

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
Einleitung .....	9
<b>Die Grundstückswahl</b> .....	<b>13</b>
<b>Konstruktion und Baumaterialien</b> .....	<b>17</b>
Ökologische Baumaterialien – Einige grundlegende Eigenschaften .....	17
Die Gründung .....	25
Der Keller .....	30
Die Außenwand .....	32
Tragende Konstruktion und Innenaufteilung .....	39
Das Dach .....	46
Der Putz .....	59
Die Fenster .....	62
Die Türen .....	68
Die Fassade .....	69
<b>Die Technik</b> .....	<b>77</b>
Die Beheizung .....	77
Die Elektrifizierung .....	88
Kommunikationsleitungen .....	94
Wasser- und Abwasserversorgung .....	96

<b>Die Inneneinrichtung</b> .....	<b>99</b>
Die Inneneinrichtung .....	99
Die richtige Farbe .....	100
Der Fußboden .....	111
Die Möblierung .....	126
Gesundes Schlafen .....	133
Künstliche Beleuchtung .....	145
Textilien .....	150
<b>Tipps zum ökologischen Wohnen und Arbeiten</b> .....	<b>153</b>
Baubiologie am Arbeitsplatz .....	153
Wohnen mit Kindern .....	155
Hygiene und Sauberkeit .....	157
Insekten, Pilze und Schadtiere im Haus .....	160
<b>Die Gartengestaltung</b> .....	<b>167</b>
Teiche und Badeseen .....	167
Tierleben im Garten .....	168
Der Wintergarten – Oder: Die Nutzung natürlicher Wärme .....	171
<b>Nachwort – Ein Plädoyer für mehr ökologisches Bewusstsein</b> .....	<b>175</b>
Das Wichtigste in Kürze .....	177
Auswahl von ökologischen Baustoffen für die Errichtung von Gebäuden .....	177
Zusammenstellung der Internetadressen von einigen Herstellern ökologischer Produkte .....	181
<b>Abbildungsnachweise</b> .....	<b>188</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>191</b>
<b>Sachregister</b> .....	<b>192</b>