

Sabine Senemann

Gesund bauen und renovieren

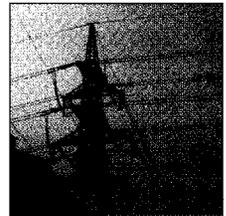
■

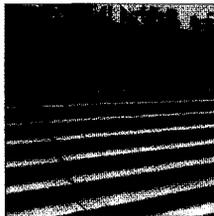
- Planung
- Baustoffe
- Verarbeitung

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Wohlbefinden	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
Radiästhesie	35
Die Gefahren	38
Arten von Erdstrahlen	39
E-Smog und Elektromagnetismus	43
Die Auswirkungen	43
Grundwissen	44
Risiken für die Gesundheit	48
Schutz und Vorsorge	49
Aspekte einer zukunftsorientierten Entwicklung „Nachhaltigkeit“	53
Niedrigenergiehaus, Passivhaus und „Aktivhaus“	56
Niedrigenergiehaus	59
Passivhaus	60
Aktivhaus	61
Blower-Door-Test (BDT)	64





Vorbereitung – Gut geplant ist halb gewonnen	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
Massivbauweise	91
Fundament	93
Keller	95
Decke	97
Dach – Die „Krone“ des Hauses	101
Ziegel	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
Beton – Zement – trendiger Naturbaustoff	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
Holz	151
Holz-Geschichte	152
Holzlexikon	154
Holzbau heute	157
Mondholz	159

Holzbauweise	161
Riegelbau – Fachwerkbau	162
Ständerbau – Skelettbauweise	163
Das Blockhaus – die Blockbauweise	164
Holzrahmenbauweise	167
Massivholzbauweise	169
Wichtige Faktoren im Holzbau	171
Dämmen	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
Vielfalt – Firma Senemann	205
Literaturverzeichnis	206
Internetdokumente	207
Abbildungsverzeichnis	207
Danksagung	208

