Dein Wohnraum im Blick

Welche Räume nutzt Du wie? Halte Beobachtungen fest, bevor Du Maßnahmen auswählst.

Raum / Bereich: _____ Datum: _____

- [ ] **Nutzung**
  Welche Räume übernehmen mehrere Aufgaben? Wo verbringst Du viel Zeit?

- [ ] **Luftwechsel**
  Wann und wie wird gelüftet? Verändert sich die Situation bei mehr Personen?

- [ ] **Feuchtequellen**
  Wo wird gekocht, geduscht oder Wäsche getrocknet? Wie wird Feuchte abgeführt?

- [ ] **Licht**
  Wo blendet Licht oder fehlt es bei einer konkreten Tätigkeit?

- [ ] **Schlafbereich**
  Welche Lichtpunkte, Geräusche oder anderen Nutzungen stören Dich dort?

- [ ] **Materialien**
  Gab es Renovierungen, neue Möbel oder Produkte vor einer Auffälligkeit?

- [ ] **Rückzug**
  Wo kannst Du bewusst eine Pause machen? Was brauchst Du für die Nutzung?

- [ ] **Priorität**
  Welche drei Beobachtungen möchtest Du zuerst genauer verstehen?

Meine wichtigste Beobachtung / mein nächster Schritt:

Die Checkliste ist eine Orientierungshilfe. Sie ersetzt keine technische Begutachtung oder medizinische Abklärung.

Umweltbundesamt: Tipps zum richtigen Lüften. www.umweltbundesamt.de - Suche: Wie lüfte ich richtig?