reserve ein. Was hinter dem Putz wartet, weiß niemand vor Beginn der Arbeiten. Diese Reserve ist nicht großzügig kalkuliert, sondern realistisch.

Budgetplanung

Viele Baufamilien überlegen sich, wie viel Quadratmeter sie haben wollen und dann entscheidet das Budget über die Qualität. Besser ist es anders herum an die Budgeteinteilung heran zu gehen. Überlege dir, was dir wichtig ist: Ausbaustandard, Anforderungen an Materialien, Wohngesundheit, Einsatz von erneuerbaren Energien, Effizienz des Hauses, etc. und dann schaust du, wie viel Quadratmeter du dir leisten kannst. Dabei kommt wahrscheinlich ein kleineres Haus heraus, als du ursprünglich geplant hast, aber ein qualitativ hochwertigeres. Auch eine kleinere Wohnflächen kann durch eine gute Einteilung ausreichend sein.



Welche Kompromisse kannst du eingehen, welche nicht?

Was ist für dich nicht verhandelbar? Schadstofffreie Wandfarben? Diffusionsoffene Wände? Verzicht auf PU-Schaum? Kein Elektrosmog im Schlafzimmer? Schreib es auf, bevor du in Verkaufsgespräche gehst.

Und was wäre schön, aber kein Muss? Photovoltaik, kontrollierte Wohnraumlüftung, Wandheizung, naturbelassene Holzfußböden, eigene Trinkwasseraufbereitung? Diese Liste ist dein Anker. Wenn dir jemand etwas wegverhandeln will, weißt du, wo du standhaft bleibst und wo du flexibel sein kannst.

Wie viel Eigenverantwortung willst du übernehmen?

Schlüsselfertig bauen oder sanieren zu lassen ist bequem, aber teurer und mit weniger Mitspracherecht bei Detaillösungen. **Mit Eigenleistung kannst du Geld sparen und Einfluss nehmen, brauchst aber Zeit, Nerven und idealerweise jemanden, der dich fachlich begleitet.** Kläre ehrlich, wie viel Zeit und handwerkliches Geschick du wirklich einbringen kannst, bevor du dich auf ein Modell festlegst.

Wer begleitet dich baubiologisch?

Das ist die vielleicht wichtigste Frage, und sie wird am häufigsten zu spät gestellt. Wenn deine gewählte Firma keine ausgebildete baubiologische Fachkraft im Team hat, brauchst du jemanden, der dich als unabhängige Bauherrenvertretung begleitet: jemanden, der Ausschreibungen prüft, Materiallieferungen kontrolliert, Mängel dokumentiert und auf deiner Seite steht.

Genau hier solltest du früh ansetzen, idealerweise schon in dieser Phase vor der Planung. **Denn eine baubiologische Begleitung entfaltet ihre größte Wirkung, solange noch alle Entscheidungen offen sind.**



4. Wie du die passenden Fachleute findest

Das ist der wichtigste Punkt in diesem Leitfaden. Lies ihn doppelt.

Eine Firma, ein Architekturbüro oder ein Handwerksbetrieb, der seit Jahrzehnten konventionell arbeitet, wird kein gutes baubiologisches Projekt für dich umsetzen, auch wenn er behauptet, er könne das. Nicht weil er dich täuschen will, sondern weil sein ganzes Wissen, seine Lieferantenbeziehungen, seine Standarddetails, seine Subunternehmer und seine Routinen auf konventionelles Arbeiten ausgerichtet sind.

Das gilt für den Neubau und genauso für die Sanierung. Bei der Sanierung sogar noch deutlicher, weil hier mehr Detaillösungen improvisiert werden müssen, in denen sich konventionelle Routinen besonders schnell durchsetzen.

4.1 Was schiefgeht, wenn die Fachleute nicht passen

In meiner Beratungspraxis sehe ich immer wieder dieselben Muster, wenn Baufamilien versuchen, mit konventionellen Fachleuten baubiologisch zu bauen oder zu sanieren.

Der Elektriker verbaut Standardleitungen ohne Abschirmung, weil ihm niemand das anders aufgegeben hat. Der Verputzer streicht Innenwände mit Dispersionsfarbe, weil die mineralische Farbe nicht rechtzeitig auf der Baustelle war und der Termin drängte. Das Fenster wird schnell mit Bauschaum eingebaut. Hinter dem Lehmputz steckt eine konventionelle Trockenbauplatte. Bei der Sanierung wird alter Parkettkleber überarbeitet statt entfernt, obwohl er PAK enthält. Innendämmung wird mit Polystyrol ausgeführt, weil das Standard ist, obwohl die Wand kapillaraktiv aufgebaut sein müsste.

Du wirst diese Dinge in der Regel nicht bemerken, bevor das Projekt abgeschlossen ist. Nachträglich sind sie kaum noch zu beheben. **Wenn die Fachleute nicht von Anfang an baubiologisch eingestellt sind, dann musst du jeden einzelnen Schritt überwachen und jedes einzelne Detail immer abklären.**



4.2 Wie du gute Baubiolog:innen findest

Jetzt wird es schwierig. Gute Fachleute zu finden, ist nicht einfach. Da die Begriffe „Baubiologie“ und „Baubiolog:in“ nicht geschützt sind, kann sich dahinter alles mögliche verbergen.

Woran du wirklich passende Fachleute erkennst

Das IBN bietet eine Ausbildung für Baubiolog:innen an. Nach bestandener Prüfung darf man sich Baubiolog:in (IBN) nennen. Da diese Fortbildung auch als Fortbildungspunkte für verschiedene Berufe anerkannt wird, arbeitet nicht automatisch jede:r Baubiolog:in (IBN) auch baubiologisch. Leider habe ich schon mehrmals mitbekommen, dass Firmen damit Werbung machen, aber die Firma weder baubiologisch plant noch umsetzt. Daher ist es wichtig, dass du dich selbst mit den Grundlagen der Baubiologie etwas auskennst, damit du bewerten kannst, ob dein Gegenüber auch wirklich baubiologisch arbeitet oder die Begrifflichkeit nur für Werbezwecke nutzt.

