

## **PUTZEN + PFLEGEN**

- 8** Jede Menge Putzmittel? —
- 9** Diese fünf reichen!
- 10** Diese fünf sollten Sie besitzen
- 12** ... und diese fünf sind überflüssig
- 14** Putzhelfer
- 16** Kleine Lappenkunde
- 19** Bürsten + Schwämme
- 20** Kratzfuß? — Gleitschuh!
- 22** Damit der Boden lange schön bleibt
- 24** Aufgekehrt? — Weggesaugt!
- 27** Saugen wie ein Profi
- 29** Im Bann der Saugroboter
- 30** Perfekt Fensterputzen
- 34** Matschscreen? — Touchscreen!
- 36** Scharf geschrubbt? — Sanft gereinigt!
- 38** Riecht sauber? — Ist sauber!
- 40** Power-Reiniger? —  
Reinigungs-Power!
- 42** Eingeölt? — Aufpoliert!
- 44** Perfekte Schuhpflege
- 46** Ignorieren? — Attackieren!
- 48** Eingebrannt 1–4
- 50** Rattensnack? — Restmüll!
- 52** Müllirrtum 1–4
- 54** Feuchtgebiet? — Trockenzone!
- 56** Was gehört in welche Mülltonne?

## **WÄSCHE + GESCHIRR**

- 60** Top-Sprinter? — Top-Sparer!
- 62** Kochend heiß? — Ausreichend warm!
- 64** Waschen wie ein Profi
- 67** Was sagt das Etikett?
- 70** Ein Allrounder? — Drei Spezialisten!
- 72** Schwaches Schwarz? —  
Kräftige Farben!
- 74** Schaumparty? — Schaumbad!
- 76** Clever waschen 1–4
- 78** Selbst schrubben? — Rotieren lassen!
- 80** Tennisarm? — Tennisball!
- 82** Kreativ waschen 1–4
- 84** Richtig aufhängen
- 86** In den Trockner? — In den Garten!
- 88** Richtig bügeln
- 92** Babyboutique? — Flohmarkt!
- 94** Ein Fall für die Reinigung
- 96** Frische-Spray? — Frische Luft!
- 98** Feucht gelagert? — Dicht verpackt!
- 100** Spülen wie ein Profi
- 102** Warme Dusche? — Heißes Bad!
- 105** Kleine Messerkunde
- 106** Abkratzen? — Einweichen!
- 109** Kleine Pfannenkunde

## **LAGERN + FRISCH HALTEN**

- 112** Kräuterglas? — Frischebox!
- 114** Mit Grün? — Mit Biss!
- 116** Knochenhart? — Butterweich!
- 118** Aromaverpackung? — Aromatresor!

- 120 Richtig lagern  
122 Abgelaufen? — Aufgebraucht!  
124 Kältekandidaten – wer gehört wohin?  
126 Clever kühlen 1–4  
128 Einfrieren und auftauen  
130 Tiefkühltrick 1–4  
133 Gut gekühlt genießen  
134 Frische Blumen 1–4

#### **FLECKEN, KALK + SCHIMMEL**

- 138 Rausreiben? — Wegtupfen!  
140 Der Fleck muss weg – aber wie?  
144 Fleckentferner? — Vollwaschmittel!  
146 Fleckwegtrick 1–4  
148 Später geschrubbt? — Sofort gewischt!  
150 Kalklos schön 1–4  
152 Spülbürste? — Gebissreiniger!  
154 Clever heizen, Schimmel vermeiden  
156 Dauerkipp? — Durchzug!  
158 Trüber Blick? — Klare Sicht!  
160 Anföhnen? — Einpinseln!  
162 Hilfe, es schimmelt!

#### **KEIME + SCHÄDLINGE**

- 166 Brille desinfizieren? — Klinke putzen!  
168 Keime verteilen? — Keime entsorgen!  
170 Hygienisch statt steril  
172 Küchenplage? — Killerfalle!

- 174 Luftig lagern? — Luftdicht lagern!  
176 Schädliche Käfer clever loswerden  
178 Fliegenklatsche? — Fliegengitter!  
180 Milbenparadies? — Luftkurort!  
182 Motten, Flöhe & Co. clever loswerden  
184 Lausangriff? — Käferattacke!  
186 Nicht alle Besucher sind Schädlinge!

#### **SICHERHEIT, STRAHLEN + ENERGIE**

- 190 Stuntman? — Standfest!  
192 Gefahren im Griff 1–4  
194 Auf dem Schrank? — An der Decke!  
196 Mehrfach mehrfach? — Einfach mehrfach!  
198 Unfallrisiko 1–4  
201 Energiesparlampen  
202 Sparlampen – was sagt die Verpackung?  
204 Das beste Licht für jedes Zimmer  
206 Anlassen? — Ausschalten!  
208 Strom sparen mit Grips  
210 Für Sparfüchse 1–4  
212 Dauersendung? — Sendepause!  
214 Strahlenbelastung im Haushalt

#### **SERVICE**

- 218 Nützliche Adressen  
219 Stichwortverzeichnis  
224 Impressum