

Gartner/Winklbaur  
**GESÜNDER  
WOHNEN**

Biologisch richtiges  
Bauen, Umbauen  
und Einrichten

Orac

# Inhaltsverzeichnis

Wozu Baubiologie? Von Dipl. Ing. Walter Pistulka .....	9
Einige Grundfragen .....	11
Klima und Wetter .....	13
Grundstück und Umweltbelastung .....	16
• Toxikologie der wichtigsten Umweltgifte .....	17
Der geologische Untergrund .....	19
Der Lärm und die Lärmabwehr .....	22
Beispiele für Lärmeinwirkungen im Wohnbereich .....	23
Störungen durch Infraschall und Ultraschall .....	24
• Technische Möglichkeiten der Lärmabwehr .....	25
Störende technische Einrichtungen .....	25
Die physikalischen Gegebenheiten .....	26
Was bewirken Sendeanlagen? .....	26
Was daraus für die Praxis folgt .....	27
Was man gegen Störfelder tun kann .....	29
Grundstück und Luftverunreinigung .....	31
Die verschiedenen Geruchsbelästigungen .....	31
Strahlung .....	32
• Mensch und Strahlung .....	32
Materie und Strahlung .....	33
„Bioelektronische Funktionsdiagnostik“ .....	34
Vegetative Dystonie .....	41
Die Meßmethoden der bioelektronischen Funktionsdiagnostik im einzelnen .....	42
Kosmische, atmosphärische und terrestrische Strahlungen und Felder .....	47
Was ist unter den einzelnen Strahlungen zu verstehen? .....	47
Was bedeuten sie für das menschliche Leben? .....	48
Die kosmische Strahlung .....	50
• Mikrowellenstrahlung durch technische Einrichtungen .....	51
Das „Strahlungsklima“ .....	53
Die atmosphärischen Strahlungsfelder .....	55
Die Wetterimpulsstrahlung .....	61
Die Infrarotstrahlung .....	62
Radioaktivität .....	63
Terrestrische Einflüsse .....	65
„Erdstrahlen“ und Krebs .....	73
Was kann man gegen geopathische Störzonen machen? .....	75
Einige Feststellungen zur Krebs-Erkrankung – über die baubiologischen Aspekte hinaus .....	77
Sonstige Gesundheitsstörungen .....	81
Kopfschmerzen .....	81
Der Schwindel .....	85
Allergie .....	86

Praktische Baubiologie .....	91
Grundstück und Bauplatz .....	92
Grundrißplanung .....	94
Baustoffe und Baukonstruktionen .....	95
✓ Fußboden und Fundamente .....	97
Funktion und Anwendungsbereiche .....	97
Standfestigkeit – Statik .....	101
• Thermische Anforderungen .....	101
Luftdurchlässigkeit .....	101
Sicherung gegen Wasser und Feuchtigkeit .....	102
• Baustoffe .....	102
Detailangaben und Herstellungsweise .....	103
Keller und Außenwand .....	104
Funktion und Anwendungsbereiche .....	104
Konstruktion und Statik .....	107
Thermische Anforderungen .....	108
Luftdurchlässigkeit .....	108
Sicherung gegen Feuchtigkeit und Wasser .....	108
Brandschutz .....	109
Schalldämmung .....	109
Baustoffe .....	109
Detailangaben zu den einzelnen Lösungen und Herstellungsweise .....	109
Innenwand .....	111
Funktion und Anwendungsbereiche .....	111
Konstruktion und Statik .....	112
• Thermische Anforderungen .....	113
Luftdurchlässigkeit .....	113
• Sicherung gegen Feuchtigkeit und Wasser .....	113
Brandschutz .....	114
• Elektro- und Sanitärinstallationen .....	114
Schallschutz .....	114
• Baustoffe .....	114
Detailangaben zu den einzelnen Lösungen und Herstellungsweise .....	115
Die Decke .....	115
Funktion und Anwendungsbereiche .....	115
Konstruktion und Statik .....	118
Luftdurchlässigkeit .....	118
Sicherung gegen Feuchtigkeit .....	119
Schalldämmung .....	119
Deckenaufbau und Baustoffe .....	119
Konstruktive Details und Herstellungsweise .....	120
Das Dach .....	122
Funktion und Anwendungsbereiche .....	122
Konstruktion und Statik .....	124
Wärmedämmung und Wärmespeicherung .....	125
Luftdurchlässigkeit und Lüftung .....	125
Holzschutz .....	125
Baustoffe .....	125
Herstellungshinweise .....	126
Biologischer Fertigteilhausbau .....	128

Ein Doppelwohnhaus .....	131
Mensch und Raumklima .....	134
Praktische Ratschläge für die Gestaltung des Raumklimas .....	138
Heizung und Raumklima .....	142
• Licht – Farbe – Wohnen .....	146
Lärm und Lärmschutz in der Wohnung .....	150
Fenster – Lüftung – Raumklima .....	152
Innenraumgestaltung .....	153
Biologische Reinigungs- und Pflegemittel .....	156
Gift im Haus .....	157
I. Reinigungs- und Pflegemittel .....	158
II. Körperpflegemittel .....	164
III. Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel .....	166
IV. Freizeit – Hobby .....	170
Technische Hauseinrichtungen .....	176
Hauselektrik .....	176
Sanierungsmöglichkeiten, die in Betracht kommen .....	179
Das Badezimmer als Gesundheitszentrum .....	188
Die Sauna .....	189
Naturgemäße Bekleidung und Innenraumausstattung .....	190
Der Garten und die Terrasse .....	193
Ein Haus für Kinder .....	195
Tips zur Ausgestaltung des Kinderzimmers .....	197
Kategorien der baubiologischen Prüfung zur Erlangung des Prüfzeichens „Wohngesund“ .....	199
Baumaterialien – Checkliste .....	200
Hundert Fragen zur Bau- und Wohnbiologie .....	202
Adressen .....	207
Weiterführende Literatur .....	221
Register .....	230