

# Inhaltsverzeichnis

5	<b>VORWORT</b>	48	<b>HAUTSCHUTZ BEI DER HAUSARBEIT</b>	
6	<b>WAS SIE IN DIESEM BUCH NICHT FINDEN WERDEN: HAUSHALTSMYTHEN</b>	48	Handschutz in vier Schritten	
<b>GUT ZU WISSEN: WAS MACHT SAUBER</b>				
10	<b>WASSER – DAS WICHTIGSTE REINIGUNGSMITTEL</b>	50	<b>SCHADSTOFFE IM ALLTAG</b>	
10	Was hat es mit der Wasserhärte auf sich?	50	Wodurch nehmen wir überhaupt Schadstoffe auf?	
12	<b>STARKE HELFER: REINIGUNGSMITTEL</b>	50	Tipps zur Verminderung der Schadstoffbelastung	
12	Zum Umgang mit Reinigungsmitteln	53	Gute Informationsquellen	
13	Tenside	54	<b>ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET</b>	
14	Tensidfreie Reinigungsmittel	<b>SCHMUZTIGE WÄSCHE? ICH LASSE SIE NICHT HÄNGEN</b>		
14	Bleichmittel	58	<b>WÄSCHEWASCHEN MIT DER WASCHMASCHINE</b>	
16	Soda	58	Worin unterscheiden sich die Waschprogramme?	
17	Säuren	58	Waschtemperatur	
19	Lösemittel	58	Waschmechanik	
20	Reinigungsmittel mit Enzymen und Mikroorganismen	59	Waschdauer	
20	Was sind Bio-Reinigungsprodukte?	60	<b>WARTUNG DER WASCHMASCHINE</b>	
22	<b>WIE GEFÄHRLICH SIND REINIGUNGSMITTEL?</b>	60	So pflegen Sie Ihre Waschmaschine	
22	Wodurch droht Gefahr?	61	Lohnt ein Warmwasseranschluss?	
24	<b>DIE RICHTIGEN REINIGUNGSENTSILLEN</b>	62	<b>WASCHMITTEL</b>	
24	Von Wedeln, Lappen, Schwämmen und Pads	62	Welches Waschmittel für welche Wäsche?	
27	Haushaltsbürsten	64	Die Waschmitteldosierung	
28	Der Schmutzradierer – ein Tausendsassa	64	<b>WÄSCHENACHBEHANDLUNGEN</b>	
29	Statt Bodenscrubber – Breitwischgeräte mit Wischmopp	64	Weichspüler	
30	Staubsauger	66	Imprägnierungen	
34	Dampfreiniger und Dampfsauger	67	Hygienespüler	
36	<b>ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET</b>	68	Stärken – fast vergessene Hilfsmittel für festliche Wäsche	
<b>DAMIT SIE SICH ZU HAUSE WOHLFÜHLEN</b>				
40	<b>RICHTIG LÜFTEN – IM SOMMER UND IM WINTER!</b>	68	<b>NACH DEM WASCHEN WIRD GETROCKNET ...</b>	
40	Warum ist Lüften notwendig?	68	Energieeffizientes Trocknen	
40	Richtig lüften	69	Lufttrocknen	
42	<b>ES LIEGT WAS IN DER LUFT ...</b>	69	Trocknen im Wäschetrockner	
DIE ELEKTROSTATISCHE AUFLADUNG!				
42	Wie kommt es zu elektrostatischen Aufladungen?	71	<b>ZUM SCHLUSS WIRD GEBÜGELT</b>	
42	Was können Sie im Alltag dagegen tun?	71	Bügeleisen	
43	<b>WENIGER ELEKTROSMOG</b>	74	<b>DER FLECK MUSS WEG!</b>	
43	Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder	74	Grundregeln der Fleckenentfernung	
44	Gesundheitliche Auswirkungen	74	Fleckentfernung ohne Rand?	
44	Wie können Sie die Belastung durch Elektrosmog vermindern?	74	Spezielle Flecken – und was Sie dagegen machen können	
46	<b>WAS TUN BEI EINER MILBENALLERGIE?</b>	81	Und was tun bei Flecken unbekannter Herkunft?	
46	Der erste Schritt: Die Bettsanierung	82	<b>WEITERE WASCHPROBLEME</b>	
47	Der zweite Schritt: Raumsanierung und Pflegeempfehlungen	82	Vergraute Weißwäsche	
		83	Was hilft bei müffelnder Wäsche?	
		84	Wäschepflege für Allergiker	
		86	Saubere Gardinen	
		87	Waschen von „bügelfreien“ Hemden und Blusen	
		87	Wie kommen die kleinen Löcher in die Wäsche?	
		88	Schweißgeruch in der Wäsche	
		89	Woher kommen Flecken nach dem Waschen?	

