

Inhaltsverzeichnis

Fachkunde

Die wichtigsten Fachbegriffe von A-Z	6
Was Sie selbst dämmen können	8
Wichtige bautechnische Voraussetzungen	9

Materialkunde Isolierungen

Handelsformen und Eigenschaften von Isolierstoffen	13
--	----

Materialkunde Dämmstoffe

Die Dämmstoffarten und ihre Handelsformen	15
Die wichtigsten Eigenschaften der Dämmstoffe	19

Werkzeugkunde

Werkzeuge zum Isolieren und Dämmen	22
------------------------------------	----

Vorarbeiten

So beseitigen Sie Risse und Putzschäden	24
---	----

So ummauern Sie Abwasserleitungen	25
So gleichen Sie unebene Betonböden aus	26

Grundkurse

So schützen Sie Außenwände vor Feuchtigkeit	28
So kleben Sie wärmedämmende Untertapeten	29
So arbeiten Sie mit Hartschaumplatten	30
So arbeiten Sie mit Gipsfaser-Verbundplatten	31
So verlegen Sie Estrichelemente auf Trockenschüttung	33
So bauen Sie trittschalldämmende Fußböden	36
So bereiten Sie den Einbau von Zementestrich vor	37
So dämmen Sie Decken mit Mineralfaserplatten	38
So erhalten Sie größere Dämmdicken durch Begleitsparren	40
So dämmen Sie Anschlüsse fachgerecht	42

So füllen Sie Hohlräume mit Mineralwolle	43	So setzen Sie Hartschaumplatten	
So verkleiden Sie Rohrleitungen mit		vielseitig ein	74
Rohrschalen	45	So wird Ihr alter Speicher	
So dämmen Sie Rohrleitungen mit		bewohnbar	78
Dämmstoffmörtel	47	So dämmen Sie ein Neubaudach mit	
So dichten Sie Fugen ab	48	Mineralfasermatten	85
So streichen Sie Ihr Heizöllager		So dämmen Sie eine Dachwohnung	
fachgerecht	50	nachträglich	88
So arbeiten Sie mit Dämmstoffkeilen	51	So isolieren Sie Fenster und Türen	91
		So dämmen Sie unebene Fußböden	
		in Altbauten	94
Arbeitsanleitungen		So legen Sie Kellerwände und	
So legen Sie Kellerwände und		Stützmauern trocken	102
Stützmauern trocken	53	So erhalten Sie ein wärmegeprägtes	
So dämmen Sie Außenwände von innen	59	Badezimmer	107
So erhält Ihr Haus eine gedämmte		So schützen Sie Ihre Wohnung gegen	
Fassade	61	Außenlärm	115
So dämmen Sie Balkendecken mit			
Dämmstoffkörnung	68		
So bauen Sie Unterböden			
mit Lagerhölzern	71	Bildquellen-Nachweis	120