

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 ungewöhn-
licher 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 wie-
derfindest 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 Essig-
wasser 80 Holzböden – langlebig, aber empfindlich 81 Polstermöbel: So ent-
fernst du Flecken und unangenehme Gerüche 85 Textilerfrischer gegen un-
angenehme 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

Pflanzkübel 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 Wascpulver 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 Wollwasch-
mittel 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

Weißer 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 Sauberoutine – Wochenplan für ein ordentliches Zuhause. 173

Montag: Badezimmer putzen 174 Dienstag: Staub wischen 177 Mittwoch: Staub-

saugen 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