

Thomas Wieke

GESUNDES WOHNEN

Schadstofffrei und ökologisch



Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Wohnen und Wohlfühlen

- 12 Wie wohnen wir?
- 16 Kein Handeln ohne Analyse
- 17 Macht mein Haus mich krank?
- 18 Wie definiert man Gesundheit?
- 21 Risikopotenziale in Haus und Wohnung
- 22 Hausstaub – nicht nur für Allergiker lästig
- 29 Feinstaub – kleinste Partikel, großes Problem
- 35 Warum mögen wir keinen Schimmel?
- 43 „Der Schimmel braucht drei Dinge“
- 45 Die schwarze Wand

53 Luft, Licht und Wärme

- 54 Luftqualität in Innenräumen
- 56 Wie gut ist die Innenraumluft?
- 64 Gesundes Raumklima – von der NASA getestet
- 69 Luftreiniger
- 72 Lüften will gekonnt sein
- 78 Lüftungstechnik
- 81 Wer muss lüften? Mieter gegen Vermieter
- 83 Licht und Wärme
- 86 Wie wirkt Tageslicht?
- 92 Hausgemachte Probleme und wie man sie löst

97 Gesund schlafen

- 102 Das beste Schlafklima
- 105 Ungebetene Gäste

113 Gesundes Klima in Küche und Bad

- 114 Die Küche – Familientreffpunkt und Gefahrenquelle
- 122 Unfallgefahren in der Küche
- 124 Gesundheit im Bad
- 129 Alles fließt ...
- 131 Bessere Luft im Bad

116

Kaffeevollautomaten, die unsichtbare Brutstätte von Pilzen und Bakterien



149

Gesundheitsrisiken in der Mietwohnung – Wer muss sich kümmern?

136

„Sommerluft macht den Keller feucht.“ – Grundregeln für richtiges Trockenlüften





24

Einfach und effizient –
Boden wischen mit dem
Zwei-Eimer-Prinzip



155

Gefährliches Erbe:
Wenn bei Sanierungen
Asbest aufgedeckt
wird.



106

Hausstaubmilben
im Schlafzimmer –
Was können
Allergiker tun?

133 Keller, Speicher, Hof und Garten

- 134 Feuchter Keller?
- 139 Ungebetene Besucher
unterm Dach
- 143 Der Müll vor der Tür

147 Sanieren und Reno- vieren

- 149 „Die konkrete Gefahr ist
entscheidend.“
- 150 Problemstoffe – meist alte
Bekanntes
- 162 Gesundheitsschutz beim
Renovieren
- 164 Neue Bauprodukte
- 168 Farbe ist nicht gleich Farbe

170 Hilfe

- 170 Weiterführende Literatur
- 171 Stichwortverzeichnis
- 176 Impressum