

Sabine Senemann

# Gesund bauen und renovieren

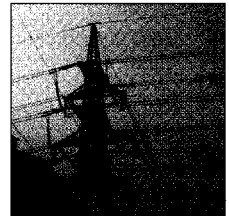
■

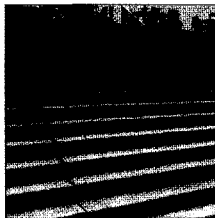
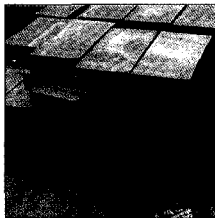
- Planung
- Baustoffe
- Verarbeitung

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
<b>Wohlbefinden</b>	11
Behaglichkeit – Wohngefühl	13
Luftfeuchtigkeit – Raumtemperatur	15
Luftschadstoffe in Innenräumen	17
Systeme für kontrollierte Wohnraumlüftung	21
Schadstoffe – Schadstoffquellen in Materialien	22
MAK-Werte	23
Lösungsmittel	24
VOC – Flüchtige organische Verbindungen (VOC – Volatile Organic Coomounds)	26
PAK – Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAH – Polycyclic Aromatic Hydrocarbons)	27
Formaldehyd	28
Isocyanate – äußerst reaktionsfähige Chemikalien	32
<b>Radiästhesie</b>	35
Die Gefahren	38
Arten von Erdstrahlen	39
<b>E-Smog und Elektromagnetismus</b>	43
Die Auswirkungen	43
Grundwissen	44
Risiken für die Gesundheit	48
Schutz und Vorsorge	49
<b>Aspekte einer zukunftsorientierten Entwicklung „Nachhaltigkeit“</b>	53
Niedrigenergiehaus, Passivhaus und „Aktivhaus“	56
Niedrigenergiehaus	59
Passivhaus	60
Aktivhaus	61
Blower-Door-Test (BDT)	64





<b>Vorbereitung – Gut geplant ist halb gewonnen</b>	67
Der richtige Platz	68
Finanzierung	71
Planung	73
Vom „Sinn“ des Bauens	73
Erfahrungen vor, während und nach dem Hausbau	77
Erfahrungsbericht – enthusiastische Jungfamilie	77
Vertragserrichtung – nicht ohne Rechtsbeistand	82
Dienstbarkeiten und deren Absicherung	84
Erfahrungsbericht – Planung hat Vorrang	86
<b>Massivbauweise</b>	91
Fundament	93
Keller	95
Decke	97
Dach – Die „Krone“ des Hauses	101
<b>Ziegel</b>	107
Ziegel-Geschichte	107
Zusammensetzung und Herstellung	112
Ziegel bei Niedrigenergie- und Passivhaus	114
Massivbauweise mit Ziegel	114
Wandkonstruktionen in Ziegelbauweise	119
Beispiele von Materialalternativen	121
<b>Beton – Zement – trendiger Naturbaustoff</b>	131
Kleines Betonlexikon	131
Beton-Geschichte	133
Zement – das hydraulische Bindemittel	135
Wände aus Beton	137
Estriche	139
Estrich-Arten	141
Einbau- und Verlegetechnik	146
Estrich-Ausführungen	149
<b>Holz</b>	151
Holz-Geschichte	152
Holzlexikon	154
Holzbau heute	157
Mondholz	159

<b>Holzbauweise</b>	161
Riegelbau – Fachwerkbau	162
Ständerbau – Skelettbauweise	163
Das Blockhaus – die Blockbauweise	164
Holzrahmenbauweise	167
Massivholzbauweise	169
Wichtige Faktoren im Holzbau	171
<b>Dämmen</b>	175
Dämmstoffe	179
Expandiertes Polystyrol – EPS	179
Extrudiertes Polystyrol – XPS	181
Polyurethan – PUR	184
Mineralische Dämmstoffe – Geblähte anorganische Dämmstoffe	186
Nachwachsende Dämmstoffe	197
Weitere Dämmsysteme	203
<b>Vielfalt – Firma Senemann</b>	205
Literaturverzeichnis	206
Internetdokumente	207
Abbildungsverzeichnis	207
Danksagung	208

