

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