

Inhaltsverzeichnis

1 Die Idee - nachhaltig und gesund bauen	13
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 Ab- schirmung durch Holz	30
1.1.8 Geopathische Belastungen vermeiden - machen Sie ei- ne 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 reparaturfreund- liche Konstruktionen sind nachhaltig	35
1.2.4 Einsatz energiesparender, niedrig veredelter Natur- baustoffe	36
1.2.5 Wiederverwendbarkeit der Materialien - Beachten Sie stets den Recyclinggedanken	38
1.2.6 Zusammenfassung	38

2	Das Haus im Einzelnen - eine positive (Öko-)Bilanz	41
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
3	Vor Baubeginn - worauf es ankommt... (M. & M. Schneider)	89
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 - Hokusfokus oder wichtiger Teil der Planung?	99
3.7	Zusammenfassung	100
4	Die Bauphase - eine Fotostory (M. & M. Schneider)	101
4.1	Bauablauf - von der Idee zum Einzug in 11 Monaten	101
4.2	Qualitätssicherung - die Wärmebildkamera offenbart eventuelle Mängel	117
5	Der Betrieb - der Traum vom autarken Haus (M. & M. Schneider)	139
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
6	Das fertige Haus - einige Impressionen (M. & M. Schneider)	147