

PUTZEN + PFLEGEN

- 8 Jede Menge Putzmittel? — 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
- 28 Perfekt Fensterputzen
- 32 Matschscreen? — Touchscreen!
- 34 Scharf geschrubbt? — Sanft gereinigt!
- 36 Riecht sauber? — Ist sauber!
- 38 Power-Reiniger? — Reinigungs-Power!
- 40 Eingeölt? — Aufpoliert!
- 42 Perfekte Schuhpflege
- 44 Ignorieren? — Attackieren!
- 46 Eingebrannt 1–4
- 48 Rattensnack? — Restmüll!
- 50 Müllirrtum 1–4
- 52 Feuchtgebiet? — Trockenzone!
- 54 Was gehört in welche Mülltonne?

WÄSCHE + GESCHIRR

- 58 Top-Sprinter? — Top-Sparer!
- 60 Kochend heiß? — Ausreichend warm!
- 62 Waschen wie ein Profi
- 65 Was sagt das Etikett?
- 68 Ein Allrounder? — Drei Spezialisten!
- 70 Schwaches Schwarz? — Kräftige Farben!
- 72 Schaumparty? — Schaumbad!
- 74 Clever waschen 1–4
- 76 Selbst schrubben? — Rotieren lassen!
- 78 Tennisarm? — Tennisball!
- 80 Kreativ waschen 1–4
- 82 Richtig aufhängen
- 84 In den Trockner? — In den Garten!
- 86 Richtig bügeln
- 90 Babyboutique? — Flohmarkt!
- 92 Ein Fall für die Reinigung
- 94 Frische-Spray? — Frische Luft!
- 96 Feucht gelagert? — Dicht verpackt!
- 98 Spülen wie ein Profi
- 100 Warme Dusche? — Heißes Bad!
- 102 Strenge Ordnung? — Kreatives Chaos!
- 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 geschrubbtt? —
 Sofort gewischt!
150 Kalklos schön 1–4
152 Spülbürste? — Gebissreiniger!
154 Clever heizen, Schimmel vermeiden
156 Dauerkippe? — Durchzug!
158 Trüber Blick? — Klare Sicht!
160 Anföhnen? — Einpinseln!
162 Hilfe, es schimmelt!

- 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

KEIME + SCHÄDLINGE

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

SERVICE

- 218 Nützliche Adressen
219 Stichwortverzeichnis
224 Impressum