

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	----------

Anleitung zum Saubermachen

Was Putzen bedeutet	12
Abfall	13
Die richtige Zeit zum Putzen und	
Aufräumen	16
Zimmer lüften	18
Was tun mit Insekten?	20
Empfehlung zum Rollentausch ...	22
Saubermachen im Einklang mit	
dem Wetter	24
Nicht auf morgen verschieben	26

Die Vorbereitung

Arbeitskleidung (<i>samue</i>)	28
Handtuch (<i>tenugui</i>)	30
Sandalen (<i>setta</i>)	32
Arbeitshandschuhe und Arbeitssocken	
(<i>gunte & gunsoku</i>)	33
Besen und Kehrschaufel	35
Putztuch	37
Eimer	38
Pinzel und Staubwedel	39
Sichel, Baumschere und Wetzstein	40

Kapitel 1

Sauberkeit und Hygiene an Orten des Wassers und der Körperpflege

Küche	43
Toilette	48
Badezimmer	53
Wäsche	56
Bügeln	61
Kleiderwechsel	63
Essgeschirr	67
Reparatur	71

Luftreinigung	75
Maßnahmen gegen Schimmel	77

Kapitel 2

Die Reinigung der Zimmer

Fußboden	80
Gästezimmer und Tokonoma	84
Zimmer mit Hausaltar	88
Papierschiebewände (<i>shôji</i>)	92
Beleuchtung	95

Kapitel 3

Putzen außerhalb des Hauses

Eingang	99
Garten	103
Glasfenster	107
Fliegenfenster (<i>amido</i>)	109
Zugang	112
Terrasse	114

Kapitel 4

Geist und Körper reinigen

Gesicht waschen	117
Schlaf	120
Atmung	122
Zahnpflege	125
Haare schneiden	127
Ausscheidung	129
Mahlzeiten	133

Wenn man mit dem Putzen fertig ist

Nichts besitzen	136
Ordnung und Sauberkeit	139
Die Jahreszeiten spüren	141
Großputz am Jahresende	144
Nachwort	148
Anmerkungen	155
Über den Autor	158