Wo du gute Fachleute findest

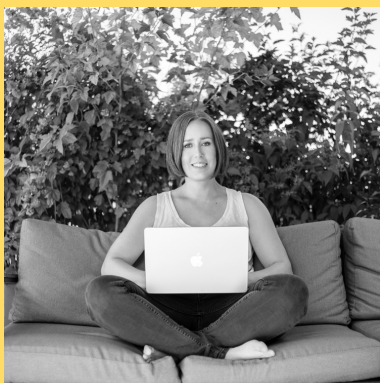
Es gibt verschiedene Möglichkeiten gute Fachleute zu finden:

IBN baubiologische Beratungsstellen: Über die Webseite vom IBN findest du Beratungsstellen, die nach den baubiologischen Kriterien des IBNs arbeiten. Du kannst die Suche nach Ort und nach Schwerpunkten filtern.

Berufsverband der Deutschen Baubiologen VDB e.V. Über die Webseite vom VDB kannst du Mitglieder recherchieren. Da musst du aber darauf achten, ob die auch wirklich Beratungen anbieten oder vor allem Messungen durchführen.

Verband Baubiologie e.V. (VB): Über die Webseite vom VB kannst du Mitglieder recherchieren. Da musst du aber darauf achten, ob die auch wirklich Beratungen anbieten oder vor allem Messungen durchführen.

Starte mit einer baubiologischen Erstberatung



In einer baubiologischen Erstberatung klären wir gemeinsam deine Prioritäten, deine Möglichkeiten und die passende Richtung für dein Projekt, bevor du dich auf Grundstück, Bauweise oder Fachleute festlegst. Du gehst danach mit einem klaren Bild und den richtigen Fragen in deine ersten Gespräche, und vermeidest die teuren Fehler, die entstehen, wenn man zu spät einsteigt.

Vereinbare deine Erstberatung unter www.baubiologie-karl.de oder schreibe mir eine [E-Mail](#).

Die ersten 15 Minuten sind kostenlos.



4.3 Wie finde ich gute Handwerksbetriebe und/oder Firmen?

Die meisten Handwerksbetriebe und Firmen haben sich auf bestimmte Baustoffe und Bauweisen spezialisiert. Das bringt im Betriebsablauf und in der Beschaffung der Baumaterialien viele Vorteile. Daher ist es wichtig, dass du von Anfang an schon weißt, welche Baustoffe bzw. Bauweisen du haben willst.

Handwerksbetriebe und Firmen, die ggf. baubiologisch bauen, kannst du folgendermaßen finden:

IBN baubiologische Beratungsstellen: Du kannst dich an eine IBN Beratungsstelle wenden. Es sind einige Handwerksbetriebe gelistet, aber auch Baubiolog:innen aus deiner Nähe können dir bei der Suche nach lokalen Firmen weiterhelfen.

Fachverbände: Je nachdem welche Bauweise du umsetzen willst, kannst du dich über die jeweiligen Fachverbände über Handwerksbetriebe und Firmen informieren. Z.B. beim Fachverband Strohballenbau (FASBA) und beim Dachverband Lehm.

Ökobaustoffhändler: Ökobaustoffhändler haben i.d.R. ein Netzwerk an Betrieben, mit denen sie zusammenarbeiten. Ein Nachfragen kann sich lohnen. Ebenfalls können die Firmen von baubiologischen Bauprodukten nach Handwerken, die ihre Produkte verarbeiten angefragt werden.

4.4 Wie finde ich gute Planer:innen?

Die meisten Planer:innen, egal ob Architekt:innen oder Fachplaner:innen haben kein baubiologisches Grundwissen, wenn sie die Fortbildung über das IBN nicht gemacht haben. Daher kann sich hier auch die Suche über das IBN (siehe oben) lohnen. Ansonsten bleibt dir nur übrig, die baubiologische Qualifikation und/oder die Bereitschaft ein:e Baubiolog:in in die Planung mit einzubinden, abzufragen. Oder du gehst wie bei den Firmen bzw. Handwerksbetrieben vor und fragst nach Empfehlungen von guten Planer:innen.



4.5 Die wichtigsten Fragen für das Erstgespräch

Diese Fragen zeigen schnell, ob du es mit wirklich baubiologischen Fachleuten zu tun hast oder mit jemandem, der das Wort nur als Verkaufsargument verwendet. Nimm sie ausgedruckt mit ins Gespräch.

Zum Unternehmen

- ▶ Seit wie vielen Jahren arbeiten Sie baubiologisch, nicht nur ökologisch?
- ▶ Wie viele Baubiologen (IBN) sind fest bei Ihnen angestellt?
- ▶ Können Sie mir Referenzen für Bauherren mit Allergien oder Chemikalien-Sensitivität nennen?
- ▶ Welche Subunternehmer arbeiten regelmäßig mit Ihnen, und wie schulen Sie diese baubiologisch?
- ▶ Sind Sie Mitglied in einem baubiologischen Fachverband?
- ▶ Und bei einer Sanierung: Welche Erfahrung haben Sie mit dem Umgang mit Schadstoffen im Bestand?

Zu Materialien und Konstruktion

- ▶ Welche Wandkonstruktion verwenden Sie standardmäßig, und welche Materialien stecken darin?
- ▶ Welche Dämmstoffe verwenden Sie, und warum gerade diese? Wie verbinden Sie Dampfbremsen und Anschlüsse, mit welchen Klebern und Bändern?
- ▶ Welche Innenputze und Wandfarben sind in Ihrem Standard enthalten?
- ▶ Welche Bodenaufbauten bieten Sie an, und welche Klebstoffe kommen zum Einsatz?
- ▶ Können Sie mir eine vollständige Materialliste vorab zur Verfügung stellen?
- ▶ Bei einer Sanierung zusätzlich: Wie ermitteln Sie den feuchtetechnischen Zustand vor der Maßnahme, und wie planen Sie die Anschlüsse zwischen alter und neuer Bausubstanz?

