

Lebensmittel Raumluft



Weniger Allergien und Intoleranzen, mehr Gesundheit & Wohlbefinden in Innenräumen.

Eine Initiative von [MeineRaumluft.at](https://www.meineraumluft.at) und "die umweltberatung"



Allergien bzw. Intoleranzen nehmen nicht nur bei der Aufnahme von Nahrungsmitteln sondern auch beim Einatmen der Innenraumluft einen bereits bedenklich hohen Stellenwert ein.

Die Anzahl der Personen die auf Allergene in der Raumluft und Lebensmittelinhaltsstoffe reagieren, nimmt stetig zu.

*Mit diesem kleinen Wegweiser „Lebensmittel Raumluft“
möchten wir Sie dazu anregen, wie bei der Nahrung auch bei Ihrer Raumluft
mehr auf deren Zusammensetzung und somit auf Ihre Gesundheit zu achten.*



Eine Initiative von MeineRaumluft.at und "die umweltberatung"





”

Natürlich ist Luft gewissermaßen auch als Lebensmittel zu verstehen. Sie hat wie unsere herkömmliche Nahrung einen Ursprung, folgt einem Produktionsprozess und ist ähnlich der Wasserbilanz einem ständigen Kreislauf unterworfen.

Und der Mensch greift global – aber auch eigenverantwortlich in den eigenen vier Wänden – in diesen Kreislauf ein und beeinflusst die Luftqualität und damit die „Genussfähigkeit“ nachhaltig.

Univ.Prof. DI Dr. Wolfgang Kneifel
Institut für Lebensmittelwissenschaften
<https://forschung.boku.ac.at>

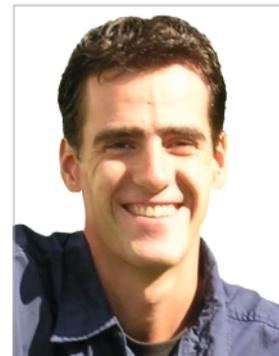


”

Nach geltendem Recht sind Lebensmittel alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind, dass sie von Menschen aufgenommen werden.

Die Raumluftqualität ist für unsere Gesundheit genauso wichtig wie regionale und saisonale Bio-Lebensmittel. Biologische Rezepte und Tipps zur Ernährung finden Sie auf www.umweltberatung.at/rezepte

Mag.a Manuela Lanzinger
Fachexpertin "die umweltberatung"
www.umweltberatung.at



”

Die heutige Bauweise führt zu immer dichteren Gebäudehüllen und entsprechend geringem natürlichem Luftaustausch.

In Kombination mit falschen Baumaterialien und Einrichtungsgegenständen wird das Raumklima gestört und dies kann bei chronischer Einwirkung zu gesundheitlichen Problemen führen.

Armin Rebernik
Baubiologe und Messtechniker IBN/ SBM, Gebäudediagnostiker
www.bau-biologie.at

Kennzeichnungspflicht

Für uns als KonsumentInnen ist es bereits zur Selbstverständlichkeit geworden, dass Lebensmittel gekennzeichnet werden müssen. Die EU-Vorschriften regeln die unterschiedlichsten Angaben wie Herkunftsbezeichnung, Kalorien- und Nährwertangaben, Inhaltsstoffe, Haltbarkeitsdatum, Allergene etc.

Aber warum gibt es keine Informationspflicht über die Qualität der Raumluft?

