



# ALLERGIA

**Tips på doftfria  
BYGGMATERIAL**

**Luftduschen  
GÖR AXEL PIGGARE**

Hemarbetet blev en

# THRILLER



– Miljövänligt  
är inte det-  
samma som  
hälsovänligt

# Leif och Lena bygger ett **hälsovänligt** hus

Lena Munkhammar är mycket doftöverkänslig. Därför bor hon och hennes man på landet utanför Gnesta i ett hälsovänligt boende. *Allergia* besökte dem för att ta reda på hur de **byggde ett doffritt hus**.

TEXT MARIA HAGSTRÖM FOTO MARTINA HOLMBERG

**FÖLJ DERAS  
BYGGE PÅ:**

[www.byggforhalsan.se/blogg](http://www.byggforhalsan.se/blogg)

**P**å landsbygden i Sörmland finns det ett bygge som inte liknar andra. Det syns inte på utsidan – det ser ut som ett gammalt timmerhus – men inuti är det modernt och framförallt hälsvänligt. På gården bor Lena Munkhammar och hennes man Leif Berglund.

Lena är doftöverkänslig och har MCS, Multiple Chemical Sensitivity, som innebär att hon blir sjuk av kemikalier. Det gör att hon bland annat inte tål många vanliga byggmaterial.

– Vi har ägnat många timmar framför datorn och i telefon för att söka byggmaterial som fungerar för mig. Nu har vi byggt ett hus med så lite emissioner som möjligt. Det har nästan inget trä och ingen formaldehyd, som var den kemikalien som gjorde mig sjuk första gången, säger hon.

Lena började reagera på dofter 1979, men det var tjugo år senare som hon blev riktigt sjuk. På hennes jobb byggde man om och det blev för mycket för henne med alla dofter från nya byggmaterial, lim, målarfärg, nya möbler och maskiner.

– Då dök jag. Jag var som förlamad en morgon, kom inte upp ur sängen. Det var riktigt läskigt innan det släppte. Sedan dess har jag inte kunnat jobba och nu är jag sjukpensionär, säger hon.

**TVUNGNA ATT FLYTTA.** När hon i dag blir dålig känns det som att vara bakis, berättar hon. Det händer att hon också till exempel förlorar synen, tappar ord och koncentration. Det enda som hjälper är att hålla sig borta från dofter.

Därför har hon och Leif tidigare byggt ett hälsvänligt hus i Enköping. Men Lena fick problem med grannarnas vedeldning. De klagade och skrev medborgarförslag till kommunen, men inget hände. Till slut blev de tvungna att flytta.

– I ett och ett halvt år dammsög vi husmarknaden från Gävle till Söderköping. Vi tittade på allt, säger Leif.

Efter mycket letande hittade de gården utanför Gnesta. Här finns det inte många grannar nära och gården omges av skog som gör att inte många dofter kommer dit, förutom naturliga. Gården var risig och fuktskadad, vilket förmodligen skrämde bort många potentiella köpare. Men det skrämde inte paret Munkhammar-Berglund. De visste att de ändå måste bygga om.

De startade med gästhuset, för att ha någonstans att bo när det stora huset nu renoveras. Jakten på byggmaterial har varit tidskrävande.

– Många bygger miljövänligt, men det är ingen som har byggt direkt hälsvänligt, och det är inte samma sak, säger Lena när de visar runt på gården.

Det är idylliskt, solen skiner och en gök gal i skogen. På en stolpe hänger en sopsäck som fladdrar lite i vinden. Där ska den ”doftas av” innan den kan används. Så får de göra med mycket; både ▶



Att gården var risig och fuktskadad hade ingen betydelse – de var ändå tvungna att bygga om allt.



Isoleringen är ett skum man sprejar på och som expanderar hundra gånger.

Det enda som hjälper  
är att hålla sig borta  
från dofter





Lena blev riktigt dålig när de byggde om på hennes tidigare jobb, sedan dess är hon sjukpensionär.

- ▶ inredning och kläder. Ofta tar det flera månader.
  - Det är tur att man inte är så modemedveten, säger Leif och skrattar.