Zu Haustechnik und Elektroinstallation

- ▶ Bieten Sie geschirmte Elektroinstallation als Standard oder als Option an?
- ▶ Wie planen Sie das Schlafzimmer in Bezug auf elektromagnetische Felder?
- ▶ Welche Heizsysteme empfehlen Sie, und warum?
- ▶ Wie stehen Sie zu kontrollierten Wohnraumlüftungen, und welche Filter werden eingesetzt?
- ▶ Welche WLAN- und Netzwerkverkabelung empfehlen Sie?



Zu Prozess und Qualitätssicherung

- ▶ Wie sichern Sie ab, dass auf der Baustelle keine falschen Materialien verbaut werden?
- ▶ Lassen Sie Raumluftmessungen nach Fertigstellung durchführen?
- ▶ Was passiert, wenn ein zugesagtes Material nicht lieferbar ist, und wer entscheidet über den Ersatz?
- ▶ Erlauben Sie eine baubiologische Baubegleitung durch eine unabhängige Fachperson?
- ▶ Welche Gewährleistung geben Sie auf die baubiologische Qualität?

Wenn jemand auf mehr als drei dieser Fragen ausweichend, unkonkret oder defensiv reagiert, ist er wahrscheinlich nicht die richtige Person für dein Projekt. Echte baubiologische Fachleute antworten konkret, gerne und mit Stolz auf ihre Lösungen.

Warnsignale im Gespräch

Jede dieser Aussagen sollte dich misstrauisch machen.

- ▶ „Baubiologisch können wir natürlich auch“, denn eine echte baubiologische Firma sagt nicht „auch“, sondern „immer“.
- ▶ „Das mit der Baubiologie machen wir individuell für unsere Kunden“, was meist Standardbau plus ein paar Extras gegen Aufpreis heißt.
- ▶ „Mineralwolle ist auch ökologisch“, ein klassisches Greenwashing-Argument.
- ▶ „Wir verwenden nur unbedenkliche Materialien“, woraufhin du nach Produktnamen und Datenblättern fragen solltest.
- ▶ „Das ist alles KfW-gefördert, also nachhaltig“, obwohl die KfW nur Energieeffizienz und/oder Ökologie bewertet, nicht Materialqualität.
- ▶ Bei der Sanierung „Schadstoffe sind bei dem Baujahr unkritisch“, eine gefährliche Pauschalaussage ohne Untersuchung.
- ▶ Und schließlich „Auf eine externe Baubegleitung können wir verzichten, wir haben das im Griff“, das größte Warnsignal von allen.

4.6 Typische Konflikte und wie du sie führst

Baubiologisches Arbeiten weicht von vielen Standardlösungen ab, das löst regelmäßig Konflikte aus. Wer sie kennt, bevor sie entstehen, führt sie souveräner.

Auf „Das ist nicht praxistauglich“ antwortest du mit Referenzen erfahrener Baubiologen und mit Verweis auf Hersteller, die solche Konstruktionen seit Jahren liefern. Bei „Wir haben das immer so gemacht“ bleibst du freundlich, aber konsequent und verlangst die Umsetzung deiner schriftlich vereinbarten Vorgaben. Gegen „Das verteuert das Projekt erheblich“ hilfst du dir mit Vergleichsangeboten von Lieferanten, die auf Naturmaterialien spezialisiert sind, denn konventionelle Bauleitung schätzt baubiologische Aufpreise oft zu hoch. Bei „Das geht aus statischen Gründen nicht“ lässt du dir die Begründung schriftlich geben und holst im Zweifel



eine Zweitmeinung bei einem Statiker mit baubiologischer Erfahrung. Hörst du „Das hat der Subunternehmer entschieden“ oder „Das Material war nicht lieferbar“, ist das selten ein Versehen. Dagegen hilft nur Dokumentation: Fotos kritischer Bauphasen, gesammelte Lieferscheine, Materialprüfung vor dem Einbau. Genau das übernimmt eine baubiologische Baubegleitung.

Bei der Sanierung kommen eigene Konfliktmuster hinzu. „Das reicht für einen Altbau noch“ begründet unzureichende Detaillösungen, die bauphysikalisch oft falsch sind. „Wir putzen das einfach drüber“ verbirgt Schadstoffe, Risse oder Feuchtflecken, statt sie zu lösen. Und „Asbest war früher nicht so schlimm“ ist schlicht falsch, denn Asbest war nie unschädlich, heute gelten strenge Vorschriften nach TRGS 519.

Wenn sich die Fronten trotz allem verhärten, hast du Eskalationsstufen: die schriftliche Mängelrüge mit Fristsetzung, die Einschaltung einer unabhängigen Bausachverständigen, die Mediation bei Schlichtungsstellen der Architektenkammern, die Beratung durch Verbraucherzentrale oder Bauherren-Schutzverbände und im letzten Schritt die juristische Beratung.

4.7 Wenn du regional nichts Passendes findest

Gerade in ländlichen Regionen ist die Dichte spezialisierter Fachleute gering. **Dann kannst du überregionale Anbieter prüfen, die bundesweit liefern.** Du kannst offene lokale Handwerker:innen mit einer externen baubiologischen Baubegleitung kombinieren, die detaillierte Vorgaben macht und die Ausführung prüft. Du kannst spezialisierte Subunternehmer für einzelne Aufgaben wie Lehmputz oder Innendämmung über größere Distanzen einbeziehen. Oder du bindest ein baubiologisches Architekturbüro für die Detailplanung ein, während die Bauleitung vor Ort erfolgt.

