

INHALT

EINLEITUNG 9

PUTZEN LEICHT GEMACHT 13

Eine saubere Küche – nicht nur für die Gesundheit 14

Oberflächen in der Küche säubern 15 Natron-Allzweckreiniger – der Tausend-sassa für den Haushalt 17 Universalreiniger aus Essig: Wirkt Fett, Schmutz und Kalk entgegen 18 Anti-Kalk-Spray für hartnäckige Kalkrückstände 20 Zauberspray-Universalreiniger für hartnäckige Schmutzreste 23 Ein ungewöhnlicher Reiniger aus Nudelwasser 26 Essig für die Oberflächen in der Küche 28 Küchenböden – nicht nur sauber, sondern rein 29 Der Kühlschrank – das oft vernachlässigte „Stiefkind“ 31 So bleiben Herd und Backofen wie neu 33 Die Spülmaschine reinigen in wenigen Schritten 39 Bio-Geschirrspüler-Konzentrat selber machen 44 Das Fett muss weg: Effektives Spülmittel selbst herstellen 46 Festes Spülmittel selber machen 51

Sauber, sauber: das Bad 55

Fliesen vom Kalk befreien 56 Stark verschmutzte Fliesen reinigen mit Soda 59 WC-Pflege mit Hausmitteln 60 Alles für Dusche und Wanne 64

Die Pflege der Waschmaschine 67

Guter Schlaf durch Sauberkeit – das Schlafzimmer 69

Anti-Milben-Spray für die Matratze 69 Ein Kleiderschrank, in dem du alles wiederfindest 71 Lavendelsäckchen gegen Kleidermotten einfach selber machen 73

Alles sauber im Wohnbereich 77

Laminatboden putzen mit Essig 77 Natursteinboden reinigen mit Seife 78
Teppich reinigen mit Natron 79 Korkboden nebelfeucht wischen mit Essigwasser 80 Holzböden – langlebig, aber empfindlich 81 Polstermöbel: So entfernst du Flecken und unangenehme Gerüche 85 Textilerfrischer gegen unangenehme Gerüche 86

Pflanzen reinigen mit All-in-one-Spritzmittel 91

Fenster putzen für eine klare Sicht 93 Speisestärke-Spray als Fensterreiniger 93 Fenster putzen – so geht's besonders einfach 94

Heizkörper entstauben ohne Lappen 95

Klebrige Computertastatur spülen statt wegwerfen 96

Auch Balkon, Terrasse und Gartenmöbel brauchen Pflege 98 Grünspan und Moos entfernen mit Schmierseife 99 Grünbelagentferner aus Soda 101 Schmierseife zur Reinigung von Rattanmöbeln 102

Pflanzenkübel und Blumentöpfe reinigen 104

Sporen und Pilze bei Pflanzentöpfen entfernen 105

WASCHEN, ABER RICHTIG! 107

Wie viel Waschmittel ist überhaupt nötig? 108

Fehler beim Waschen 111 Flecken falsch oder gar nicht behandeln 112 Die Wäsche falsch sortieren 112 Bei zu hohen Temperaturen waschen 113

Waschmittel selber machen 115

Ökologisches Waschpulver aus eigener Herstellung 115 Bio-Flüssigwaschmittel blitzschnell selber machen 117 Ökologisch, kostenlos, gut: Waschmittel aus Kastanien 118 Ein paar Tipps zum Sammeln, Aufbewahren von und Waschen mit Kastanien 121 Biologisches Waschmittel aus Efeu 125 Fein- und Wollwaschmittel selber machen – ökologisch und preiswert 133

Wäscheduft aus natürlichen Zutaten	137
Weichspüler selber machen – einfach, preiswert und umweltschonend	139
Essig als Weichspüler für Buntwäsche	140
Zitronensäure für helle Wäsche	143
Natron und Soda	143
Weiße Wäsche ohne Grauschleier	144
Verfärbungen auf der Wäsche entfernen	145
Warum Sportkleidung eine Sonderbehandlung braucht	147
Sportwäsche gründlich und effektiv reinigen – so geht's	147
Flecken vor dem Waschgang beseitigen	148
Badekleidung vor dem Waschen spülen	149
Wäsche bei Bedarf lüften	149
Schonend waschen im Pflegeleicht- oder Sport-Programm	150
Nicht im Trockner, sondern auf der Leine trocknen	150
Das richtige Hausmittel für jeden Fleck	152
Daunen schonend reinigen	167
Daunenjacke waschen	167
Daunen trocknen	168
Daunenjacke waschen ohne Trockner	169
 PUTZROUTINEN EINFÜHREN, ZEIT SPAREN 171	
Die Sauberroutine – Wochenplan für ein ordentliches Zuhause.	173
Montag: Badezimmer putzen	174
Dienstag: Staub wischen	177
Mittwoch: Staubsaugen	176
Donnerstag: Boden wischen	177
Freitag: Unerledigtes aufholen	177
Samstag: Wäsche waschen	178
Tägliche Putzaufgaben	179
Mit diesen Tipps geht das Putzen noch leichter	181
Erst aufräumen	181
Putzen mit Musik und bequemer Kleidung	181
In der richtigen Reihenfolge putzen	181
Wie du Hausstaub dauerhaft reduzieren kannst	182
Höhere Luftfeuchtigkeit	182
Luftbefeuchter und Zimmerpflanzen helfen dauerhaft	182
Staubfänger vermeiden	183
Die Kraft des Windes nutzen	185
Selbst gemachtes Anti-Staub-Spray einsetzen	185
Abkürzungsverzeichnis und Bezugsquellen	187
Stichwortverzeichnis	188