Baubiologisch Bauen & Sanieren

Die 5 wichtigsten Erkenntnisse für deine ersten Entscheidungen

Ein Kurz-Leitfaden für Baufamilien, die es richtig machen wollen

Dieser Leitfaden dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle baubiologische Beratung. Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die durch Handlungen basierend auf diesem Leitfaden entstehen.

Baubiologie Karl
Tel.: +49 176 24507630
E-Mail: info@baubiologie-karl.de
Instagram: @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.

Stand August 2026

Hi, ich bin Ester

Ich bin Bauingenieurin, Baubiologin (IBN) und baubiologische Messtechnikerin (IBN) für Schadstoffe und Schimmelpilze in Innenräumen. Seit 2014 beschäftige ich mich mit gesundem Bauen, weil ich selbst starke Allergikerin bin und am eigenen Körper erlebt habe, was die Räume mit uns machen, in denen wir leben.

Meine Erfahrung aus vielen Beratungen zeigt: Die meisten Baufamilien, die sich für Baubiologie interessieren, lesen sich zuerst durch unzählige Quellen, fragen Bauträger und Handwerker und enden verunsichert. Zu viel Information, zu wenig Struktur, zu viele Anbieter, die das Wort Baubiologie nutzen, ohne dass dahinter Substanz steht.

Dieser Kurz-Leitfaden soll dir genau das ersparen. Auf den nächsten Seiten findest du die fünf Erkenntnisse, die in meiner Beratungspraxis den größten Unterschied machen. Keine umfassende Lehre, sondern das, was du wissen musst, bevor du das nächste Gespräch führst oder den nächsten Vertrag unterschreibst.

Was dich erwartet

1. Was Baubiologie wirklich bedeutet und wie du sie von wohngesund, ökologisch und nachhaltig abgrenzt.
2. Warum der Zeitpunkt über Kosten und Ergebnis entscheidet.
3. Woran du erkennst, ob eine Firma wirklich baubiologisch arbeitet.
4. Zehn Fragen für dein nächstes Anbietergespräch, zum Ausdrucken.
5. Wie du deine eigenen Prioritäten klärst, bevor du verhandelst.

Am Ende findest du eine Checkliste für deine nächsten 30 Tage.

Erkenntnis 1:
Was Baubiologie wirklich bedeutet

Baubiologie ist die Lehre von den ganzheitlichen Beziehungen zwischen Mensch, Bauwerk und Umwelt. Sie betrachtet das Gebäude als dritte Haut des Menschen, nach der eigenen Haut und der Kleidung. Genau wie deine Haut wirkt dein Zuhause rund um die Uhr auf dich ein: über die Luft, die du atmest, über die Oberflächen, die du berührst, über die Felder, denen du ausgesetzt bist.

Was Baubiologie nicht ist

Bevor du in Gesprächen mit Anbietern weitergehst, räum mit drei hartnäckigen Vorurteilen auf, sonst landest du schnell bei den falschen Entscheidungen.

Sie 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 konventionell geplantes Projekt nachträglich umgestellt werden soll.

Sie ist nicht nur Holzbau. Auch mineralische Bauweisen mit Ziegel, Kalksandstein oder Lehm können baubiologisch sein, ebenso Stroh, Hanf, Zellulose oder Schilf. Entscheidend ist das stimmige Gesamtkonzept, nicht das eine Material.

Sie ist nicht rustikal. Baubiologische Häuser können modern, klar und elegant gestaltet sein. Die Materialwahl schränkt den gestalterischen Spielraum kaum ein.

Die Abgrenzung, die alles ändert

In Verkaufsgesprächen begegnen dir viele Begriffe: wohngesund, ökologisch, kreislaufgerecht, nachhaltig, baubiologisch. Sie klingen ähnlich, meinen aber nicht dasselbe.

Wohngesund heißt: schadstoffarm in der Raumluft. Sagt nichts über Materialien außerhalb der Innenoberflächen aus.

Ökologisch heißt: gute Umweltbilanz. Sagt nichts über deine Gesundheit aus.

