

INLEIDING MILIEU & GEZONDHEID 8

Op je gezondheid! 9
En het milieu? 9
Maar ook:
duurzame ontwikkeling 9

I BIO-ECOLOGISCH BOUWEN 10

HET CONCEPT 12
Bio-ecologisch gebouw? 12
Bio-ecologische materialen? 13
DE PRAKTIJK 14
In tien stappen naar natuurlijk wonen 14
DE BOUWWIJZEN 20
Bekend & geliefd 20
• Metselwerk 20
• Houtskeletbouw 24
Zo kan het ook 28
• Leembouw 28
• Strobalembouw 29



II GOED ISOLEREN & VENTILEREN 34

KNUS INGEDUFFELD 36
In cijfers:
hoe lager, hoe liever 39
• De huidige norm 39
• Lage-energiewoning 39
• Passiefhuis 40
Gouden regels 41
• Vermijd koudebruggen 41
• Bouw luchtdicht 41
• Bouw winddicht 42
Ramen & vensters 43
Geïsoleerd glas 44
Minder kaders 44
Langs buiten of langs binnen? 45
VENTILEREN & VERLUCHTEN 46
ABC & D 46
Warmterecuperatie 46



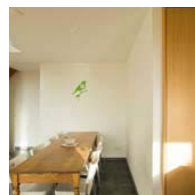
III DE JUISTE TEMPERATUUR 48

LEKKER WARM 50
Voor niets komt de zon op 50
Kachel of ketel? 50
Circuleren of stralen? 52
Groene graden 52
Fossiel, maar niet debiel 53
HEERLIJK KOEL 54
Weer de zon 54
Koel energiezuinig 54



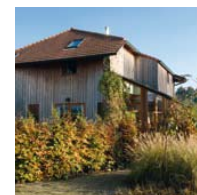
IV SLIM MET STROOM EN WATER 56

GLOEIEN & SPAREN 58
Goed voor de portemonnee 58
Je gezondheid? 58
En het milieu? 58
GROENE STROOM 60
Vrije keuze 60
WATERWERKEN 63
Kostbaar water 63
Uit de hemel 64
De was en de plas 64



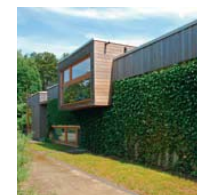
V GEZELLIG & GEZOND 66

STOORZENDERS 68
DECIBELS DIMMEN 70
GEZOND INRICHTEN & AFWERKEN 72
Mooie muren 72
Pleisteren 72
• Courant, maar... 72
• Echt veilig 72
Bewust behangen 74
Schoon schilderen 74
Verrassende vloeren 77
• Stoere stenen 77
• Houten vloeren 77
• Trippelen op tapijt 78
• Glad & zacht 78



VI TUIN & BUITEN 80

BLAADJES & BLOEMPJES 82
Groendaken 82
Groene gevels 83
Natuurtuinen 83
BUITENGEWOON HOUT 84
FSC gelabeld hout 84
Duurzaam zonder verduurzaming 84
Constructieve houtbescherming 85
H₂O 86
Terug de grond in 86
Zelf zuiveren 86
Ecologische zwemvijver 86
• De aanleg 87
• Niet bang van beestjes 87



VII PROJECTEN 88

Hedendaagse zelfbouw 90
Lichtvanger in de stad 94
Passief strobalembouw en architectenbureau 96
Opgeknapt hoeve met serre 100
Verbouwde arbeiderswoning 104
Strobalembouw met groendak 106
Ecohuis Antwerpen 'Artelier' met recuperatiemateriaal 112
Solar 2002 116
Strolemen gezinswoning 118
Het Melkhuis 122
Passiefhuis met papiervloeken 124
Kleuterschool in Boechout 126
Kinderdagverblijf Pinocchio, wijksschool Maarlo en stadshuis van Peer 128
Compact huurhuis 130
Houtskeletbouw in de rij 132

Lemen huis, tuinhuis en sauna 136
Conciërgewoning Provinciale Hogeschool Limburg 138
Houtskeletbouw in pastorstijl 140
Gezinswoning met signatuur 142
Fabriek van Ecover Energiezuinige verbouwing 146
Natuur- en milieucentrum De Bourgoyen 150
Hybride boerderij Gecertificeerd passiefhuis 154
Natuurpunthuis Hoofdzetel Oxfam Wereldwinkels 158
Steinerschool in Turnhout 162
Bedrijfsgebouw A & C systems 163
Vakantiewoning Casa Calida 164
Jeugdverblijfcentrum De Kafhoek 166
Steinerschool Leuven De Zonnewijzer 167
Kindercrèche Gabrielle Petit 168
Steinerschool in Gent Gents Ecologisch Centrum 171

Praktische info 172
Afkortingen 173
Dankwoord 175
Colofon 176