

1	Einleitung	1
1.1	Historisches zur Wohngesundheit	2
1.2	Wohnen und Arbeiten – neue Trends	5
1.3	Gegenstand der Wohnmedizin	5
1.4	Ziele der Wohnmedizin	5
2	Medizinische Grundlagen des Wohnens	7
2.1	Was schafft Gesundheit, was macht krank?	7
2.2	Fakten zur Gesundheit im Wohnraum	8
2.3	Gefährdungsfaktoren für die Gesundheit	8
2.4	Innenraum-Faktoren	11
2.5	Wirkfaktoren im Außenbereich	20
2.6	Psychosoziale Faktoren	23
2.6.1	Psychologie des Wohnens	24
2.6.2	Psychologie der Wohnräume	24
3	Krankmachende Räume	29
3.1	Worauf ist zu achten?	29
3.2	Feuchtigkeit und Lüften	30
3.2.1	Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen	32
3.2.2	Lüftung von Innenräumen	36
3.3	Schimmelpilz	38
3.4	Innenraum – Unverträglichkeiten und Allergene	42
3.5	Farben + Formen	45
3.6	Gegenstände und Materialien	47
3.7	Welche Gebäude sind betroffen?	48

4	Wohnraumassoziierte Erkrankungen	51
4.1	Das Spektrum wohnraum-assoziiierter Erkrankungen	51
4.2	Das Eisberg – Prinzip: erkrankt – belastet – gefährdet – nicht betroffen	53
4.3	Spezielle Erkrankungen mit häufiger Auslösung durch Wohnräume	56
5	Diagnostische und therapeutische Maßnahmen	59
5.1	Maßnahmen an Menschen	60
5.2	Maßnahmen im Wohnbereich	61
5.2.1	Synopsis der Vorgehensweise	61
5.2.2	Diagnostik und Sanierung von Wohnräumen	62
5.2.3	Wie planen wir eine gesundheitsförderliche Wohnung? ...	64
5.2.4	Welche Rolle spielt das Wohnverhalten?	65
5.3	Barrieren der sachgerechten Abklärung wohnmedizinischer Probleme	66
6	TOP-Thema: CORONA-Pandemie und Home office	69
6.1	Risikobereich Daueraufenthalte in der Wohnung	69
6.2	Risikobereich Home office	69
6.3	Tipps und Tricks beim Arbeiten in den eigenen 4 Wänden	70
	Literatur	75