Nachhaltig heißt: irgendwie umweltfreundlich, sozial verträglich, wirtschaftlich. So breit, dass Marketingabteilungen den Begriff besonders gerne verwenden.

Baubiologisch umfasst all das und geht darüber hinaus. Es geht über gesetzliche Mindestanforderungen hinaus, denkt vom Menschen her und bezieht Standort, Materialherkunft, Kreislaufpotential und Wohngesundheit gemeinsam ein.

Wenn dir jemand sagt „Wir bauen nachhaltig", weißt du jetzt: Das kann alles und nichts heißen. Frag nach Konkretem.

Erkenntnis 2:
Der Zeitpunkt entscheidet alles

Die wichtigste Erkenntnis aus meiner Beratungspraxis: **Baubiologie ist keine Zutat, die man später hinzufügt.** Sie ist eine Haltung, die das ganze Projekt von Anfang an prägt. Wer früh einsteigt, hat alle Möglichkeiten. Wer spät einsteigt, kann nur noch Schadensbegrenzung betreiben.

Vor der Planung (ideal)

Du klärst deine Prioritäten, eignest dir Grundlagenwissen an und entscheidest, welche baubiologische Richtung zu dir passt. Erst danach suchst du Fachleute. Der Aufwand in dieser Phase ist gering, der Hebel maximal.

Während der Planung

Du integrierst baubiologische Anforderungen in eine laufende Planung. Funktioniert, erzeugt aber Reibung. Detaillösungen werden überarbeitet, Materialvorgaben nachträglich eingebracht. Aufwendiger und teurer als der frühe Einstieg.

Während der Bauzeit

Verträge sind unterschrieben, Materialien bestellt. Jede Änderung bedeutet Nachträge, Verzögerungen und Konflikte. Bodenplatte, Wandaufbau und Elektroinstallation sind oft schon nicht mehr beeinflussbar. Was du jetzt noch erreichst, sind bestenfalls Oberflächen und einzelne Materialien.

Nach Abschluss

Es bleibt nur Schadensbegrenzung. Manche Probleme, etwa ein ungünstiger Wandaufbau oder eine ungeschirmte Elektroinstallation, sind praktisch nicht mehr korrigierbar.

Was das für dich heißt

Jede Phase, in der du später einsteigst, kostet mehr Geld, bringt weniger Ergebnis und mehr Konflikte. Wenn du diesen Leitfaden vor dem Grundstückskauf liest, hast du den Idealfall erwischt. Wenn du ihn liest, während du schon eine Architektin engagiert hast, gilt ab jetzt: Tempo aufnehmen, klare Vorgaben formulieren, fachliche Begleitung organisieren.

Erkenntnis 3:
Die meisten Firmen arbeiten nicht baubiologisch, auch wenn sie es behaupten

Das ist der härteste Satz in diesem Leitfaden, aber er ist die wichtigste Erkenntnis, die du mitnehmen solltest. 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.

Das liegt nicht daran, dass jemand dich täuschen will. Es liegt daran, dass das ganze Wissen, die Lieferantenbeziehungen, die Standarddetails, die Subunternehmer und die eingespielten Routinen auf konventionelles Arbeiten ausgerichtet sind. Baubiologie ist kein Modul, das du dazu buchst, sondern eine völlig andere Arbeitsweise.

Was schiefgeht, wenn die Fachleute nicht passen

In meiner Beratungspraxis sehe ich immer wieder dieselben Muster: Der Elektriker verbaut Standardleitungen ohne Abschirmung, weil ihm niemand etwas anderes 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.

Du wirst diese Dinge in der Regel nicht bemerken, bevor das Projekt abgeschlossen ist. Nachträglich sind sie kaum noch zu beheben.