Wenn aber nach mehreren Gesprächen klar wird, dass keiner deiner Kandidaten wirklich baubiologisch arbeitet, sondern bestenfalls bereit ist, ein paar Naturmaterialien einzusetzen, dann mein dringender Rat: Lieber das Projekt um sechs bis zwölf Monate verschieben und weitersuchen, als mit dem falschen Partner zu starten. Die Folgekosten und gesundheitlichen Folgen einer mangelhaft umgesetzten Maßnahme können höher sein als jede Verzögerung.



5. Vertragsfallen

Auch die beste baubiologische Firma bindet dich mit einem Vertrag, und der entscheidet im Streitfall. Folgende Punkte solltest du genau prüfen.

Bau- und Leistungsbeschreibung

Lies sie Wort für Wort. Jeder Begriff zählt. „Hochwertige Naturmaterialien“ ist juristisch wertlos, wenn nicht konkret steht, welche.

- ▶ Wandaufbau muss mit Materialangabe, Hersteller und Produktnamen aufgeschlüsselt sein
- ▶ Innenputz und Farben mit konkretem Produkt und nicht nur „Mineralfarbe“
- ▶ Dämmstoffe mit Lambda-Wert und Hersteller
- ▶ Elektroinstallation mit Hinweis auf Schirmung, falls vereinbart
- ▶ Bodenaufbau mit allen Schichten, Klebern und Versiegelungen
- ▶ Bei Sanierung: Umgang mit bestehenden Materialien, Entsorgungsweg, Schadstoffmanagement

Materialänderungsklauseln

Viele Verträge enthalten Klauseln, die der Firma erlauben, Materialien gegen „gleichwertige“ auszutauschen, wenn das vereinbarte Produkt nicht verfügbar ist. Das ist ein erhebliches Risiko. Verlange, dass jeder Materialaustausch deiner schriftlichen Zustimmung bedarf. Wenn sich die Firma darauf nicht einlässt, ist das ein Warnsignal.

Wer trägt das Risiko bei Lieferproblemen?

Naturmaterialien haben oft längere Lieferzeiten und sind anfälliger für Engpässe. Im Vertrag sollte klar geregelt sein, was passiert, wenn ein Material nicht rechtzeitig kommt.

Gewährleistung speziell für baubiologische Eigenschaften

Standardgewährleistung deckt Konstruktionsmängel ab. Baubiologische Eigenschaften, wie die Schadstofffreiheit der Raumluft, sind davon nicht zwangsläufig erfasst. Lass dir vertraglich zusichern, dass nach Fertigstellung eine Raumluftmessung erfolgt und definierte Grenzwerte eingehalten werden müssen. Andernfalls wird nachgebessert.



Besonderheiten bei Sanierungsverträgen

Sanierungsverträge enthalten häufig Klauseln zu unvorhergesehenen Mehrkosten, weil im Bestand selten alles vorab erkennbar ist. Achte auf diese Punkte.

- ▶ Bei Schadstofffunden im Bestand: Wer trägt die Mehrkosten?
- ▶ Bei Substanzschäden hinter Putz oder Verkleidung: Wer entscheidet über Maßnahmen?
- ▶ Klare Pauschalgrenzen für Mehrkosten ohne Rücksprache
- ▶ Schriftliche Nachtragsverhandlung bei jeder Änderung

Baubiologische Baubegleitung



Gerne begleite ich dein Bauprojekt baubiologisch, auch aus der Ferne. Ich kann für dich Leistungsverzeichnisse, Planungsunterlagen und Baumaterialien auf baubiologische Kriterien prüfen und Alternativen vorschlagen. Online, telefonisch oder per E-Mail. Eine Bauleitung vor Ort kann ich zur Zeit noch nicht anbieten. Gerne können wir in einem ersten Gespräch schauen, wie ich dein Projekt unterstützen kann und welche Kosten auf dich zukommen.

Vereinbare dein kostenloses Erstgespräch (15 Minuten) unter www.baubiologie-karl.de oder schreibe mir eine [E-Mail](#).



6. Kosten ehrlich einordnen

Es gibt keinen seriösen Pauschalpreis, den ich dir hier nennen kann. Die Bandbreite ist viel zu groß. Trotzdem ein paar Orientierungen, die du wissen solltest.

Was baubiologisches Arbeiten teurer machen kann

- ▶ Naturdämmstoffe sind oft teurer als Polystyrol oder Mineralwolle
- ▶ Massivholzwände kosten mehr als Holzrahmenbau
- ▶ Mineralische Putze und Naturfarben liegen über Dispersionsfarbe
- ▶ Geschirmte Elektroinstallation hat einen Aufpreis
- ▶ Spezialisierte Subunternehmer sind oft teurer als Massenanbieter
- ▶ Bei Sanierung: Schadstoffuntersuchung und fachgerechte Schadstoffsanierung können je nach Umfang sehr kostspielig sein

Was baubiologisches Arbeiten günstiger machen kann

- ▶ Längere Lebensdauer einzelner Komponenten
- ▶ Wegfall späterer Sanierungskosten durch hochwertige Materialien
- ▶ Bessere Werterhaltung und höherer Wiederverkaufswert
- ▶ Niedrigere Betriebskosten durch optimiertes Raumklima
- ▶ Verzicht auf manche teure Bauchemie macht Detaillösungen einfacher
- ▶ Bei Sanierung: Erhalt der grauen Energie im Bestand

Förderungen

Baubiologische Projekte können oft KfW-Förderungen nutzen, da sie üblicherweise hohe Energieeffizienzstandards erreichen. Daneben gibt es das QNG-Qualitätssiegel für besonders nachhaltige Gebäude, das Voraussetzung für bestimmte Förderbausteine ist.

Speziell für die energetische Sanierung gibt es eigene Programme der BAFA und KfW, oft mit attraktiven Zuschüssen. Die Antragstellung erfordert in der Regel eine:r Energieberater:in. Lass dich vor Maßnahmenbeginn beraten, weil viele Förderungen nicht rückwirkend gewährt werden. Bundesländer und Kommunen haben teilweise eigene Programme für ökologisches Bauen oder denkmalgerechte Sanierung. Wichtig: Förderbedingungen ändern sich häufig. Recherchiere immer den aktuellen Stand vor Bauantrag.



