

Haushalt

Backofen – Vorheizen ja oder nein?	12
Feuchte Keller – Richtiges Lüften hilft	14
Fischgeruch – Der Kniff mit dem Backpapier	15
Mikrowelle – Tipps für den heißen Dreh	17
Silberfischchen ade – Das hilft gegen die Winzlinge	18
Schmutz und Flecken – Einfach wegradieren	19
Schneidebretter – Aller guten Dinge sind mindestens zwei	20
Gaumenschmeichler Schokolade – So lagert sie richtig	22
Verstopfung – So wird der Abfluss frei	23
Fussel-Alarm – Weg mit den Minis an Fleece und Co.	24
Wespen sanft abwehren – Der Trick mit der Sprühflasche	26
Schaler Sekt? – Rosinen machen ihn wieder spritzig	27
Natron schlägt Backpulver – Zum Putzen die reine Form	28
JOKER BEIM KOCHEN	28
Soda – Die Alternative zu Natron?	29
SODA ZUM TRINKEN?	29
SOS – Wenn die Spülmaschine streikt	30
Nicht nur für die Dritten – Gebissreiniger als Haushaltshelfer	31
Kupfertücher – Putzen ohne Putzmittel	32
Fensterputzen – So gelingt der glasklare Durchblick	33
Frühjahrsputz – Gartenmöbel fit für die Saison	34
Lila Hilfe – Lavendel und mehr gegen Kleidermotten	36
Tierisch gut – Abstauben mit Straußfedern	38
Einwegbatterien – Nicht alle sofort entsorgen	39
Kartoffelchips – Knusprig auch am nächsten Tag	40
Klimafreundlich am Herd – Slow cooking mit der Kochkiste	41
Steinplatten – Wurzelbürste schlägt Hochdruckreiniger	42

Ernährung

Alles in Butter – Was macht den Unterschied?	44
Infused Water – Trendige Durstlöscher	46
Mineralwasser – Der Vielkönner am Herd	48
Nudeln mit Biss – Abschrecken oder nicht?	49
Grillgut im Eisfach – So geht's ohne Gefrierbrand	50
Gesunder Snack – Alexander Herrmanns Power Shake	52
Tea Time – Erfrischende Cold Brew Tees	53
Kurkuma – Großer Hype um eine kleine Knolle	54
GELBEN FARBKLECKS ENTFERNEN	54
Auberginen kochen – Es geht ohne Einsalzen	56
Grüner Gaumen – Nahrhafte Microgreens	57
Wiederentdeckt – Urgetreide zum Backen	58
MEHLE BEIM BACKEN AUSTAUSCHEN	58
Sauce Hollandaise – Klassisch, fettarm oder vegan	61
Vegane Drinks – Alternativen zur Milch	62
HAFERDRINK SELBER MACHEN	62
Grüne Tomaten – Delikatesse oder ungesund?	65
TOMATEN AUFBEWAHREN – VIELE MÖGEN'S KALT	65
Kokosprodukte – Welchen Mehrwert haben sie?	66
Café frappé – Der »schlanke« Eiskaffee	67
Blaues Wunder – Heidelbeeren	68
Zitronengras – Ein frischer Hauch aus Asien	69
Scharfmacher Chili – So geht's ohne Höllenbrand	70
Innere Werte – Orangen und Co. haben es in sich	71
Wertvolles Eiweiß – Durch Vollkorn und Gemüse	72
KEIN MEHRWERT DURCH HIGH-PROTEIN-PRODUKTE	72
Ei, Ei, Ei – Ovale Mythen und was wirklich stimmt	75
DER FRISCHETEST	75
Lebkuchen und Baiserkringel – Christbaumschmuck zum Naschen	76
Wildkräuter – Genießen statt jäten	77
Low Carb – Blumenkohl statt Reis	78

Der grüne Salon

Kein grüner Daumen – Zimmerdschungel für Anfänger	80
Prachtvolle Zwiebelschönheit – Die Amaryllis	81
Bonsai-Pflanzen – So kommen die Minis groß raus	82
Im Schatten – Leuchtende Blüten trotz wenig Licht	83
Summ, summ, summ – Der Bienenbaum als Bienentraum	84
Auf gute Nachbarschaft – Karotte liebt Zwiebel	85
Tomoffel – Zwei Nachtschattengewächse vereint	86
Sanfte Abwehr – Erste Hilfe bei Blattläusen	87
Fruchtfolge – Pflanzen mit viel und wenig Appetit	88
GRÜNDÜNGUNG IM HERBST	88
Eingesackt – Es müssen nicht immer Töpfe sein	90
Aus für Mini-Fliegen – So werden Sie Trauermücken los	91
Der grüne Teppich – So kommt der Rasen gut durchs Jahr	92
WENN DER RASEN VERFILZT	92
Vorbeugen – Pflanzen natürlich stärken	94
Ciao Buchsbaumzünsler – Alternativen zum Buchs	95
Pflanzen allein zu Haus – Für die Urlaubszeit gerüstet	96
Kurkuma – Vom Supermarkt in den eigenen Pflanzentopf	97
Das Hügelbeet – Gärtner auf hohem Niveau	98
Warten aufs Fest – So bleibt der Christbaum frisch	99
Schafwolle – Der nachhaltige Pflanzendünger	100
Frisch gedeckt – Das winterliche Vogel-Büfett	101
Alte Blumenerde – Gut zu recyceln	102
Avocado – Erst essen, dann pflanzen	103
Quartiersuche – Nisthilfen für Hummelköniginnen	104
Es werde Licht – Insektenfreundlichere Beleuchtung	105
Bananen – Nahrhaft auch für Pflanzen	106
FLÜSSIGDÜNGER AUS SCHALEN	106

Medizin

Handhygiene – Was ist gut für die Haut?	110
KALTES ODER WARMES WASSER?	110
Mach den Hampelmann – So bleibt die Lunge fit	113
ZWERCHFELLATMUNG	113
Wenn sauer nicht lustig ist – Entsaubern durch achtsames Atmen	114
Unten ohne – Barfußlaufen trainiert die Füße	115
EMS – Trainieren unter Strom	116
Selbstgespräche – Gar nicht sonderbar	117
Holunder – Immun-Booster im Herbst	118
HOLUNDERSAFT VON KARIN GREINER	118
Trampolin – Vom Spaßgerät zum Fitness-Tool	121
Grüne Hausapotheke – Mit Kräutern gegen Schnupfen und Co.	122
Stretching – Was bringt's?	123
Gute Nacht! – Schlafhygiene statt Schäfchenzählen	124
Schlummertrunk – Kirschsaft als Sandmännchen	125
Egal wie heiß – Kein Sprung ins kalte Wasser	126
Handy-Nacken – Smartphone mit Nebenwirkungen	127
Immer der Nase nach – Was Düfte mit uns machen	128
Abhärtung – Joggen und Walken bei Frost	129
Powernap – Der Schlüssel für das Mittagsschlafchen	130
Hicks – Schluckauf und die sieben Glatzköpfe	131
Durchblick – Die richtige Sonnenbrille zum Autofahren	133
PC-Brille – Wenn das Sehen sich verändert	134
Unisex – Fußpflege ohne großes Tamtam	135
Die Knie beugen – So gelingen Squats	137
Nasendusche – Kochsalzlösung selber machen	138
Wenn die Haut rotsieht – Erste Hilfe bei Sonnenbrand	139
 Autorin	140
Bildnachweis	141
Register	142