Die fünf wichtigsten Warnsignale im Gespräch

Wenn du eine dieser Aussagen hörst, sei misstrauisch:

- „Baubiologisch können wir natürlich auch." Eine echte baubiologische Firma sagt nicht „auch", sondern „immer".
- „Das mit der Baubiologie machen wir individuell für unsere Kunden." Meist heißt das: Standardbau plus ein paar Extras gegen Aufpreis.
- „Wir verwenden nur unbedenkliche Materialien." Frag nach Produktnamen und Datenblättern. Wenn die Antwort vage bleibt, war es Marketing.
- „Das ist alles KfW-gefördert, also nachhaltig." Die KfW bewertet Energieeffizienz und ggf. noch CO_2-Bilanz, nicht Materialqualität.
- „Auf eine externe Baubegleitung können wir verzichten, wir haben das im Griff." Das größte Warnsignal von allen. Echte baubiologische Firmen begrüßen unabhängige Kontrolle, weil sie nichts zu verbergen haben.

Erkenntnis 4:
Zehn Fragen, die du jedem Anbieter stellen solltest

Drucke diese Seite aus und nimm sie zu jedem Erstgespräch mit. Die Antworten zeigen dir innerhalb von zwanzig Minuten, ob du es mit baubiologischen Fachleuten zu tun hast oder mit Verkäufer:innen. Nimm dir die Antworten schriftlich mit. Wer später etwas anders behauptet, kann sich dann nicht auf ein Missverständnis berufen.

- Seit wie vielen Jahren arbeiten Sie baubiologisch, nicht nur ökologisch?
- Wie viele Baubiolog:innen (IBN) sind fest bei Ihnen angestellt?
- Können Sie mir Referenzen für Baufamilien mit Allergien oder Chemikalien-Sensitivität nennen?
- Welche Subunternehmer arbeiten regelmäßig mit Ihnen, und wie schulen Sie diese baubiologisch?
- Welche Wandkonstruktion verwenden Sie standardmäßig, und welche Materialien stecken darin?
- Können Sie mir eine vollständige Materialliste mit Produktnamen und Herstellern vorab zur Verfügung stellen?
- Bieten Sie geschirmte Elektroinstallation als Standard oder als Option an?
- Wie sichern Sie ab, dass auf der Baustelle keine falschen Materialien verbaut werden?
- Erlauben Sie eine baubiologische Baubegleitung durch eine unabhängige Fachperson?
- Lassen Sie Raumluftmessungen nach Fertigstellung durchführen, und welche Grenzwerte garantieren Sie?

So wertest du die Antworten aus

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.**

Erkenntnis 5:
Worauf es jetzt ankommt

Wissen ist die eine Hälfte. Klarheit über dich selbst ist die andere.

Klär für dich, was du wirklich willst

Bevor du mit Anbietern sprichst, beantworte dir drei Fragen schriftlich, nicht im Kopf:

- **Warum überhaupt baubiologisch?** Geht es dir um Gesundheit, Klimaschutz, Werterhalt, oder um alles zusammen? Die ehrliche Antwort entscheidet, wo du Prioritäten setzt, wenn das Budget knapp wird.
- **Was ist für dich nicht verhandelbar?** Schadstofffreie Wandfarben, diffusionsoffene Wände, Verzicht auf PU-Schaum, kein Elektrosmog im Schlafzimmer? Schreib es auf. Diese Liste ist dein Anker, wenn dir jemand etwas wegverhandeln will.
- **Wer begleitet dich baubiologisch?** Wenn deine gewählte Firma keine ausgebildete baubiologische Fachkraft im Team hat, brauchst du jemand Unabhängiges, der Ausschreibungen prüft, Materiallieferungen kontrolliert und auf deiner Seite steht.

Such früh fachliche Begleitung

Eine baubiologische Begleitung entfaltet ihre größte Wirkung, solange noch alle Entscheidungen offen sind. Sobald Verträge unterschrieben sind, verliert sie an Hebel. Wer erst nach dem Vertrag eine baubiologische Zweitmeinung einholt, hat oft nur noch die Wahl zwischen teuren Nachträgen und sichtbaren Kompromissen.

Deine nächsten 30 Tage

Diese Mini-Checkliste fasst zusammen, was du nach dem Lesen dieses Leitfadens konkret tun kannst. Nicht alles auf einmal, aber Schritt für Schritt.

