

# Inhaltsverzeichnis

## 5 VORWORT

### IM FOKUS: GESUNDHEIT UND UMWELT

#### 8 IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

8 Rückenschonung bei der Hausarbeit

10 Ansteckung bei Fußpilzkrankheiten vermeiden

12 Ansteckung bei Erkältungskrankheiten vermeiden

#### 14 UMWELT UND RESSOURCEN

14 Brauchen wir überall Silber-Ionen?

16 Aluminium sparsam verwenden

18 Guter Duft im Haushalt

20 Kerzen – stimmungsvolle Flammen

22 Sparsame Ventilatoren statt Klimagerät

#### 24 RESSOURCENSCHONUNG DURCH RECYCLING

24 Hausmüll: gut sortiert – besser recycelt

26 Textilrecycling

28 Papierrecycling

30 Biomüll

#### 32 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

### DRAUSSEN GEHT DER HAUSHALT WEITER:

#### GEPFLEGTER AUSSENBEREICH

##### 36 DER EINGANGSBEREICH

36 Fußmatten

##### 38 WINTERDIENST, DAMIT DIE WEGE SICHER SIND

38 Richtig Schnee räumen und streuen

38 Vor- und Nachteile der Streumaterialien

##### 40 HOCHDRUCKREINIGER

##### 42 GEPFLEGTE BALKONE UND TERRASSEN

42 Fleckentfernung von Natursteinen oder Keramikplatten

43 Pflege von Polsterauflagen für Gartenmöbel

44 Markise, Sonnenschirm & Co. gut gepflegt

##### 46 FLACKERnde LICHTER IM GARTEN

46 Gartenfackeln aus Wachs

46 Öllampen

47 Outdoor-Kerzen

47 Feuertöpfe und Flammshalen

47 Windlichter

##### 48 DER GRILL – DIE KÜCHE IM FREIEN

48 Grillen und Gesundheit

48 Verschiedene Grillarten

49 Grillreinigung

##### 50 GENUSS IM FREIEN

50 Rund um die Lebensmittel

51 Ruck, zuck eisgekühlt

## 52 TIPPS FÜR DIE AUTOREINIGUNG

52 Autoscheiben richtig reinigen

52 Der Innenraum

## 54 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

### IM GANZEN HAUS: REINIGEN UND PFLEGEN

#### 58 STREIFENFREI WISCHEN – EINE HOHE KUNST

58 Ihr Spickzettel für den Haushalt

58 Feuchtes oder nebelfeuchtes Wischen

59 Nasses Wischen und zweistufiges Nasswischen

#### 60 PFLEGE VERSCHIEDENER BODENBELÄGE

60 Natursteinböden

61 PVC-Böden

#### 62 WAND UND WANDSCHMUCK

62 Wände reinigen

63 Bilder reinigen

64 Spiegel pflegen

#### 66 RUND UMS FENSTER

66 Pflege von Lamellen

67 Plissee-Vorhänge

#### 68 METALLE REINIGEN

68 Universal-Reinigungsmittel

68 Eisen

68 Silber

69 Messing

69 Zinn

69 Kupfer

69 Aluminium

#### 70 SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG IM HAUS

70 Wie kann ich vorbeugen?

70 Wie kann ich bekämpfen?

70 Kleidermotten

71 Lebensmittelmotten

72 Ameisen

72 Schaben

73 Silberfischchen

73 Verschiedene Fliegen

75 Flöhe

75 Bettwanzen

#### 76 SAUBERKEIT IN DER TOILETTE

76 Tipps für ein sauberes stilles Örtchen

#### 77 ENTFERNUNG VON TIERHAAREN

77 Entfernung von glatten Böden

77 Entfernung aus Teppichen

77 Entfernung von Stoffpolstern

## **78 SPIELZEUG REINIGEN**

78 Vinylpuppen

78 Waschbare Kuscheltiere

78 Nicht waschbare Kuscheltiere

79 Unbehandelte Holzbausteine

79 Lackierte Holzbausteine oder Holzspielzeug

79 Plastikbausteine und -figuren

80 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

## **RICHTIGE PFLEGE FÜR KLEIDUNG, WÄSCHE UND ACCESSOIRES**

### **84 WÄSCHEVORBEHANDLUNG**

84 Vorwäsche

85 Einweichen

### **86 WASCH- UND WÄSCHEPROBLEME**

87 Fettverschmutzte Wäsche

87 Schlieren auf der Wäsche?

### **88 SCHLUSS MIT FUSSELN AUF DER KLEIDUNG**

88 Was tun gegen Fusseln?

89 Was tun bei Pilling?

### **90 PFLEGETIPPS FÜR SPEZIELLE KLEIDUNGSSTÜCKE**

90 Die acht A der guten Anzugs- und Kostümpflege

92 Krawatten

92 Badeanzüge

93 Dessous

95 Ganz schnell zu – der Klettverschluss

### **96 SO BLEIBT FARBIGES FARBIG**

96 Farberhalt bei starken Farbkontrasten

97 Dunkle Hemden und Blusen waschen

### **98 PFLEGE VERSCHIEDENER FASERN UND TEXTILIEN**

98 Kaschmir – die edle Faser aus der Kälte

100 Crashstoffe

100 Glamouröse Kleidung mit Borten, Perlen und Pailletten

101 Samtige Stoffe

102 Seide

103 Leinen

104 Viskose

105 Stretchkleidung

106 Lederbekleidung

### **108 RUND UM DEN SCHUH**

108 Lederschuhe

110 Schuhprobleme

112 Stoffschuhe

113 Stiefel für Regen und Matsch

114 PFLEGE VON ACCESSOIRES UND HILFSMITTELN

114 Handtaschen

115 Regenschirme

116 Hüte

117 Brillen

118 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

## **EXPERTENWISSEN RUND UM DIE KÜCHE**

### **122 TIPPS ZUR KÜCHENREINIGUNG**

122 Küchenfronten

123 Spülen

124 Küchenarbeitsplatten

126 Herd und Backofen

126 Glaskeramik

127 Kochmulden aus Emaille

127 Gusseiserne Kochplatten

128 Gasbrenner

128 Pflege von Backöfen

129 Töpfe und Pfannen

132 Die unterschiedlichen Materialien für Töpfe und Pfannen

### **134 LAGERUNG VON LEBENSMITTELN IM HAUSHALT**

134 Kühl- und Gefriergeräte

136 Keine richtige Lagerung ohne richtige Verpackung

### **139 PRAKTISCHE KÜCHENHELPER**

139 Wasserkocher

140 Wassersprudler

141 Isolierkannen

140 ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET

142 REGISTER

144 IMPRESSUM