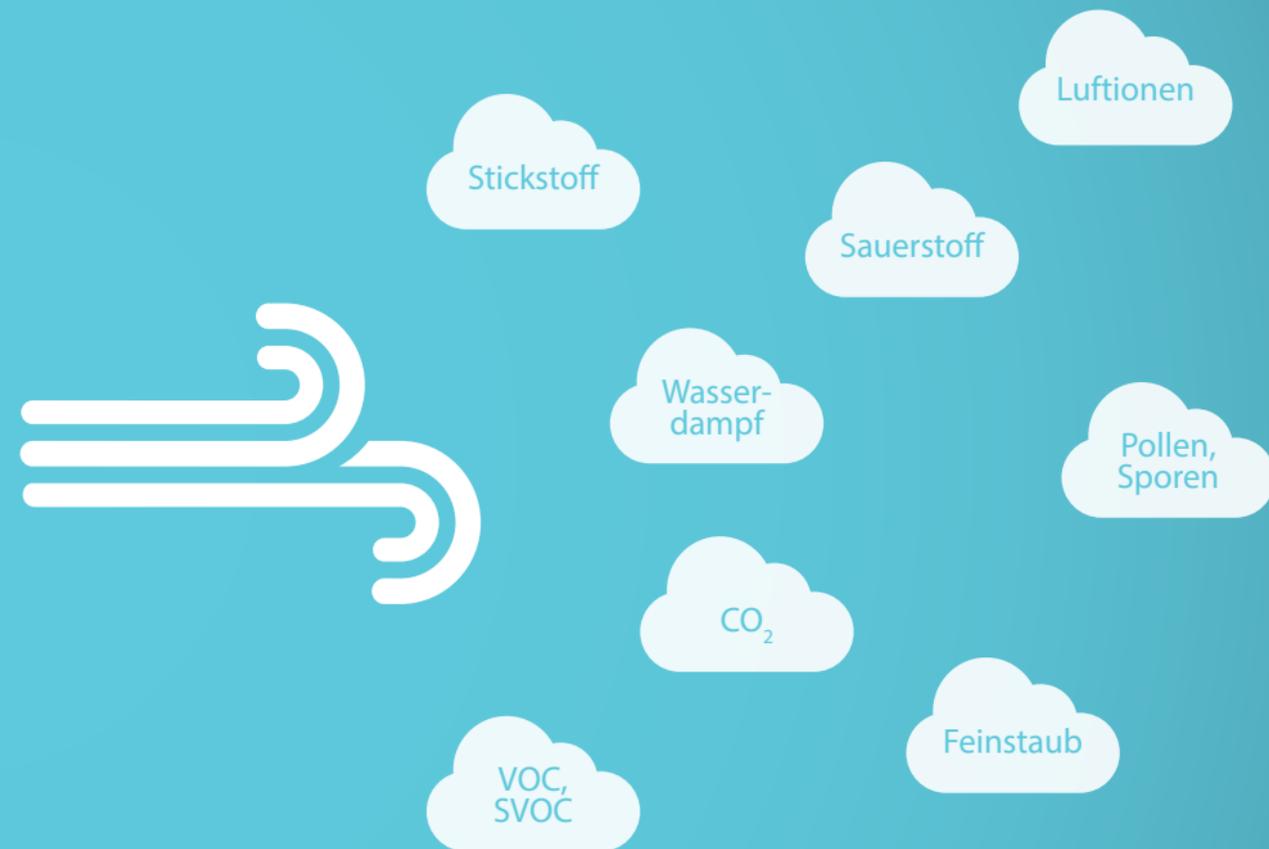
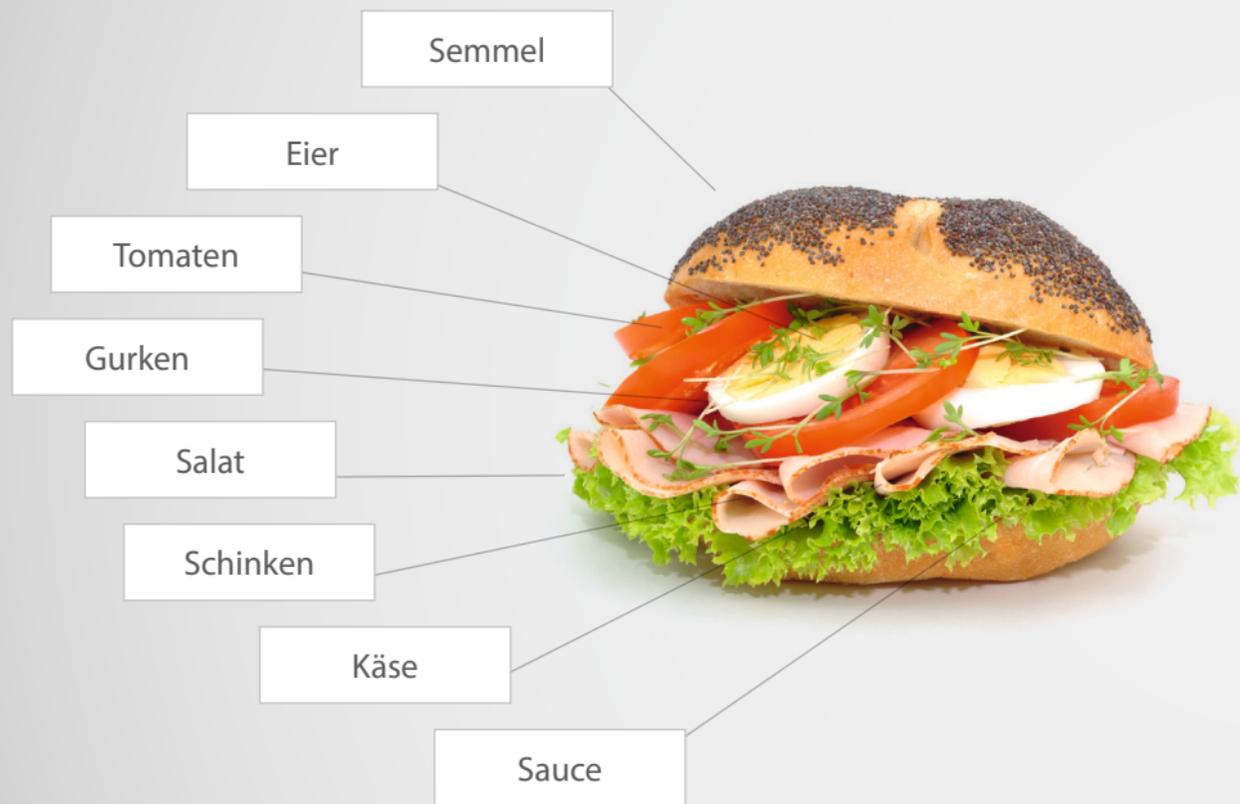


