

Inhaltsverzeichnis

5 VORWORT

IM FOKUS: GESUNDHEIT UND UMWELT

8 IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

8 Rückenschonung bei der Hausarbeit

10 Ansteckung bei Fußpilzerkrankungen 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 Flammschalen

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 KÜCHENHELFER**
139 Wasserkocher
140 Wassersprudler
141 Isolierkannen
140 **ZUSCHAUER FRAGEN – FRAU FRANK ANTWORTET**
- 142 **REGISTER**
144 **IMPRESSUM**