

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Die Idee - nachhaltig und gesund bauen</b>	<b>13</b>
1.1 Was bedeutet es, "gesund" zu bauen?	
(M. & M. Schneider) . . . . .	14
1.1.1 Woher stammen die Giftstoffe in unseren Wohnräumen? . . . . .	15
1.1.2 Warum steigt die Gefahr durch Giftstoffe aufgrund unserer modernen Bauweise? . . . . .	17
1.1.3 Warum bemerken wir diese Gefahr durch Giftstoffe nicht? . . . . .	19
1.1.4 Warum wird die Aufnahme von Giftstoffen in der Schulmedizin praktisch nicht diskutiert? . . . . .	19
1.1.5 Das "Reinheitsgebot fürs Haus" - unser empfohlenes Handlungsprinzip zur Vermeidung von Giftstoffen . . . . .	20
1.1.6 Wie sieht ein gesundes Haus ohne Giftstoffe aus? . . . . .	23
1.1.7 Elektrosmog verringern - Netzabschaltung und Abschirmung durch Holz . . . . .	30
1.1.8 Geopathische Belastungen vermeiden - machen Sie eine geomantische Begehung . . . . .	30
1.1.9 Ökologisch zu bauen, ist doch teurer? Ja, aber... . . . . .	31
1.1.10 Zusammenfassung . . . . .	32
1.2 Was bedeutet es, "nachhaltig" zu bauen?	
(M. Guggenberger) . . . . .	33
1.2.1 Was hat sich in der Welt des Bauens geändert? . . . . .	34
1.2.2 Grundlegende Prinzipien nachhaltigen Bauens . . . . .	35
1.2.3 Langlebigkeit - Fehlertolerante und reparaturfreundliche Konstruktionen sind nachhaltig . . . . .	35
1.2.4 Einsatz energiesparender, niedrig veredelter Naturbaustoffe . . . . .	36
1.2.5 Wiederverwendbarkeit der Materialien - Beachten Sie stets den Recyclinggedanken . . . . .	38
1.2.6 Zusammenfassung . . . . .	38

<b>2 Das Haus im Einzelnen - eine positive (Öko-)Bilanz</b>	<b>41</b>
2.1 Bauart und Bauform (M. Guggenberger) . . . . .	41
2.2 Beschreibung der Baukonstruktion und Ökobilanz (M. Guggenberger) . . . . .	42
2.2.1 Gründung und Bodenaufbau . . . . .	44
2.2.2 Ökobilanz-Vergleich der verschiedenen Bodenkonstruktionen . . . . .	48
2.2.3 Außenwände, Fenster und Außentüren . . . . .	49
2.2.4 Ökobilanz-Vergleich der verschiedenen Außenwandkonstruktionen . . . . .	55
2.2.5 Innenwände und Innentüren . . . . .	57
2.2.6 Ökobilanz-Vergleich der verschiedenen Innenwandkonstruktionen . . . . .	60
2.2.7 Geschoßdecke und Fußbodenaufbau OG . . . . .	62
2.2.8 Ökobilanz-Vergleich der verschiedenen Deckenkonstruktionen . . . . .	64
2.2.9 Das Dach . . . . .	66
2.2.10 Ökobilanz-Vergleich der verschiedenen Dachkonstruktionen . . . . .	68
2.3 Ökobilanzierung des Gesamtprojekts (M. Guggenberger) . . . . .	70
2.4 Die Haustechnik - ganz schön unkonventionell (M. Guggenberger) . . . . .	73
2.4.1 Die Heizung - warm ist nicht genug . . . . .	73
2.4.2 Die Wärmeerzeugung - Stückholzofen und Solarthermie	74
2.4.3 Die Wärmeverteilung - Hüllflächentemperierung . . .	75
2.4.4 Gebäudelüftung und Reinheitsgebot . . . . .	76
2.4.5 Die Lüftungsanlage - bitte dezentral, wegen der Hygiene	77
2.4.6 Elektrischer Strom - bitte beachten Sie die Risiken und Nebenwirkungen . . . . .	78
2.4.7 Die abgeschirmte Elektroinstallation im Massivholzhaus	81
2.5 Die Haustechnik - Entscheidungen der Bauherren (M. & M. Schneider) . . . . .	82
2.5.1 Eine Scheitholzheizung und dezentrale Lüftungsanlage	82
2.5.2 Elektrischer Strom - das Lichtkonzept . . . . .	85
2.5.3 Elektrosmog - Kabelloses Telefon, Handy und WLAN	86

2.5.4 Elektrostatische Aufladung - Schmutzfänger im Raum	87
<b>3 Vor Baubeginn - worauf es ankommt...</b>	
<b>(M. &amp; M. Schneider)</b>	<b>89</b>
3.1 Das Grundstück - worauf ist zu achten . . . . .	90
3.2 Den richtigen Baupartner finden - Bauträger oder selbst beauftragen? . . . . .	92
3.3 Wie viel Eigenleistung können Sie erbringen, wo brauchen Sie Hilfe? . . . . .	93
3.4 Die Finanzierung - der echte Hebel bei den Baukosten . . . . .	95
3.5 Gute Planung - der zweite große Hebel bei den Kosten . . . . .	97
3.6 Die geomantische Begehung - Hokuspokus oder wichtiger Teil der Planung? . . . . .	99
3.7 Zusammenfassung . . . . .	100
<b>4 Die Bauphase - eine Fotostory</b>	
<b>(M. &amp; M. Schneider)</b>	<b>101</b>
4.1 Bauablauf - von der Idee zum Einzug in 11 Monaten . . . . .	101
4.2 Qualitätssicherung - die Wärmebildkamera offenbart eventuelle Mängel . . . . .	117
<b>5 Der Betrieb - der Traum vom autarken Haus</b>	
<b>(M. &amp; M. Schneider)</b>	<b>139</b>
5.1 Trinkwasser - Regenwassernutzung leider unwirtschaftlich . . . . .	139
5.2 Heizung und Warmwasser - nur mit erneuerbaren Energien . . . . .	140
5.3 Energieversorgung - Eigenbedarfsdeckung durch Photovoltaik . . . . .	142
5.4 Energieautark? - Noch ein kleiner Schritt . . . . .	144
<b>6 Das fertige Haus - einige Impressionen</b>	
<b>(M. &amp; M. Schneider)</b>	<b>147</b>