- ☐ Schreib drei Sätze auf, warum du baubiologisch bauen oder sanieren willst.
- ☐ Beschäftige dich damit, was Baubiologie wirklich bedeutet.
- ☐ Mach eine grobe Budgetrechnung mit ehrlichen Reserven (bei Sanierung mindestens zwanzig bis dreißig Prozent obendrauf).
- ☐ Kläre, ob deine Wunschfirma eine baubiologische Baubegleitung durch eine unabhängige Fachperson zulässt. Frag das früh, nicht nach Vertragsunterzeichnung.
- ☐ Notiere mindestens fünf Punkte, die für dich nicht verhandelbar sind.
- ☐ Recherchiere drei bis fünf Baubiolog:innen (IBN) in deiner Region, die für eine fachliche Unterstützung in Frage kommen.
- ☐ Druck die Seite mit den zehn Fragen aus und nimm sie zu deinem nächsten Gespräch mit.
- ☐ Entscheide bewusst, ob du dir früh fachliche Begleitung holst oder versuchst, allein zu navigieren.
- ☐ Wenn du noch ganz am Anfang stehst: Verschieb die Suche nach Fachleuten, bis du diese Liste vollständig abgearbeitet hast.

Zwei der Punkte auf dieser Liste nehmen dir am meisten Zeit: dich einzuarbeiten und deine Prioritäten sauber zu formulieren. Genau dafür gibt es den ausführlichen Leitfaden. Mehr dazu auf der letzten Seite.

Ein letzter Gedanke

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

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

Viel Erfolg auf deinem Weg.

Ester

Kundenfeedback

VERONIKA Z.

Frau Karl ist für mich die erste Anlaufstelle, wenn es um baubiologische Fragestellungen geht. Sie überzeugt durch ihr außergewöhnliches Fachwissen, ihre langjährige Erfahrung und ihre spürbare Leidenschaft für das Thema.

★★★★★

Kundenfeedback

CYNTHIA M.

Super kompetent, hat sich genau an unsere Fragen/Bedürfnisse angepasst. Hat uns viel Zeit mit Recherche und ausprobieren von nicht gut funktionnierendem Material erspart. Empfehlenswert

★★★★★

Wie es jetzt weitergeht

Du hast den schwierigeren Teil bereits hinter dir: die Entscheidung, baubiologisch zu bauen oder zu sanieren. Was jetzt zählt, ist der nächste Schritt.

Der ausführliche Leitfaden

Mein Leitfaden **"Baubiologisch Bauen und Sanieren - Ein Einstiegsleitfaden"** (Preis 4,90€) geht auf 35 Seiten in die Themen, die hier nur angerissen wurden: Baubiologie im Detail, Verträge, Kosten, Zertifikate, Wohngiftmessungen und sieben praktische Checklisten für jede Projektphase.

Als Dankeschön fürs Lesen bekommst du mit dem Code „EinstiegBauBio" 25% Rabatt.

Wenn du lieber erst sprechen willst

Die ersten 15 Minuten einer baubiologischen Erstberatung sind kostenlos. Wir klären darin, wo du stehst und was in deiner Situation den größten Unterschied macht. Danach entscheidest du, ob und wie es weitergeht.

Termin vereinbaren



Darüber hinaus begleite ich Bauvorhaben baubiologisch, prüfe Leistungsverzeichnisse, Planungsunterlagen und Materialien, online und deutschlandweit. Schadstoff- und Schimmeluntersuchungen mache ich in Bayern vor Ort, deutschlandweit als Ferndiagnose mit Proben (Hausstaub und Material), die du selbst nimmst. Die **aktuellen Preise** stehen auf meiner Webseite.

Wenn du weiterlesen willst

In meinem Buch "**Ökologisch Bauen und Sanieren"** findest du ausführliche Beschreibungen baubiologischer Bauweisen und Baustoffe.

In meinen **Leitfäden** bekommst du spezifische Informationen und Hilfe zu unterschiedlichen baubiologischen Themen, wie z.B. Schadstoffe in Bestandsgebäuden.