7. Zertifikate und Siegel

Die Siegellandschaft ist unübersichtlich, und nicht jedes Siegel sagt das, was du denkst. Hier die wichtigsten, die dir bei baubiologischen Projekten begegnen werden. Unter Baubiolog:innen gibt es einen Spruch: „Wenn es ein Siegel hat, ist es nicht baubiologisch“. Leider stimmt dieser Spruch zum großen Teil. Wenn du Siegel benutzt, ist es wichtig, dass du verstehst, was hinter jedem Siegel genau steckt. Wenn du baubiologische Baustoffe auswählen willst, musst du dich mit jedem einzelnen Baustoff jenseits von Siegel auseinandersetzen.

Die **4 wichtigsten Siegel** sind die folgenden:

- ▶ **Natureplus:** Eines der strengsten Siegel für Baustoffe aus nachwachsenden oder mineralischen Rohstoffen. Bewertet Inhaltsstoffe, Herstellung, Wohngesundheit und Recyclingfähigkeit. Baubiologisch in großen Teilen aussagekräftig.
- ▶ **eco-Institut-Label:** Steht für toxikologisch geprüfte und schadstoffarme Baustoffe. Aussagekräftig für die Wohngesundheit, aber Einschränkungen in der Baubiologie.
- ▶ **Blauer Engel:** Staatliches Umweltzeichen, bewertet je nach Produktgruppe sehr unterschiedlich. Bei Bauprodukten werden nur Bauproduktuntergruppen bewertet, die von vorneherein kritisch bzw. nicht baubiologisch sind, wie z.B. Dispersionswandfarben oder Holzwerkstoffe. Daher gilt, dass ein Produkt mit Blauem Engel nicht baubiologisch ist.
- ▶ **GEV Emicode EC1plus:** Dieses Siegel ist für Klebstoffe, z.B. für Bodenbeläge sehr wichtig. Ein geklebter Boden ist zwar nicht baubiologisch, aber wenn ein Boden aus technischen Gründen geklebt werden muss, dann sollte auf dieses Siegel in Kombination mit dem Blauen Engel geachtet werden.

Gebäudezertifikate

Auch für ganze Gebäude gibt es etablierte Zertifikate. Sie sind ein guter Anfang und ein hilfreiches Orientierungssignal: Ein zertifiziertes Gebäude erfüllt nachweislich bestimmte Mindeststandards und liegt damit über dem konventionellen Durchschnitt.

Aber kein gängiges Gebäudezertifikat ist im eigentlichen Sinne baubiologisch. Die meisten dieser Standards wurden in Gremien entwickelt, an denen auch Vertreter der Bau- und Immobilienwirtschaft beteiligt waren. Das ist kein Vorwurf, sondern normal für marktfähige Siegel, führt aber dazu, dass die Anforderungen einen Kompromiss zwischen Gesundheit, Wirtschaftlichkeit und Praktikabilität abbilden, nicht das strenge baubiologische Vorsorgeprinzip.



8. *Innenausstattung und Möblierung*

Viele Baufamilien geben über Jahre Zehntausende Euro mehr aus, um baubiologisch zu bauen oder zu sanieren, und ruinieren dann mit der ersten Möbellieferung die Raumluft, die sie sich so mühsam erarbeitet haben. Ein neues Wohnzimmer aus Spanplatten kann mehr Formaldehyd ausgasen als alle Bauteile zusammen. Das ist kein Randthema, sondern entscheidet darüber, ob sich der Aufwand für deine Gesundheit überhaupt gelohnt hat.

Worauf du beim Möbelkauf achten solltest

- ▶ Massivholz statt Spanplatte. Auch wenn es teurer ist und seltener im Angebot.
- ▶ Wenn Holzwerkstoffe, dann Emissionsklasse E1 oder besser und Blauer Engel, falls Holzwerkstoffe unvermeidbar sind.
- ▶ Naturöle oder Wachse statt Lacke. Bei Oberflächenbehandlung von Holzmöbeln.
- ▶ Bezugstoffe aus Naturmaterialien. Wolle, Baumwolle, Leinen statt Polyester, besonders bei Polstermöbeln, Vorhängen und Teppichen.
- ▶ Matratzen ohne Polyurethan. Naturlatex, Kokos, Rosshaar oder reine Wollmatratzen sind die schadstoffärmsten Alternativen.

Weitere Problembereiche

Aber nicht nur die Einrichtung kann Schadstoffe ins Haus eintragen, sondern auch Dekorationsartikel, Reinigungsmittel, Küchenutensilien und Pflegeprodukte. Duftkerzen, Räucherstäbchen, Ätherische Öle und Rauchen können zusätzlich die Raumluft belasten und sollten in einem baubiologischen Haus kritisch hinterfragt werden.

Eine ehrliche Empfehlung

Plan die Möbelausstattung schon in die Gesamt-Budgetierung ein. Wer am Ende des Projekts kein Geld mehr für hochwertige Möbel hat und auf günstige Spanplatten zurückgreift, hat einen erheblichen Teil seiner baubiologischen Investition entwertet.



9.

Wohngiftmessungen

Ein wichtiger Bestandteil der Baubiologie ist die Messung von Schadstoffen und elektromagnetischen Feldern in Häusern. Dabei muss zwischen Neubau und Sanierung unterschieden werden, denn je nach Projekt sind unterschiedliche Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten sinnvoll.

Am besten sollte der Messumfang von Fachleuten geplant werden, um unnütze Messungen zu vermeiden. Auf dem Markt gibt es zwei verschiedene Arten von Fachleuten für die Messungen von Schadstoffen und Schimmelpilzen.

