

Selbstporträt	7
Vorwort.....	8
Gebrauchsanleitung	10
Rückblick.....	13

1 Allzweckreiniger	15
Reiniger für Oberflächen und Böden	17
Reinigungsmittel mit Schmierseife	17
Reiniger mit Kristallsoda	19
Reiniger mit Olivenölseife	19
Desinfektionsmittel	21
Universaldesinfektionsmittel.....	21
Fensterreiniger	25
Die Fensterzeitung	25
Essigfensterreiniger	25
Fensterreinigung mit Spülmittel.....	25
Abstaubmittel.....	27
Hausleder	27
Bohnerwachs	29
Bienenbohnerwachs.....	29
Lufterfrischer und Raumparfüms.....	31
Raumparfüm.....	31
Antibakterielle und aromatische Verdampfung	31

2 In der Küche	33
Spülmittel	35
Geschirrseife	35
Expressspülmittel mit Essig	35
Wiederentdeckt: Schaumloses Seifenwasser	37
Der Schwamm.....	39
Recyclingschwamm	39
Gartenschwamm (Luffa)	39

3 Im Bad	41
Seife.....	43
Flüssige Olivenölseife	43
Recyclingseife im Stück	43
Witzige Kinderseife	45

Shampoo	47
Shampoo im Stück	49
Eiershampoo	49
Kamillenspülung	49
Zahnpasta	51
Minimalistische Zahnpasta	51
Zahnpulver mit weißer Tonerde	51
Zahnpasta mit grüner Tonerde	53
Deodorant	55
Deo .. odorant	55
Duftlotion für den Sommer	57
Andere Kosmetika	59
Calendula-Reinigungsmilch	59
Schutzcreme	59
Belebende Rosenlotion	61
Tonerde Gesichtsmaske	61
Für die Kleinen	63
Universalpflegeöl	63
Lavendelsonnenwasser	65

4 In der Toilette	67
Toilettenmittel	69
Toilettenreinigungsmittel	69
Toilettendesinfektionsmittel	71
Toilettenparfüm	71

5 In der Waschküche	73
Waschmittel	75
Kernseifenwaschmittel	75
Aschenwaschmittel	75
Nachtwäsche	77
Universalfleckenmittel	77
Weichspüler	77
Wäscheparfüm	79

Statt eines Schlussworts	81
Anhang	82