

Sicher und gesund wohnen

Jürgen Brück
Thomas Paatsch

Inhalt

Vorwort	5
Sicher in den eigenen vier Wänden	8
Das sichere Haus – Wie schütze ich mich vor Einbrüchen?	10
Gelegenheit macht Diebe · Schutz durch Alarmanlagen · Haustüren: wichtige Ansatzpunkte in puncto Sicherheit · Fenster effektiv sichern · Faktor Mensch: sicherheitsbewusstes Verhalten · Kompetente Beratung in Sachen Sicherheit	
CHECKLISTE: Ist mein Haus oder meine Wohnung gut gesichert?	33
WISSENSWERTES zum Schutz im Urlaub	34
Damit es nicht brennt – Vorausschauend Brandschutzmaßnahmen ergreifen	36
Sicherer Umgang mit Elektrogeräten · Mit offenem Feuer richtig umgehen · Gas und brennbare Flüssigkeiten · Rauch- melder und Feuerlöscher · Wer berät bei Brandschutzfragen?	
CHECKLISTE: Wie verhalte ich mich im Brandfall?	54
WISSENSWERTES zur Kindersicherheit	56
Unfälle vermeiden – Gefahren erkennen und beseitigen	58
Ein sicherheitstechnischer Streifzug durch Ihren Haushalt · · Haushalts- und Gartenleitern · Sicherheit beim Putzen · Umgang mit elektrischem Strom: Sicherheit geht vor! · Wichtige Kriterien zur Beurteilung der Gerätesicherheit · Häufige Hindernisse und wie Sie sie beseitigen können	
CHECKLISTE: Was kann ich tun, um mein Haus bzw. meine Wohnung sicherer zu gestalten?	82
WISSENSWERTES zu Gefahren im Alter	84

Gesund wohnen –

Tipps und Hinweise für ein besseres Wohngefühl

86

In welchem Zusammenhang stehen Raumluft und Gesundheit? · Die häufigsten Schadstoffe und was Sie dagegen tun können · Schimmelpilzallergie: erkennen und richtig handeln · Keine Chance für Hausstaubmilben · Richtig reinigen: wirksame Hilfe gegen hauseigene Schadstoffe · Verbessertes Raumklima durch Pflanzen · Renovieren ohne schädliche Folgen · Mehr Wohlbefinden durch Farbe · An wen kann ich mich mit Fragen wenden?

CHECKLISTE: Wie kann ich die Wohnqualität in meinem Haus bzw. meiner Wohnung verbessern?

122

WISSENSWERTES zu Wohngiften

124

Infoteil

126

DIN-Normen geben Sicherheit

126

Erklärungen zu den wichtigsten Begriffen

128

Häufig gestellte Fragen

132

Nützliche Adressen und Websites

135

Literaturtipps

138

Register

142