1. Fachpersonen für Schadstoffe und Schimmelpilze, die z.B. nach TÜV, DEKRA oder TRGS qualifiziert sind. Diese Fachpersonen führen Schimmel- und Schadstoffuntersuchungen entsprechend der Gesetzgebung durch.
2. Baubiologische Messtechniker:innen, die Baubiolog:innen (IBN) sind und sich zusätzlich durch den VDB (Verband der deutschen Baubiologen) und/oder dem IBN als Messtechniker:innen für Schadstoffe und Schimmelpilze qualifiziert haben. Sie führen Messungen nach den geltenden Gesetzen und Vorgaben durch, schauen sich aber die Probleme ganzheitlicher und orientieren sich an strengeren Richtwerten (z.B. dem Standard der Baubiologischen Messtechnik - kurz SBM). Da der Begriff Baubiolog:in nicht fest definiert und sich jeder so nennen darf, ist es wichtig die Qualifikation genau zu überprüfen. Ein Qualitätsmerkmal ist, wenn hinter dem Titel Baubiolog:in das IBN in Klammern steht => Baubiologin (IBN). Das dürfen nur von IBN geprüfte Baubiolog:innen machen oder wenn Qualifizierungsmaßnahmen durch den VDB nachgewiesen werden können. Viele baubiologische Messtechniker:innen haben zusätzlich Qualifikationen von TÜV, DEKRA und nach TRGS.

Für eine umfassende Bewertung des Hauses, Einbezug von elektromagnetischen Feldern und/oder die Suche nach verstecktem Schimmel eignen sich Messtechniker:innen mit baubiologischem Hintergrund besser. Besprich mit den Fachpersonen genau deine Ziele und lasse dich ausführlich beraten. Viele Messtechniker messen nur das, wofür sie angefragt werden, auch wenn das an der eigentlichen Problemstellung vorbei geht.

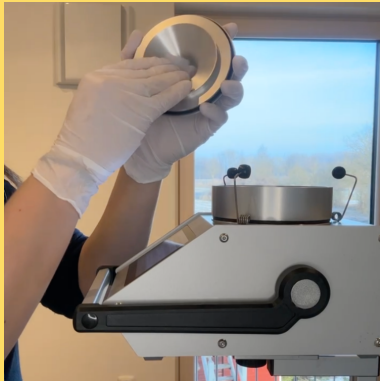
Bei der Beauftragung von Messungen für elektromagnetische Felder musst du besonders aufpassen. Auf diesem Feld gibt es besonders viele Menschen, die nicht seriös arbeiten. Hier ist es auch schwieriger die verschiedenen Qualifikationen zu durchblicken. Unseriöse Messtechniker:innen haben sehr niedrige Grundpreise und verpflichten dich mit der Beauftragung „Entstörungsgeräte“ oder „Harmonisierungsgeräte“ von ihnen zu kaufen.

Hier findest du eine Übersicht, wann welche Messung sinnvoll sein kann:



Messung		Neubau	Sanierung
VOC	Luft	28 Tage nach Fertigstellung.	28 Tage nach Fertigstellung. Ggf. zusätzlich in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Material	Nur bei Mitnahme von verdächtigen Möbeln.	Um Formaldehydemittelen zu identifizieren.
Formaldehyd	Luft	I.d.R. nicht notwendig Nur bei Mitnahme von vielen alten Möbeln.	In der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges. Ggf. zusätzlich nach Einzug bei Mitnahme von vielen alten Möbeln.
	Material	Nur bei Mitnahme von verdächtigen Möbeln.	Um Formaldehydemittelen zu identifizieren.
	Staub	I.d.R. nicht notwendig Bei Interesse, um eine Belastung durch die Inneneinrichtung einzuschätzen.	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
SVOC	Luft	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Material	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Staub	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
Holzschutzmittel	Luft	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Material	I.d.R. nicht notwendig Ggf. bei alten Möbeln sinnvoll	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Luft	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
	Material	I.d.R. nicht notwendig	Ggf. in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
Asbest	Luft	I.d.R. nicht notwendig	Eine Asbestsondierung muss vor Beginn der Bauarbeiten erfolgen. Messumfang und -methoden muss von Asbest-Fachpersonen festgelegt werden.
	Staub	I.d.R. nicht notwendig	
	Material	I.d.R. nicht notwendig	
Radon	Luft	Vor Baubeginn sollte das Grundstück untersucht werden	In den Kellerräumen in der Planungsphase für die Festlegung des Sanierungsumfanges.
Schimmelpilzsporen	Luft	I.d.R. nicht notwendig Ggf. bei Trocknungsproblemen beim Estrich sinnvoll	In der Planungsphase sollte das Haus auf Feuchte- und Schimmelschäden untersucht werden. Messumfang und -methoden sollte von einer Schimmelfachperson, die sich mit Bauteilfeuchtemessungen auskennt, festgelegt werden.
	Material	I.d.R. nicht notwendig Ggf. bei Trocknungsproblemen beim Estrich sinnvoll	
Elektromagnetische Felder	-	Vor Baubeginn sollte das Grundstück untersucht werden. Die Planung sollte elektromagnetische Felder in Innenräumen beachten und vermeiden.	In der Planungsphase sollte das Haus auf bestehende elektromagnetische Felder untersucht werden und bei der Planung die Entstehung von neuen Feldern vermieden werden.

Schadstoff- und Schimmeluntersuchungen



Bayern: Ich biete Schadstoff- und Schimmeluntersuchungen in Bayern an. Dabei kann ich bei expliziten Fragestellungen helfen, aber auch im Rahmen einer baubiologischen Hausuntersuchung das Haus allgemein anschauen, um die Wohngesundheits zu verbessern. Aktuelle Preise findest du auf meiner Webseite www.baubiologie-karl.de.

Deutschlandweit: Bei ein paar Anliegen kann ich auch deutschlandweit helfen. Allgemeine Beratungen zu Untersuchungen oder eine Zweitmeinung. Ebenso kann ich über die Ferne eine Hausstaub- oder Materialuntersuchung begleiten. Schreibe mir gerne eine E-Mail. und wir schauen, was wirklich sinnvoll in deinem Fall ist.



