

- Einleitung**
6 Luftkur daheim
 7 Neue Krankheitsbilder
 8 Schadstoffquellen aufspüren
 9 So entstehen Luftbelastungen
 in Innenräumen

- Lasuren, Lacke & Co.**
In die Farbtöpfe geschaut
 24 Lacktypen im Vergleich
 27 Tipps für die Renovierung
 28 Dem Holzwurm keine Chance

- Teppichböden**
12 Auf Schritt und Tritt
 13 Teppichböden sind behandelt
 14 Diskussion um den Mottenschutz
 14 Stoffe im Teppichrücken
 15 Lösungsmittelarme Kleber
 verwenden

- Fogging**
30 Schwarze Wohnung
 31 Gefahr während der Heizperiode
 31 Staub spielt eine zentrale Rolle
 32 Übeltäter Weichmacher
 32 Fogging-aktive Baustoffe vermeiden
 33 Was tun bei Fogging?

- Holzböden**
16 Gefahr aus dem Boden?
 17 Auf formaldehydarme Versiegelung achten
 18 Altlasten im Parkett

- Wandfarben**
20 Frisch gestrichen
 21 Reinigungsfähigkeit
 (Nassabriebfestigkeit)
 21 Deckkraft
 22 Reichweite

- Schimmelpilz**
34 Hartnäckige Sporen
 35 Gut abgedichtet ist oft zu feucht
 35 Regelmäßiges Lüften ist wichtig
 36 Moderne Bauwerke sind zu dicht
 37 Daran erkennt man Schimmelpilz
 38 Sanierung der Bausubstanz
 39 Konsequent gegen Schimmel vorbeugen
 40 Bauschäden als Ursache

Elektrosmog**42 Im Spannungsfeld**

43 Was ist Elektrosmog?

43 Welche gesundheitlichen Auswirkungen gibt es?

44 Wie kann ich mich schützen?

Stoffe**Der Stoff, aus dem Bezüge sind**

59 Problematische Inhaltsstoffe

62 Leder ist nicht nur gegerbt

63 Auf Gütesiegel achten

**Schadstoffarmes Bauen
Aufatmen in den****46 eigenen vier Wänden**

47 Auch Naturstoffe machen Probleme

48 Neues Zeichen „Natureplus“

50 Baubegleitende Prüfungen

51 Fachliche Beratung suchen

Schädlinge**64 Das große Krabbeln**

65 Vorbeugen ist wichtig

66 Hilfe vom geprüften Fachmann

**Möbel****52 Augen auf beim Möbelkauf**

53 Klassisches Material: Holz

54 Die Alternative: Holzwerkstoffe

55 Beschichtungen schützen

56 Problem Importmöbel

57 Die richtige Pflege

58 Thema Öko-Bilanz

Allergien**Die Last mit dem****68 Immunsystem**

69 Hausstaubmilben

70 Schimmelpilze

72 Pollen

72 Katzenhaare

73 Bauliche Maßnahmen

73 Neue Hauskonzepte

74 Hilfreiche Adressen

78 Register