

Inhalt

S. 8

Intelligente Planung

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

Wandgestaltung

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

S. 70

Bodenbeläge

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

Innenbeleuchtung

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

Die Ausstattung der Räume

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

Mit Pflanzen leben

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

Praktischer Ratgeber

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

Anhang

Adressen	240
Literatur	246
Bildquellen	246
Danksagung	248