

EINLEITUNG	6
GRUNDLAGEN	8
Welche Vorteile bietet es, Putzmittel selbst herzustellen?	10
Warum sind manche Reinigungsmittel aggressiv und schädlich?	12
Inhaltsstoffe für natürliche Reinigungsmittel	16
REZEPTE, TIPPS & TRICKS	38
Allzweckreiniger & Glasreiniger	40
Küche	54
Bad & WC	80
Waschküche	92
Duftes Zuhause	106
ÜBER DIE AUTORIN	125
REGISTER	126