10. Checklisten für dein Projekt

Du willst sichergehen, dass nichts übersehen wird?

Diese Checklisten geben dir Orientierung, ersetzen aber keine individuelle Begleitung. Gerne prüfe ich Materiallisten, Angebote und Planungsunterlagen baubiologisch, auch aus der Ferne.

Vereinbare dein kostenloses Erstgespräch (15 Min.) unter www.baubiologie-karl.de.

Checkliste 1: Planer:in finden

Architekt:innen und Fachplaner:innen stellen die entscheidenden Weichen. Diese Liste hilft dir, eine baubiologisch passende Planung zu finden und im Erstgespräch das Richtige zu prüfen.

Planer:innen finden

- Baubiologischer Tätigkeitsschwerpunkt auf der Website erkennbar
- Konkrete Referenzprojekte mit Bildern und Materialangaben vorhanden
- Eigene baubiologische Qualifikation nachgewiesen (z.B. Baubiolog:in IBN)
- Fachbeiträge, Vorträge oder Veröffentlichungen als Zeichen echter Auseinandersetzung
- Mindestens zwei bis drei Büros in der engeren Auswahl

Erstgespräch

- Seit wann wird baubiologisch geplant, nicht nur ökologisch?
- Erfahrung mit Bauherren mit Allergien oder Chemikalien-Sensitivität erfragt
- Umgang mit baubiologischen Materialvorgaben und Detaillösungen geklärt
- Bereitschaft zu diffusionsoffenen, schadstoffarmen Konstruktionen geprüft
- Haltung zu elektromagnetischen Feldern und Standortqualität erfragt
- Bei Sanierung: Erfahrung mit Bestandsbauphysik/Schadstoffuntersuchung erfragt
- Zusammenarbeit mit externer baubiologischer Begleitung wird nicht abgewehrt
- Verhalten beobachtet: konkrete Antworten statt ausweichend oder gedrängt



Checkliste 2: Handwerksbetrieb finden

Die beste Planung nützt wenig, wenn die Ausführung nicht passt. Diese Liste begleitet dich von der Suche über das Erstgespräch bis zur Angebotsprüfung.

Handwerksbetriebe finden

- Über Fachverbände oder Empfehlungen von Naturbaustoff-Herstellern gesucht
- Erfahrung mit Naturmaterialien anhand von Referenzen belegt
- Eingespielte Subunternehmer, die mit Naturmaterialien umgehen können
- Regionale Erreichbarkeit oder Bereitschaft zur Anreise geklärt
- Referenzobjekt besichtigt, idealerweise ein älteres, schon bewohntes
- Bewohner befragt: Zuverlässigkeit, eingehaltene Materialien, Wohnklima

Erstgespräch

- Seit wann wird baubiologisch gearbeitet?
- Festangestellte baubiologisch geschulte Mitarbeiter im Team?
- Umgang mit Dampfbremsen, Klebern und Anschlüssen konkret erfragt
- Bereitschaft, vorgegebene Materialien ohne eigenmächtigen Austausch zu verbauen
- Realistische Lieferzeiten für Naturmaterialien werden offen benannt
- Bei Sanierung: fachgerechter Umgang mit Schadstoffen (z.B. nach TRGS 519) geklärt

Angebot

- Vollständige Materialliste mit Produktnamen und Herstellern enthalten
- Dämmstoffe mit Lambda-Wert und Hersteller angegeben
- Innenputze, Wandfarben und Bodenaufbauten konkret benannt, nicht nur „Mineralfarbe“
- Elektroinstallation mit Hinweis auf Schirmung, falls vereinbart
- Bei Sanierung: Entsorgungsweg und Schadstoffmanagement aufgeführt
- Mindestens drei vergleichbare Angebote nebeneinander gelegt
- Auffällig günstige Position kritisch hinterfragt



Checkliste 3: Baubiologische Themen

Diese Liste ist dein thematischer Überblick. Sie hilft dir, keinen wichtigen Bereich zu übersehen, egal ob du neu baust oder sanierst.

Materialien und Konstruktion

- Diffusionsoffener, feuchtigkeitsregulierender Wandaufbau
- Naturdämmstoffe statt Polystyrol oder Mineralwolle
- Schadstoffarme Innenputze und Wandfarben (z.B. Lehm, Kalk, Mineralfarbe)
- Naturböden und schadstoffarme Kleber und Versiegelungen
- Verzicht auf Bauschaum an Anschlüssen, stattdessen Naturmaterialien
- Bodenplatte und Bauchemie kritisch geprüft

Raumklima, Licht und Akustik

- Ausgewogene Luftfeuchte und gute Frischluftzufuhr eingeplant
- Tageslicht und blendfreie Beleuchtung berücksichtigt
- Raumakustik bedacht, besonders in Wohn- und Schlafräumen

Strahlung und Haustechnik

- Geschirmte Elektroinstallation, zumindest im Schlafbereich
- Schlafzimmer auf niedrige elektromagnetische Felder ausgelegt
- WLAN- und Netzwerkverkabelung bewusst geplant
- Heizsystem und ggf. kontrollierte Wohnraumlüftung mit Filter durchdacht

Standort (besonders Neubau)

- Grundstück vor Kauf auf Radon und geogene Belastungen geprüft
- Lärm, Mobilfunksender und Hochspannungsleitungen in der Umgebung beachtet



Bei Sanierung zusätzlich

- Schadstoffuntersuchung des Bestands (Asbest, PCB, PAK, alte Holzschutzmittel) vor Baubeginn
- Feuchtediagnose vor jeder Dämm- oder Putzmaßnahme
- Innendämmung nur kapillaraktiv und bauphysikalisch geprüft
- Anschlüsse zwischen alter und neuer Bausubstanz sorgfältig geplant

Checkliste 4: Verträge

Der Vertrag entscheidet im Streitfall. Geh ihn Wort für Wort durch und prüfe besonders diese Punkte, idealerweise mit unabhängiger fachlicher Unterstützung.

