

# 25 Grundregeln der Baubiologie – Bewährtes noch besser machen

Pamela Jentner

Diplom Biologin, Baubiologin IBN,  
Baubiologische Messtechnikerin IBN

# 25 Grundregeln der Baubiologie – Bewährtes noch besser machen



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

## 25 GRUNDREGELN DER BAUBIOLOGIE

### Baustoffe und Schallschutz

1. Baustoffe natürlich und unverfälscht
2. Geruchsneutral oder angenehmer Geruch ohne Abgabe von Giftstoffen
3. Verwendung von Baustoffen mit geringer Radioaktivität
4. Orientierung des Schall- und Vibrationsschutzes am Menschen

### Raumklima

5. Natürliche Regulierung der Raumluftfeuchte unter Verwendung feuchteausgleichender Materialien
6. Geringe und rasch abklingende Neubaufeuchte
7. Ausgewogenes Maß von Wärmedämmung und Wärmespeicherung
8. Optimale Oberflächen- und Raumlufttemperaturen
9. Gute Luftqualität durch natürlichen Luftwechsel
10. Strahlungswärme zur Beheizung
11. Das natürliche Strahlungsumfeld wenig verändert
12. Ohne Ausbreitung elektromagnetischer Felder in den Wohnräumen
13. Weitgehende Reduzierung von Feinstaub und Allergenen

### Umwelt, Energie und Wasser

14. Minimierung des Energie- und Wasserverbrauchs unter weitgehender Nutzung regenerativer Energien
15. Baustoffe aus der Region, den Raubbau an knappen und risikoreichen Rohstoffen nicht fördernd
16. Zu keinen Umweltproblemen führend
17. Bestmögliche Trinkwasserqualität

### Raumgestaltung

18. Berücksichtigung harmonikaler Maße, Proportionen und Formen
19. Naturgemäße Licht-, Beleuchtungs- und Farbverhältnisse
20. Anwendung physiologischer und ergonomischer Erkenntnisse zur Raumgestaltung und Einrichtung

### Bauplatz

21. Bauplatz ohne natürliche und künstliche Störungen
22. Wohnhäuser abseits von Emissions- und Lärmquellen
23. Dezentralisierte, lockere Bauweise in durchgrünten Siedlungen
24. Wohnung und Siedlung individuell, naturverbunden, menschenwürdig und familiengerecht
25. Keine sozialen Folgekosten verursachend

- 25 Grundregeln der Baubiologie seit 1980
- Überarbeitung erfolgte 2005
- Ziele der aktuellen Überarbeitung 2018
  - Bewährte Inhalte beibehalten
  - Struktur, Sprache, Optik auffrischen
  - Für alle Zielgruppen ansprechend gestalten
  - Für Baubiologen, Baufachleute, Planer, Bauherren und interessierte Laien

Vielen Dank an alle  
die zum Gelingen beigetragen haben!

Pamela Jentner, Dipl. Biologin, Baubiologin IBN

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.

- **Neue Bezeichnung: 25 Leitlinien der Baubiologie**  
Definition Leitlinie: Empfehlende Handlungsanweisung ohne bindenden Charakter
- **Neue Struktur und Farbigkeit für den bewährten Inhalt**
- **Einteilung in 5 Oberbegriffe mit jeweils 5 Unterpunkten**
- **Alle Punkte sind gleich wichtig, daher ohne Nummerierung**

INNENRAUMKLIMA

BAUSTOFFE UND RAUMAUSSTATTUNG

RAUMGESTALTUNG UND ARCHITEKTUR

UMWELT, ENERGIE UND WASSER

ÖKOSOZIALER LEBENSRAUM

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte – 25 Piktogramme

Vielen Dank an Christian Kaiser, Architekt und Baubiologe IBN



# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

## INNENRAUMKLIMA



Reiz- und Schadstoffe reduzieren und ausreichend Frischluft zuführen



Gesundheitsschädliche Schimmel- und Hefepilze, Bakterien, Staub und Allergene vermeiden



Neutral oder wohlriechende Materialien verwenden



Elektromagnetische Felder und Funkwellen minimieren



Strahlungswärme zur Beheizung bevorzugen

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

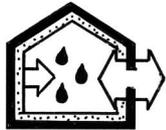
## BAUSTOFFE UND RAUMAUSSTATTUNG



Natürliche, schadstofffreie Materialien mit möglichst geringer Radioaktivität verwenden



Auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wärmedämmung, Wärmespeicherung, Oberflächen- und Raumlufttemperaturen achten



Feuchtigkeitsausgleichende Materialien verwenden



Auf geringe Neubaufeuchte achten



Raumakustik und Schallschutz optimieren (inkl. Infraschall)

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

## RAUMGESTALTUNG UND ARCHITEKTUR



Auf harmonische Proportionen und Formen achten



Sinneseindrücke wie das Sehen, Hören, Riechen und Tasten fördern



Auf naturnahe Lichtverhältnisse und Farben achten, flimmerfreie Leuchtmittel verwenden



Physiologische und ergonomische Erkenntnisse berücksichtigen



Regionale Baukultur und Handwerkskunst fördern

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

## UMWELT, ENERGIE UND WASSER



Den Energieverbrauch minimieren und erneuerbare Energiequellen nutzen



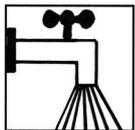
Beim Bauen und Sanieren negative Auswirkungen auf die Umwelt vermeiden



Natürliche Ressourcen schonen, Flora und Fauna schützen



Regionale Bauweisen bevorzugen, Materialien und Wirtschaftskreisläufe mit bestmöglicher Ökobilanz wählen



Für optimale Trinkwasserqualität sorgen

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

## ÖKOSOZIALER LEBENSRAUM



Bei der Infrastruktur auf gute Nutzungsmischung achten: kurze Wege zum Arbeitsplatz, zum öffentlichen Nahverkehr, zu Schulen, Geschäften etc.



