

# Inhalt

S. 8

## Intelligente Planung

Vorwort	10
<b>1 Ein Bau im Einklang mit der Natur</b>	<b>12</b>
Integrieren	13
Nutzung von Sonne und Licht	17
Wärmedämmung	18
<b>2 Formen bioklimatischer Architektur</b>	<b>22</b>
Baustile, Wärmeökonomie und allgemeine Betrachtungen	23
Wölbungen und Geraden	24
<b>3 Durchdachtes Zuhause</b>	<b>26</b>
Die Anordnung der Räume	27
Sinnvolle Einbauten	32

## Wandgestaltung

Vorwort	38
<b>1 Putze</b>	<b>40</b>
Lehm, Kalk, Sand: Natur pur	41
Materialvariationen	44
Wandputz in der praktischen Anwendung	46
<b>2 Natürliche Wandfarben</b>	<b>48</b>
Unbedenkliche Komponenten	49
Farben, nichts als Farben	51
Farbanstriche in der Anwendung	52
<b>3 Holz</b>	<b>54</b>
Aus dem Wald an die Wand	55
Elegant oder rustikal?	56
Holz in der praktischen Anwendung	61
<b>4 Steine, Stoffe und Papier</b>	<b>66</b>

S. 70

## Bodenbeläge

Vorwort	72
<b>1 Parkettböden</b>	<b>74</b>
Holz: Natürlich, regenerativ, wiederverwertbar	75
Noblesse und Raffinesse	78
Praktische Anwendung	81
<b>2 Bodenbeläge</b>	<b>82</b>
Geschenk der Natur, Geschenk an die Natur	83
Material und Geschmack	85
Pflanzenfasern im Alltag	86
<b>3 Fliesen</b>	<b>88</b>
Ein umweltfreundlicher Belag	89
Eine Frage des Stils	92
Fliesenbelag im Alltag	95

## Innenbeleuchtung

Vorwort	102
<b>1 Baden im Sonnenlicht</b>	<b>104</b>
Tageslicht	105
Lichte Ideen	108
Eine natürlich gedämpfte Atmosphäre	113
<b>2 Kreative Beleuchtung</b>	<b>116</b>
Ökologische Reflexe	117
Arbeitsplätze zweckmäßig beleuchten	121
Eine entspannende Atmosphäre	124

## Die Ausstattung der Räume

Vorwort	130
<b>1 Wohnräume</b>	<b>132</b>
Entspannung und Geselligkeit	133
<b>2 Arbeitsräume</b>	<b>138</b>
Praktisch und gesellig	139
<b>3 Badezimmer</b>	<b>148</b>
Entspannung und Hygiene	149
<b>4 Schlafzimmer</b>	<b>154</b>
Ruhe und Komfort	155

## Mit Pflanzen leben

Vorwort	162
<b>1 Begrünte Räume</b>	<b>164</b>
Ein ausgewogenes Raumklima	165
<b>2 Üppige Natur</b>	<b>170</b>
Schutz im Garten	171
<b>3 Das begrünte Haus</b>	<b>180</b>
Überraschende Gärten	181
<b>4 Badeteiche</b>	<b>186</b>
Wasser für Spaß und Spiel	187

## Praktischer Ratgeber

<b>Bauen – mit Respekt vor der Natur</b>	<b>196</b>
<b>1 Grundlagen des Hausbaus</b>	<b>199</b>
Phase 1: Das Fundament	200
Phase 2: Der Rohbau	201
Phase 3: Der Ausbau	203
<b>2 Über den Bau hinaus: die Effizienz</b>	<b>205</b>
Zusätzliche Forderungen	206
Verminderter Verbrauch	207
<b>3 Materialien</b>	<b>211</b>
Holz	212
Lehm	214
Stein	216
Porenbeton	217
<b>Wirksamer Schutz</b>	<b>218</b>
<b>1 Wärmedämmung</b>	<b>221</b>
Eine gute Wärmedämmung	222
Dauerhafter Wohnkomfort, deutliche Einsparungen	224
Ein gesundes Wohnklima	225
<b>2 Techniken zur Wärmedämmung</b>	<b>227</b>
Die Innendämmung	228
Die Außendämmung	230
Dämmung durch einschalige Bauweise	232
Kerndämmung	233
<b>3 Ökologische Dämmstoffe</b>	<b>235</b>

## Anhang

Adressen	240
Literatur	246
Bildquellen	246
Danksagung	248