

1. Luftfeuchtigkeit

CHECKLISTE LUFTFEUCHTE

	Thema
<input type="checkbox"/>	Ich prüfe nicht regelmäßig die relative Luftfeuchte
<input type="checkbox"/>	Meine Räume befinden sich in einem Neubau
<input type="checkbox"/>	Ich habe gut schließende Fenster mit Doppel- oder Dreifachverglasung
<input type="checkbox"/>	Ich lüfte nicht mehrmals täglich
<input type="checkbox"/>	Ich nutze keinen Luftbefeuchter
<input type="checkbox"/>	In meinen Räumen sind nur wenige Grünpflanzen
<input type="checkbox"/>	Wenn ich in meine Räume komme, riecht es oft muffig
<input type="checkbox"/>	Ich habe immer wieder mit Infektionskrankheiten, trockenen Schleimhäuten und kratzigem Hals zu kämpfen
<input type="checkbox"/>	Meine Haut fühlt sich trocken an, ich muss sie oft eincremen

2. Gute Luftqualität

CHECKLISTE SAUBERE LUFT

	Thema
<input type="checkbox"/>	Ich prüfe nicht regelmäßig die Luftqualität
<input type="checkbox"/>	In meine Räumen hat ein Mensch weniger als 10 qm zur Verfügung
<input type="checkbox"/>	Ich lüfte nicht mehrmals täglich
<input type="checkbox"/>	In den letzten 12 Monaten sind Renovierungs- /Malerarbeiten erfolgt
<input type="checkbox"/>	Ich habe mir in den letzten 12 Monaten neue Möbel oder andere Einrichtungsgegenstände angeschafft
<input type="checkbox"/>	Ich bin am Tag immer mal wieder müde und unkonzentriert
<input type="checkbox"/>	Es riecht komisch in meinen Räumen
<input type="checkbox"/>	Ich habe oft ein Krankheitsgefühl, das sich beim Verlassen der Räume bessert.
<input type="checkbox"/>	Ich habe Allergien, die Symptome verschlimmern sich in meinen Räumen

3. Ruhige Räume

CHECKLISTE ANGENEHME RAUMAKUSTIK

	Thema
<input type="checkbox"/>	In meinen Räumen habe ich keine bewussten Verbesserungsmaßnahmen durchgeführt in Bezug auf die Akustik
<input type="checkbox"/>	Wenn ich ruhig arbeiten möchte, kann ich das nicht jederzeit tun
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich regelmäßig durch die Geräusche meiner Mitmenschen gestört.
<input type="checkbox"/>	Es gibt nicht Bereiche oder Räume für bestimmte Tätigkeiten
<input type="checkbox"/>	Der Fußbodenbelag sind einfarbige Fliesen, Linoleum etc.
<input type="checkbox"/>	An den Wänden hängen Bilder
<input type="checkbox"/>	Die Verschattung der Räume erfolgt über Jalousien oder Lamellenvorhänge
<input type="checkbox"/>	Beim Sprechen bemerke ich, wenn ich darauf achte, einen Nachhall
<input type="checkbox"/>	Beim Betreten der Räume habe ich den Eindruck eines unpersönlichen Saales und ich fühle mich eher unwohl

4. Unterstützende Räume

CHECKLISTE BIOPHILE RAUMGESTALTUNG

	Thema
<input type="checkbox"/>	Die Gestaltung der Räume habe ich beauftragt und nicht aktiv mitgewirkt
<input type="checkbox"/>	Die einzige Wandfarbe ist weiß
<input type="checkbox"/>	Der Fußboden ist schlicht gehalten und hat kein Muster
<input type="checkbox"/>	Die Möbel sind unauffällig gehalten in neutralen Farben
<input type="checkbox"/>	Wenn ich mich umschaue, sehe ich eher Ecken und Kanten
<input type="checkbox"/>	Ich habe wenige Kissen, Polster, Vorhänge im Raum
<input type="checkbox"/>	Es gibt keine klar getrennten Bereiche nach Funktion
<input type="checkbox"/>	Wenn ich den Raum betrete, fühle ich mich eher niedergeschlagen
<input type="checkbox"/>	Ich bin oft erleichtert, wenn ich die Räume verlassen kann

5. Tageslicht

CHECKLISTE BELEUCHTUNG

	Thema
<input type="checkbox"/>	Die Beleuchtung wurde nicht von einer Fachfirma geplant
<input type="checkbox"/>	Die Räume haben eher kleine Fenster
<input type="checkbox"/>	Die Ausrichtung des Gebäudes ist nach Norden
<input type="checkbox"/>	Die Beleuchtung der Räume erfolgt über Deckenleuchten
<input type="checkbox"/>	Es werden überwiegend Energiesparleuchten verwendet
<input type="checkbox"/>	Ich finde das Lesen und Schreiben anstrengend für meine Augen
<input type="checkbox"/>	Ich verbringe meine Mittagspause oft am Arbeitsplatz
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich tagsüber oft müde und zerschlagen
<input type="checkbox"/>	Ich habe immer mal wieder Probleme mit dem Einschlafen und/oder Durchschlafen

IHRE PERSÖNLICHE RAUMKLIMA AUSWERTUNG

25 Punkte oder mehr

Sie sollten sich ernsthaft überlegen, für Ihre langfristige Gesundheit Änderungen in Ihren Räumen vorzunehmen. Ihr Raumklima weist größere Problembereiche auf, die Ihnen das Leben unnötig schwer machen. Fangen Sie mit kleinen, schnell zu realisierenden Schritten an. Die spürbare Verbesserung wird Sie beflügeln, größere Optimierungen durchzuführen.

13 bis 25 Punkte

Ein paar Grundsätze des guten Raumklimas beherzigen Sie bereits, das ist ein guter Ausgangspunkt. Prüfen Sie, in welchem Bereich Sie jetzt am schnellsten größere Verbesserungen erzielen können und setzen Sie die Maßnahmen konsequent um. Sie sind auf dem richtigen Weg!

0 bis 12 Punkte

Gratulation! Sie haben die wesentlichen Elemente eines guten Raumklimas bei sich verwirklicht. Trotzdem gibt es sicher Punkte, auf die Sie Ihr Augenmerk richten sollten, um weiter Ihre körperliche und seelische Gesundheit zu unterstützen. Bleiben Sie dran, Sie wissen ja bereits: es lohnt sich!