Den Lebensraum menschenwürdig und umweltschonend gestalten



In ländlichen und städtischen Siedlungen ausreichende Grünflächen vorsehen



Nah- und Selbstversorgung stärken, regionale Dienstleistungsnetzwerke und Lieferanten einbinden



Baugrundstücke wählen, die möglichst nicht durch Altlasten, Strahlenquellen, Schadstoffemissionen und Lärm und belastet sind

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.

## INNENRAUMKLIMA



Reiz- und Schadstoffe reduzieren und ausreichend Frischluft zuführen



Gesundheitsschädliche Schimmel- und Hefepilze, Bakterien, Staub und Allergene vermeiden



Neutral oder wohlriechende Materialien verwenden



Elektromagnetische Felder und Funkwellen minimieren



Strahlungswärme zur Beheizung bevorzugen

## BAUSTOFFE UND RAUMAUSSTATTUNG



Natürliche, schadstofffreie Materialien mit möglichst geringer Radioaktivität verwenden



Auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wärmedämmung, Wärmespeicherung, Oberflächen- und Raumlufttemperaturen achten



Feuchtigkeitsausgleichende Materialien verwenden



Auf geringe Neubaufeuchte achten



Raumakustik und Schallschutz optimieren (inkl. Infraschall)

## RAUMGESTALTUNG UND ARCHITEKTUR



Auf harmonische Proportionen und Formen achten



Sinneseindrücke wie das Sehen, Hören, Riechen und Tasten fördern



Auf naturnahe Lichtverhältnisse und Farben achten, flimmerfreie Leuchtmittel verwenden



Physiologische und ergonomische Erkenntnisse berücksichtigen



Regionale Baukultur und Handwerkskunst fördern

## UMWELT, ENERGIE UND WASSER



Den Energieverbrauch minimieren und erneuerbare Energiequellen nutzen



Beim Bauen und Sanieren negative Auswirkungen auf die Umwelt vermeiden



Natürliche Ressourcen schonen, Flora und Fauna schützen



Regionale Bauweisen bevorzugen, Materialien und Wirtschaftskreisläufe mit bestmöglicher Ökobilanz wählen



Für optimale Trinkwasserqualität sorgen

## SOZIALER LEBENSRAUM



Bei der Infrastruktur auf gute Nutzungsmischung achten: kurze Wege zum Arbeitsplatz, zum öffentlichen Nahverkehr, zu Schulen, Geschäften etc.



Den Lebensraum menschenwürdig und umweltschonend gestalten



In ländlichen und städtischen Siedlungen ausreichende Grünflächen vorsehen



Nah- und Selbstversorgung stärken, regionale Dienstleistungsnetzwerke und Lieferanten einbinden



Baugrundstücke wählen, die möglichst nicht durch Altlasten, Strahlenquellen, Schadstoffemissionen und Lärm und belastet sind

Kompakte Darstellung  
auf 2 Seiten

Unter realen Bedingungen können nicht immer alle Kriterien erfüllt werden. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht deshalb deren Optimierung im individuell machbaren Rahmen.

Download: [www.25leitlinien.baubiologie.de](http://www.25leitlinien.baubiologie.de)

© Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit IBN. © Piktogramme Christian Kaiser.  
Text und Bilder dürfen unverändert unter Nennung der Quelle in allen Medien wiedergegeben werden.

Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit IBN  
Erlenastraße 24 | 83022 Rosenheim | Tel. 08031-353920 | [www.baubiologie.de](http://www.baubiologie.de)



## Wir wünschen viel Freude mit den **25 Leitlinien der Baubiologie**

### Einsatzmöglichkeiten

- Leitfaden für baubiologische Beratungen, Planungen und Ausführungen
- Infomaterial für Bauherren, Fachplaner und Interessenten
- Kongressteilnehmer\*innen erhalten die 25 Leitlinien als Ausdruck
- In wenigen Tagen kostenlos im Download [www.25leitlinien.baubiologie.de](http://www.25leitlinien.baubiologie.de)
- Veröffentlichung in der nächsten Ausgabe von WOHNUNG+GESUNDHEIT

### Copyright

- Texte und Bilder dürfen unverändert unter Nennung der Quelle in allen Medien wiedergegeben werden.

© Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit IBN

© Piktogramme: Christian Kaiser

**[www.25leitlinien.baubiologie.de](http://www.25leitlinien.baubiologie.de)**

# 25 LEITLINIEN DER BAUBIOLOGIE

Die Baubiologie umfasst Kriterien für ein gesundes, naturnahes, nachhaltiges und schön gestaltetes Lebensumfeld. Dabei geht es um Baustoffe und Raumgestaltung sowie um ökologische, ökonomische und soziale Aspekte.



Institut für  
Baubiologie +  
Nachhaltigkeit

INNENRAUMKLIMA

BAUSTOFFE UND RAUMAUSSTATTUNG

RAUMGESTALTUNG UND ARCHITEKTUR

UMWELT, ENERGIE UND WASSER

ÖKOSOZIALER LEBENSRAUM

Wir danken für Ihr Interesse!

Winfried Schneider  
Pamela Jentner  
Christian Kaiser  
Marlene Korff  
Ulrich Bauer  
Dirk Dittmar  
Johannes Schmidt

Wir danken auch allen, die wertvolle  
Impulse beigesteuert haben.