NÄHRWERT INFORMATIONEN		100 g	100 ml
Energie		121 g	
Pflanzliches Protein		70,5 g	1,8 g
Kohlenhydrate			
davon Zucker		1,4 g	0,1 g
Fett			
davon gesättigte Fettsäuren		6,1 g	0,3 g
Ballaststoffe			
Natrium			
Näher in...			

Raumluft

Zutaten: 78% Stickstoff, 21% Sauerstoff, 1% weiterer Gase wie z.B. CO₂
Weitere mögliche Inhaltsstoffe können in Spuren enthalten sein: Wasser (in Form von Dampf), Luftionen, VOC's, SVOC's, Gerüche, Ozon, Stickstoffoxide, Formaldehyd, Zigarettenrauch, Pollen, Feinstaub, Sporen, Bakterien, Viren, Radon, Arsen, Cadmium, Zink

Beim Einatmen nehmen wir Schadstoffe, Schmutz, Bakterien und Ähnliches auf wie ein Staubsauger. Zwar ist der Körper mit Filtern und Abwehrmechanismen ausgestattet. Dennoch ist Luftverschmutzung schlecht für unsere Gesundheit. Feinste Partikel gelangen in unseren Organismus und können so die Entstehung von Asthma und Bronchitis fördern.





Eine Semmel enthält neben Mehl auch Wasser, Hefe und Salz. Industriell gefertigtes Gebäck enthält, neben Zucker und Pflanzenöl, oft auch Konservierungsstoffe und Emulgatoren. Generell sind Vollkorngetreideprodukte gute Kohlenhydratquellen.



