

Inhaltsverzeichnis

5 VORWORT

6 WAS SIE IN DIESEM BUCH NICHT FINDEN WERDEN: HAUSHALTSMYTHEN

GUT ZU WISSEN: WAS MACHT SAUBER

10 WASSER – DAS WICHTIGSTE REINIGUNGSMITTEL

10 Was hat es mit der Wasserhärte auf sich?

12 STARKE HELFER: REINIGUNGSMITTEL

12 Zum Umgang mit Reinigungsmitteln

13 Tenside

14 Tensidfreie Reinigungsmittel

14 Bleichmittel

16 Soda

17 Säuren

19 Lösemittel

20 Reinigungsmittel mit Enzymen und Mikroorganismen

20 Was sind Bio-Reinigungsprodukte?

22 WIE GEFÄHRLICH SIND REINIGUNGSMITTEL?

22 Wodurch droht Gefahr?

24 DIE RICHTIGEN REINIGUNGSENTENSILIEN

24 Von Wedeln, Lappen, Schwämmen und Pads

27 Haushaltsbürsten

28 Der Schmutzradierer – ein Tausendsassa

29 Statt Bodenschrubber – Breitwischgeräte mit Wischmopp

30 Staubsauger

34 Dampfreiniger und Dampfsauger

36 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

DAMIT SIE SICH ZU HAUSE WOHLFÜHLEN

40 RICHTIG LÜFTEN – IM SOMMER UND IM WINTER!

40 Warum ist Lüften notwendig?

40 Richtig lüften

42 ES LIEGT WAS IN DER LUFT ...

DIE ELEKTROSTATISCHE AUFLADUNG!

42 Wie kommt es zu elektrostatischen Aufladungen?

42 Was können Sie im Alltag dagegen tun?

43 WENIGER ELEKTROSMOG

43 Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder

44 Gesundheitliche Auswirkungen

44 Wie können Sie die Belastung durch Elektromog vermindern?

46 WAS TUN BEI EINER MILBENALLERGIE?

46 Der erste Schritt: Die Bettsanierung

47 Der zweite Schritt: Raumsanierung und Pflegeempfehlungen

48 HAUTSCHUTZ BEI DER HAUSARBEIT

48 Handschutz in vier Schritten

50 SCHADSTOFFE IM ALLTAG

50 Wodurch nehmen wir überhaupt Schadstoffe auf?

50 Tipps zur Verminderung der Schadstoffbelastung

53 Gute Informationsquellen

54 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

SCHMUZTIGE WÄSCHE? ICH LASSE SIE NICHT HÄNGEN

58 WÄSCHEWASCHEN MIT DER WASCHMASCHINE

58 Worin unterscheiden sich die Waschprogramme?

58 Waschtemperatur

58 Waschmechanik

59 Waschdauer

60 WARTUNG DER WASCHMASCHINE

60 So pflegen Sie Ihre Waschmaschine

61 Lohnt ein Warmwasseranschluss?

62 WASCHMITTEL

62 Welches Waschmittel für welche Wäsche?

64 Die Waschmitteldosierung

64 WÄSCHENACHBEHANDLUNGEN

64 Weichspüler

66 Imprägnierungen

67 Hygienespüler

68 Stärken – fast vergessene Hilfsmittel für festliche Wäsche

68 NACH DEM WASCHEN WIRD GETROCKNET ...

68 Energieeffizientes Trocknen

69 Lufttrocknen

69 Trocknen im Wäschetrockner

71 ZUM SCHLUSS WIRD GEBÜGELT

71 Bügeleisen

74 DER FLECK MUSS WEG!

74 Grundregeln der Fleckenentfernung

74 Fleckenentfernung ohne Rand?

74 Spezielle Flecken – und was Sie dagegen machen können

81 Und was tun bei Flecken unbekannter Herkunft?

82 WEITERE WASCHPROBLEME

82 Vergraute Weißwäsche

83 Was hilft bei muffelnder 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 Poly rattange flecht 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 Duschcabinen 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