**TESTAR ALLT.** Det första de gjorde var att blåsa ut så gott som allt i huset, bara stockar och takstolar fanns kvar.

– Man kan säga att vi sedan byggt ett hus i huset. Vi har mest använt stålreglar och gips, för det luktar ingenting, säger Leif.

Vid taket sticker det ut lite av den takduk som de använt istället för trä. Där syns också isoleringen på insidan.

– Den isoleringen är ett av guldkornen vi har hittat, säger Lena. Det är ett skum man sprejar på, som expanderar hundra gånger. Man kunde se hur det växte fram som en våg. Jättehäftigt. Nu ser det ut som ett månlandskap.

Men först testade Lena om hon reagerade på den ovanliga isoleringen. De skar en färsk bit som

hängdes ovanför henne i husbilen. Där sov hon i några nätter och märkte ingenting.

– Det blir också helt tätt med den här isoleringen, men den är ändå öppet för vatten så fukten kan vandra i väggen och det blir därför inte några fuktskador, säger Leif.

De har också hittat en färg som inte luktar – Jotun Lady Sensitive.

– Den är helt outstanding. Jag var med och målade halva taket där inne utan min mask och det hade jag aldrig kunnat göra med någon annan färg. Det var en wow-känsla! säger Lena.

De har fått testa sig fram, experimenterat och funnit egna lösningar. Nu startar de en blogg där de berättar om sina erfarenheter och ger tips till människor i liknande situation.

– Många som bor i vanliga hus eller i lägenhet mår väldigt dåligt. Om de hade ett bra, hälsovänligt boende skulle de kunna må så mycket bättre, säger Lena. ■

– Isoleringen är ett av guldkornen vi hittat

## Så gjordes huset **hälsovänligt**

### GRUNDEN

Hela golvet togs bort och fylldes med grus. Isoleringen Icynene sprutades på (en starkare typ än isoleringen i väggarna).

Betongplatta med vattenburen golvvärme gjöts ovanpå isoleringen.

Klinkers lades på som golv och även som golvlistor.

**TIPS:** Bostic fix luktar mycket mindre än Byggmax fix.

### TAKET

Undertaket av trä ersattes med en takduk som lades direkt på takstolarna. Hönsnät häftades fast i takstolarna under duken så att isolering ska kunna fästa.

Icynene-isolering sprutades på.

Plåtreglar och plåttak lades på.

Innertak består av stålreglar och gipsskivor. Det målades med Jotun Lady Sensitive takfärg.

### INNERVÄGGAR

Puts mellan stockarna för att förhindra möss att komma in.

Stålreglar på väggarna.

Icynene-isolering som sprutas direkt mot trästommen.

Dubbla gipsskivor innanför.

Det finns ett formaldehydfritt spackel från Jotun, som precis kommit ut på marknaden.

Väggarna målades med Jotun Lady Sensitive väggfärg.

### ÖVRIGT

PVC-fönster med grå gummilist. Kolla så att fönsterlistor inte luktar (aluminiumfönster är ett ännu bättre alternativ om ekonomin tillåter).

Ytterdörrar köptes nya och doftades av i ladan.

Dörrarna kläs invändigt med spegel eller aluminium för att minska emissioner från dörren (ännu bättre är aluminium- eller ståldörrar).

Våtrumsgips runt dörrar och fönstersmygar.

Klinkers som fönsterbräda.

Duschrummet kaklades först med gammalt skräpkakel med CT1-fog (vattentät) och därefter läggs ett snyggare kakel ovanpå.

Garderob byggd med stålreglar och gips.

Skjoldörrar med spegelglas och stål/metallstomme.

Till- och frånluftventilation i huset. Ett kolfilter ska också sättas in. I en vägg luktade det starkt av råttkiss. Det försvann efter tolv timmars ozonbehandling med Vädra ozonmaskin.

### OBS!

Dessa material fungerar för Lena Munkhammar och är inte en garanti för att det fungerar för andra.

**Astma**

**Allergi**

**Anafylaxi**

# Astma eller allergi?

Rätt behandling kan göra skillnad.

Läs om hur du kan leva ett så bra liv som möjligt!

[www.astmaochallergilinjen.se](http://www.astmaochallergilinjen.se)

**Behandling**

**Barnastma**

**Hur du kan  
må bättre**



**Astma- &  
Allergilinjen**