

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Innenraumgifte in unserer Wohnung	9
1.1 Farben, Lacke und mögliche Luftschadstoffe	9
1.2 Schimmel	12
1.3 Radon und natürliche Radioaktivität	21
1.4 Holzschutz und Pestizide	28
1.5 Asbest – auch in unserem Zuhause?	30
1.6 Formaldehyd – immer noch aktuell?	33
1.7 Schnittblumen – der Giftcocktail im Wohnzimmer	36
1.8 Sauber machen – was ist nötig, was können wir uns sparen?	42
1.9 Haushaltsschädlinge besser natürlich bekämpfen	54
Strategien gegen Lebensmittelmotten	55
Gar nicht so einfach: Schaben loswerden	58
Kleidermotten	61
Silberfischchen loswerden	63
Stechmücken – die lästigen Blutsauger	68
1.10 Elektrosmog	68
1.11 Lärm macht krank	75
1.12 Feinstaub – zu Hause?	76
2. Die Quellen	80
2.1 Kamine und was erlaubt ist	80
2.2 Tapeten	83
2.3 Bodenbeläge	88
2.4 Dämmen – was holt man sich da ins Haus?	91
2.5 Spanplatten	97
2.6 Schlafzimmer	99
2.7 Fertighäuser	104
2.8 Das Hoffice – arbeiten zu Hause	106

2.9	Verschiedene:	108
	3-D-Drucker	108
	App gegen dicke Luft in Innenräumen	108
	App „Codecheck“	108
3.	Mögliche Gesundheitsschäden	109
3.1	Lungenprobleme	110
3.2	Allergien	111
4.	Wie kann man es besser machen?	117
4.1	Richtig lüften	117
4.2	Vorzeigeprojekte	118
5.	Wie kann ich Innenraumgifte zukünftig vermeiden?	123
Anhang:		126
	Lexikon	126
	Quellen	130
	Bildquellennachweis	136