- 90 Wie pflege ich Wolle richtig?  
92 Waschen von Daunenjacken  
93 Was tun bei verfärbter Wäsche?  
94 **ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET**
- EXPERTENWISSEN REINIGEN & PFLEGEN**
- 98 **FENSTER UND FENSTERRAHMEN**
- 98 Fensterrahmen  
99 Reinigen der Fensterscheiben
- 100 **TEPPICHPFLEGE**
- 100 Auslegen loser Teppiche  
100 Das schadet jedem Teppich  
100 Unterhaltsreinigung  
102 Zwischenreinigung  
103 Grundreinigung
- 104 **PARKETTBÖDEN**
- 104 Versiegeltes Parkett  
105 Geölte und gewachste Parkettböden
- 106 **LAMINATBODEN**
- 106 So reinigen Sie Laminat
- 107 **FEINSTEINZEUG**
- 107 Unbehandelt, oberflächenveredelt oder poliert?  
107 Reinigung von Feinsteinzeug
- 108 **HOLZMÖBEL**
- 108 Lackierte Möbel  
109 Hochglanzmöbel  
109 Samtmatte Möbeloberflächen  
109 Geölte und gewachste Möbel
- 110 **POLSTERMÖBEL**
- 110 Stoffpolster  
111 Lederpolster  
113 Kunstlederpolster
- 114 **GARTENMÖBEL**
- 114 Allgemeine Pflege- und Lagerungstipps  
114 Polyrattangeflecht auf Metallgestellen  
114 Synthetikbespannungen auf Metallrahmen  
114 Kunststoffmöbel  
114 Aluminiummöbel  
115 Eisenmöbel  
115 Gartenmöbel aus Edelstahl  
115 Holzmöbel
- 116 **FUGENREINIGUNG**
- 116 So reinigen Sie Fugen  
117 So bleiben die Fugen länger sauber  
117 Silikonfugen sind Wartungsfugen

- 118 **WEITERE PROBLEMFÄLLE**
- 118 Acryl  
118 Armaturen  
119 Duschkabinen aus Glas oder Kunststoff  
119 Edelstahl  
119 Easy-Clean-Ausstattungen: Teuer erworben – ruck, zuck verdorben  
120 Flachbildschirme und Monitore  
120 Heizkörper  
121 Marmorflächen und Kalkstein  
121 Matratzenpflege
- 122 **MUSS EIN FRÜHJAHRSPUTZ WIRKLICH SEIN?**
- 123 Schritt für Schritt zur Ordnung
- 124 **ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET**
- WILLKOMMEN IM TREFFPUNKT KÜCHE**
- 128 **KÜCHEN-HYGIENE**
- 128 Wo lauern die meisten Keime im Privathaushalt?  
128 Mangelnde Küchenhygiene macht krank  
128 Hygiene beim Kochen  
130 Kühlschrankhygiene  
131 Hygiene bei Schneidbrettern  
132 Hygiene bei Trinkflaschen  
132 Hygiene bei Wasserfiltern
- 134 **MIT DUNSTABZUGSHAUBEN GEGEN KÜCHENMIEF**
- 134 Welche Form ist günstig?  
134 Die richtige Montage  
135 Der optimale Betrieb  
135 Reinigen der Fettfilter
- 135 **PFLEGE VON KAFFEEVOLLAUTOMATEN**
- 135 So schmeckt der Kaffee richtig gut!
- 137 **SAUBERES GESCHIRR**
- 137 Spülen von Hand  
137 Maschinelles Geschirrspülen  
138 So erhalten Sie gute Spülergebnisse  
139 Die Pflege der Spülmaschine  
140 Glaskorrosion – Ursachen und Vermeidungsstrategien  
140 Silber in der Spülmaschine  
140 Edelstahl in der Spülmaschine
- 142 **ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET**
- 144 **AUTORIN**
- 144 **IMPRESSUM**