

Einleitung**6 Luftkur daheim**

- 7 Neue Krankheitsbilder
- 8 Schadstoffquellen aufspüren
- 9 So entstehen Luftbelastungen in Innenräumen

Lasuren, Lacke & Co.**In die Farbtöpfe****24 geschaut**

- 26 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 Lösungsmittelarmer 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 Konsequenz gegen Schimmel vorbeugen
- 40 Bauschäden als Ursache

Elektrosmog42 **Im Spannungsfeld**

43 Was ist Elektrosmog?

43 Welche gesundheitlichen
Auswirkungen gibt es?

44 Wie kann ich mich schützen?

Stoffe**Der Stoff, aus dem**58 **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

Schädlinge64 **Das große Krabbeln**

65 Vorbeugen ist wichtig

66 Hilfe vom geprüften Fachmann

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

Möbel52 **Augen auf beim
Möbelkauf**

53 Klassisches Material: Holz

54 Die Alternative: Holzwerkstoffe

55 Beschichtungen schützen

56 Problem Importmöbel

57 Die richtige Pflege

57 Thema Öko-Bilanz