Stickstoff ist der Hauptbestandteil unserer Atemluft. Stickstoff ist ein farb-, geruch- und geschmackloses Gas und nicht brennbar. Stickstoff wird zwar vom Körper über die Atmung aufgenommen, wird aber im Körper nicht umgesetzt und vollständig wieder ausgeatmet.



Das Ei enthält viele Nährstoffe, die der Körper für Wachstum und Entwicklung braucht. Neben Eiweiß hat das Ei noch eine Reihe anderer Nährstoffe zu bieten wie z.B. Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod und Fluor. Dazu kommen noch B-Vitamine, Beta-Karotin, Vitamin A, D, E und K. Mit einem Ei werden etwa 39 % des empfohlenen Tagesbedarfs von Vitamin B12 abgedeckt.



Sauerstoff ist Voraussetzung für das Energiepotenzial im Körper. Er ist unverzichtbar für alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Der Sauerstoff wird hauptsächlich über die Atmung aufgenommen und tritt durch Diffusion über die Lunge ins Blut über und wird hier gelöst bzw. an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden.



Der Paradeiser / die Tomate besteht hauptsächlich aus Wasser und enthält die Vitamine A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, wie z.B. antioxidativ wirkende Lycopin, Kalium, und Spurenelemente. Tomaten sind aber nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders kalorienarm.



Der Anteil des Wassers in der Luft liegt als **Wasserdampf** vor und wird in Form der relativen Luftfeuchtigkeit gemessen und angegeben. Diese sollte idealerweise zwischen 40-60 % liegen. Liegt die Luftfeuchtigkeit dauerhaft darunter, trocknen die Schleimhäute aus und es werden Atemwege und die Augen belastet.



Die Gurke gehört zur Familie der Kürbisgewächse. Die Gurke zählt zu jenen Lebensmitteln, die am wenigsten Kalorien haben. Sie enthält wertvolle wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Bei den Mineralstoffen ist die Gurke reich an Calcium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.



Luftionen zählen zu den Leistungsteilchen der Luft. Luft mit hohem Ionenanteil fördert die Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff, wodurch die Funktion der Organe verbessert wird und die Nährstoffe besser verbrannt werden. Das Leistungsvermögen nimmt zu.



Salat füllt den Magen und sättigt. Außerdem enthält er neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Ballaststoffe. Achtung bei fertigen Salatdressings: Diese enthalten oft zuviel Fett und Zucker und können so zur Kalorienfalle werden.



CO₂ gilt als Indikator für die Schadstoffkonzentration in der Raumluft – denn mit dem CO₂ steigt auch die Belastung der Raumluft mit anderen Substanzen und Schadstoffen. Liegt der CO₂-Gehalt in der Raumluft längere Zeit über 0,1 Vol%, so empfinden viele Menschen die Raumluft als schlecht.



Käse enthält alle wichtigen Nährstoffe aus der Milch in konzentrierter Form, wie z.B. hochwertiges Eiweiß, einen hohen Anteil an Calcium, leicht verdauliche Fette und lebensnotwendige Vitamine. Je nach Reifegrad unterscheiden sich Käsesorten sensorisch sowie in ihrem Fett- und Wassergehalt.



Pollen und Sporen können in hohen Konzentrationen allergische Reaktionen bis hin zu Erkrankungen der Atemwege auslösen. Belastungen der Raumluft durch Pollen entstehen hauptsächlich während der Blütezeiten wohingegen erhöhte Belastung durch Schimmelpilzsporen zumeist durch Baumängel, Bauschäden oder aufgrund eines falschen Lüftungsverhaltens verschuldet ist.



Fleisch ist ein guter Lieferant für biologisch hochwertige Nährstoffe, wie Eiweiß, Eisen, Zink, Selen sowie Vitamine der B-Gruppe. Sie sind in Fleisch gut verfügbar und daher wertvoll für den Aufbau und Erhalt der menschlichen Körpersubstanz. In weiterverarbeiteter Form, z.B. als **Wurst und Schinken** sollte Fleisch eher nur in Maßen genossen werden. Hülsenfrüchte sind z.B. ein guter Fleischersatz.