Bau- und Leistungsbeschreibung

<input type="checkbox"/>	Wandaufbau mit Materialangabe, Hersteller und Produktnamen aufgeschlüsselt
<input type="checkbox"/>	Innenputz und Farben mit konkretem Produkt benannt
<input type="checkbox"/>	Dämmstoffe mit Lambda-Wert und Hersteller
<input type="checkbox"/>	Elektroinstallation mit Hinweis auf Schirmung, falls vereinbart
<input type="checkbox"/>	Bodenaufbau mit allen Schichten, Klebern und Versiegelungen
<input type="checkbox"/>	Bei Sanierung: Umgang mit Bestandsmaterialien, Entsorgungsweg, Schadstoffmanagement

Klauseln und Absicherung

<input type="checkbox"/>	Materialaustausch nur mit deiner schriftlichen Zustimmung
<input type="checkbox"/>	Klare Regelung, wer das Risiko bei Lieferproblemen trägt
<input type="checkbox"/>	Raumluftmessung nach Fertigstellung mit definierten Grenzwerten vereinbart
<input type="checkbox"/>	Nachbesserungspflicht bei Überschreitung der Grenzwerte festgehalten
<input type="checkbox"/>	Bei Sanierung: klare Regelung zu Mehrkosten bei unvorhergesehenen Schadstoff-funden
<input type="checkbox"/>	Schriftliche Nachtragsverhandlung bei jeder Änderung vereinbart
<input type="checkbox"/>	Vertrag vor Unterschrift von unabhängiger Stelle prüfen lassen



Checkliste 5: Planung

In der Planungsphase werden die wichtigsten Entscheidungen getroffen. Je sorgfältiger hier gearbeitet wird, desto weniger Probleme entstehen später auf der Baustelle.

- Eigene Prioritäten geklärt: Gesundheit, Klima, Werterhalt oder Kombination
- Nicht verhandelbare Punkte schriftlich festgehalten
- Bauweise oder Sanierungsstrategie bewusst gewählt
- Realistisches Budget inklusive Reserven berechnet, bei Sanierung 20 bis 30 Prozent
- Standort- und Bestandsuntersuchungen beauftragt (Radon, Feuchte, Schadstoffe, Felder)
- Messumfang mit einer baubiologischen Fachperson abgestimmt
- Vollständige, baubiologisch geprüfte Materialliste erstellt
- Detailpunkte (Anschlüsse, Dampfbremse, Bodenaufbau) baubiologisch durchgeplant
- Haustechnik, Elektroinstallation und Lüftung baubiologisch konzipiert
- Förderungen vor Antragstellung und Baubeginn geklärt
- Baubiologische Begleitung für die Ausführungsphase eingeplant

Checkliste 6: Bauausführung

Auf der Baustelle entscheidet sich, ob aus der guten Planung ein gutes Haus wird. Kontrolle und Dokumentation sind hier deine wichtigsten Werkzeuge.

- Regelmäßige Baustellenbegehungen vereinbart und dokumentiert
- Lieferscheine aller Materialien gesammelt und mit dem Soll abgeglichen
- Materialien vor dem Einbau geprüft, nicht erst danach
- Fotos kritischer Schichten gemacht, bevor sie verkleidet werden
- Anschlüsse und Dampfbremse vor dem Verschließen kontrolliert
- Abweichungen sofort angesprochen und schriftlich festgehalten
- Mängel umgehend schriftlich gerügt, mit Fristsetzung
- Bei Sanierung: fachgerechte Schadstoffentfernung dokumentiert
- Raumluftmessung rechtzeitig vor der Abnahme beauftragt
- Abnahme erst nach sauberen Messwerten



Checkliste 7: Einzug

Mit dem Einzug ist die baubiologische Arbeit nicht beendet. Auch danach kannst du die Raumluft verbessern oder durch falsche Entscheidungen wieder verschlechtern.

- Vor dem Einzug gut gelüftet und ausreichend Ausgasungszeit eingeplant
- Möbel und Einrichtung baubiologisch ausgewählt: Massivholz statt Spanplatte
- Bei Holzwerkstoffen auf Emissionsklasse E1 oder besser geachtet
- Matratzen und Polster ohne Polyurethan, Bezüge aus Naturmaterialien
- Bodenbeläge, Teppiche und Vorhänge schadstoffarm gewählt
- Reinigungsmittel auf ökologische Produkte umgestellt
- Verzicht auf Duftkerzen, Raumsprays und Plug-in-Luftfrischer
- Lüftungs- und Heizverhalten für ein gesundes Raumklima eingespielt
- Kontrollmessung der Raumluft nach sechs bis zwölf Monaten erwogen



11. Ein letzter Gedanke

Dieser Leitfaden ist deutlich kritischer ausgefallen, als viele Baufamilien sich das beim Lesen wünschen. Das ist Absicht. Wer baubiologisch bauen oder sanieren will, kommt nicht darum herum, sich auf einen anstrengenden Weg einzulassen. Du wirst Anbieter aussortieren müssen, Verträge prüfen, Konflikte austragen, manchmal das Projekt aufschieben, um es richtig zu machen.

Aber du hast dafür auch die seltene Chance, ein Zuhause zu schaffen, das deine Familie über Jahrzehnte begleitet, ohne dass du es bereust. Und das ist mehr wert als jede Bequemlichkeit, die du dafür heute aufgeben musst.

Viel Erfolg auf deinem Weg.

Ester

Baubiologie Karl

Tel.: +49 176 24507630

E-Mail: info@baubiologie-karl.de

Instagram: [@casakaroni](https://www.instagram.com/casakaroni)

Webseite: www.baubiologie-karl.de

Terminvereinbarung

Impressum:

Baubiologie Karl

c/o COCENTER

Koppoldstr. 1

86551 Aichach

Adressenschutz. Keine Annahme von Paketen unter dieser Adresse.

