

# Inhalt

- 8 Vorwort
- 12 Wie wichtig ist mir meine Gesundheit und die meiner Familie?
- 20 Warum ich dieses Buch lesen sollte? Überhaupt – wer ist denn dieser Tom?
- 30 Welche Erwartungen stelle ich an mein Gebäude?
- 48 Wie möchte ich wohnen und leben? Welche Anforderungen ergeben sich daraus an meine Wohnräume?
- 70 Wenn ich dämme, bekomme ich dann Probleme mit dem Schimmel?

# Inhalt

- 76 Was sind die Vor- und Nachteile einer Außen- bzw. einer Innenwanddämmung?
- 88 Welches Dämmsystem passt zu mir und meinem Gebäude?
- 134 Wenn ich Schritt für Schritt saniere, was mache ich zuerst?  
Welche Schritte sollten zusammengefasst werden?
- 146 Lohnt sich eine gesundheitsbewusste Sanierung?  
Wie und wo kann ich Kosten einsparen?
- 158 Nachwort
- 162 Wunschzettel für Ihr gesundes Gebäude