

Ernst-Joachim Lübker

Biologisch bauen und wohnen

Möglichkeiten alternativer Wohnkultur

EC#N

Inhalt

WANDLUNGEN UND FOLGEN

Unser Lebensraum	11
Warum ein Bio-Haus?	12
Eine sinnvolle Alternative	14
Humane Ökologie	16
Statussymbol oder Lebensraum	18
Was ist Wohnkultur?	18
Wie bauten und lebten unsere Vorfahren	21
Der Wunsch nach Geborgenheit	22
Die Wirtschaftsweise bestimmte	23
Mit dem Vieh unter einem Dach	26
Schutz vor Wind und Wetter	27
Das Haus als Arbeitsstätte	28
Haus und Landschaft	30
Entwicklungen und Veränderungen	33
Vom Sammler und Jäger zum Bauern	34
Die Technik beginnt mit der Beherrschung des Feuers	36
Karst und Wüste wachsen	38
Vom Bauernhaus zum Stadthaus	40
Das Handwerk	42
Die Hauswirtschaft im Wandel der Zeit	43
Kunststoffe schaffen neue Formen	45
Haben wir noch genügend Naturstoffe?	48
Unsere Kapitalien	50
Einflüsse und Folgen	53
Die Verschwendung der Naturstoffe	54
Die Wirtschaft und der kranke Mensch	55
Der Staat versucht mit Gesetzen zu steuern	56
Der Glaube an Staat und Technik verhindert eigenes Denken und Handeln	57

Der Mensch schafft Umwelteinflüsse, die ihn zu zerstören drohen 57
Staat und Politik haben neue Führungsaufgaben 60

Menschliche Bedürfnisse _____ 63

- Was braucht der Mensch wirklich? 64
- Das angemessene Klima 65
- Die Bedeutung der Reize 69
- Das Naturgesetz der Triebe 72
- Licht - Auge - Hormone 74
- Immunsystem und Schutzbedürfnis 77
- Die richtige Ernährung 79
- Bedürfnisse vom Säugling bis zum Greis 81

Bauherr und Mieter _____ 83

- Einfachheit ist ein Gebot der Stunde 84
- Wenn ich einfach baue, baue ich gesünder und billiger 85
- Die sinnvolle Verwendung des Zeitkapitals 86
- Auch der Mieter hat ein Recht auf eine gesunde Wohnung 89
- Altwohnungen 90

DAS GRUNDSTÜCK _____ 91

Siedlungsraum und Grundstück _____ 93

- Bauen - aber wo? 94
- Makroklima 95
- Mikroklima 96
- Kosmische und terrestrische Einflüsse 97
- Kosmische Strahlung 97
- Terrestrische Strahlung 101
- Infrastruktur 103
- Technische Einflüsse 106
- Hochspannungen, Trafostationen, Sender 107
- Schall und Lärm 109
- Luftverunreinigungen 111
- Versorgung 113
- Energie (Strom und Wärme) 114
- Trinkwasser 117
- Entsorgung 118
- Schmutzwasser 119
- Hausmüll 122

DIE PLANUNG _____ 125

Die Funktionen des Hauses _____ 127

- Haus und Planung 128
- Konventionelles oder vorgefertigtes Haus 129
- Hausformen 131
- Wunschvorstellungen 132
- Winter- und Sommernutzung 134
- Schlafräume zur Regeneration 136
- Der hygienische Bereich 142
- Räume zum Lagern von Lebensmitteln 148
- Nahrungszubereitung in der Küche 154
- Nahrungsaufnahme im Eßraum 158
- Räume zum Arbeiten 160
- Räume für Ruhe und Spiel 161
- Zonen für die Kinder 163
- Einflüsse von Licht und Sonne 166
- Bezüge zum Garten, zur Nachbarschaft und zur Landschaft und die Autogarage 168
- Das Recht auf eine gesunde Wohnung 175

DAS HAUS _____ 177

Baustoffe und Bauteile _____ 179

- Welche Baumaterialien? 180
- Die Bauteile 185
- Die Baugrube 186
- Die Gründung 186
- Gründung für Holzskelettbauweise 187
- Die Kellerwand 187
- Die Kellerdecke 191
- Die Geschoßwände 192
- Das Holzhaus 193
- Der Fachwerkbau 198
- Der Lehmbau 201
- Natursteinwand 204
- Ziegelsteinwand 205
- Mörtel zum Mauern und Putzen 206
- Die Leichtbauwand 208
- Die Geschoßdecke 209

- Das Dach 211
- Dämmen und Dichten 215
- Fenster und Türen 219
- Die Haustechnik 223
- Energie 224
- Heizung 226
- Sanitärinstallation 230
- Elektroinstallation 234
- Elektrogeräte 237
- Beleuchtung 239
- Lüftung 242
- Bekleidungen, Beläge und Anstriche für Wand, Decke und Fußboden 244
- Felle, Leder und andere Materialien 246
- Anorganische Materialien 246
- Bekleidungsmaterialien aus Papier und Pappe für Wand und Decke 248
- Baustoffe geben giftige Gase ab 249
- *Was kann selbst gemacht werden? 254

Einrichtung und Bewohner _____ 257

- Die Möbel und ihre Materialien 258
- Holz, Stoffe und Felle 259
- Pflanzen im Raum 260
- Von Kindern und ihren Wünschen 263

Literaturverzeichnis _____ 265

Register _____ 275