VOC's und SVOC's sind leichtflüchtige bzw. schwerflüchtige organische Verbindungen. VOC's können aus Lacken, Reinigungsmitteln, Kleber, Farben oder Möbeln ausdampfen und die Raumluft und damit die Gesundheit wesentlich schädigen.



Saucen wie Ketchup oder Mayonnaise stellen die Geschmacksverstärker vieler Speisen dar. Entsprechend vielfältig sind oft die Zusatzstoffe. Mit beispielsweise Zucker, Öl, Salz, Gewürze uvm. sorgen sie zwar für Genuss, können aber auch den Kaloriengehalt ordentlich erhöhen.



Über die Außenluft gelangt der **Feinstaub** in den Innenraum. Aber einiges an Feinstaub ist auch hausgemacht. Kerzen, Rauchen, offener Kamin, Bürogeräte oder Kochen und Braten lassen die Feinstaubbelastung in Innenräumen wesentlich ansteigen.

Bei Ihrem täglichen Einkauf treffen Sie bewusst die Entscheidung für mehr oder weniger gesunde Lebensmittel.
Mit unserer Initiative „Luft als Lebensmittel“ wollen wir Sie auffordern, auch bei der Errichtung und
Gestaltung Ihres Wohn- und Arbeitsraumes auf gesunde Produkte zu achten.

”
*Achten Sie in Räumen, in denen Sie sich länger aufhalten,
dass die Raumluft „frisch“, gesund und frei von Schadstoffen ist!*

Ihr Thomas Schlatter und Peter Skala
MeineRaumluft.at

PS: Jetzt kostenlos zum Download auf www.MeineRaumluft.at – unser Raumluft-Buch mit vielen Tipps & Tricks



Kontaktieren Sie uns,
Ihr Plattformpartner:

Wir danken unseren Partnern, welche diese Initiative ermöglicht haben:



Impressum

Plattform MeineRaumluft.at, A-1010 Wien, Wallnerstrasse 3/Top 28c
office@meineraumluft.at, www.MeineRaumluft.at

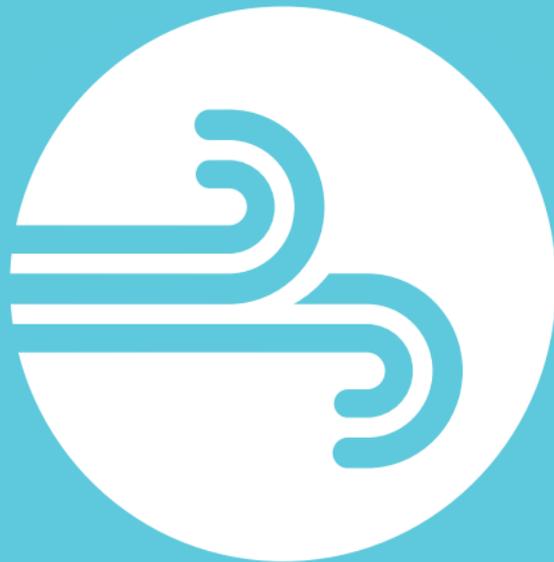
Meine
Lebensmittel,
Tag für
Tag



ca. **1 kg** feste Nahrung



ca. **3 kg** flüssige Nahrung



ca. **15 kg** Luft

Raumluft

Luft ist unser wichtigstes Lebensmittel.

Es ist daher erstaunlich, wie wenig offizielle Informationen es zum Einfluss der Luft auf Gesundheit und Wohlbefinden gibt!

Pro Minute sind das bereits acht Liter und in 24 Stunden über 11.000 Liter! Über die Qualität dieser Menge denken wir dabei wenig nach.

Achten Sie bewusst auf eine gesunde Raumluft, wir helfen Ihnen dabei!



MeineRaumluft.at

