

Gartner/Winkelbaur
**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