

INHALT

Effizient und nachhaltig putzen **5**

Gute Gründe	6
Nachhaltiger Reinigen kann einfach sein	10
Schon Kleinigkeiten bringen etwas	10
Weniger Chemie macht Sinn	10
Muss Wasser zum Putzen heiß sein?	11

Einfache Tipps für mehr Nachhaltigkeit beim Hausputz	12
---	----

Möglichkeiten und Grenzen selbst hergestellter Reiniger	14
Vorteile des Selbstmachens	14
Grenzen von selbstgemachten Reinigern	14
Das große Putzen – die Basics	16
Die Arten von Schmutz – und was dagegen hilft	16
Der ph-Wert hilft bei der Auswahl	16
Die 4 Faktoren der Sauberkeit	17
Fleck-weg-Tabelle	18

Vor dem Putzen kommt das Aufräumen	20
So bleibt es hygienisch	22
Was ist wie oft dran?	22
So lange halten sich Putzmittel	24

Mehr Spaß beim Wischmopp- schwingen	26
--	----

Die Zutaten für Putzmittel	28
Natron	28
Soda	29
Zitronensäure	30
Essig	31
Tenside	31
Ätherische Öle	32

Warnhinweise und Wichtiges zur Anwendung	34
Putzwasser richtig entsorgen	35
Tipps für den Einkauf	36
Wenn du nicht alles selbst machen willst	36
Zutaten einkaufen	38

Mehr als ein Ort zum Kochen **41**

Grundregeln für die Küche	42
Mehr Nachhaltigkeit in der Küche	44
Umweltfreundlicher Geschirrspülen	44
Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	46
Drei Putzmittel reichen für die Küche	46
Putzmittel für besonders harte Fälle	46
Oft vergessen und dennoch wichtig	48

Gute Schwämme, Bürsten und Tücher machen es leichter	50
Spülmittel mit Orangenduft	52
Zitronen-Spülkuchen	54
Zuckersüßer Spulschwamm	56
Scheuermittel aus zwei Zutaten	58
Backofenspray	60

Die Wohlfühl-Oase **63**

Grundregeln für das Bad	64
Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	66
Oberflächen im Badezimmer	66
Oft vergessen und dennoch wichtig	69

Toilettenreiniger	72
WC-Tabs	74

Upcycling Reinigungstücher	76
----------------------------	----

Alles Mix 40 oder doch trennen? 79

Grundregeln für das Wäschewaschen	80
Pflegehinweise kurz erklärt	81

Welche Waschmittel brauche ich wirklich?	82
---	-----------

Was ist drin im Waschmittel?	82
------------------------------	----

Welche Inhaltsstoffe braucht ein Waschmittel wirklich?	84
--	----

12 Umwelt-Tipps rund um die Wäsche	88
---	-----------

Flüssiges Waschmittel	92
-----------------------	----

Flüssiges Kastanien-Waschmittel	94
---------------------------------	----

Mikroplastik in der Waschmaschine	96
-----------------------------------	----

Die Specials – Outdoor und anderes 109

Auto, Fahrrad & Co.	110
--------------------------------	------------

Die Auto-Außenreinigung	110
-------------------------	-----

Die Auto-Innenreinigung	110
-------------------------	-----

Fahrrad & Co.	111
---------------	-----

Alles, was sonst noch draußen ist	112
--	------------

Outdoormöbel	112
--------------	-----

Der Grill	112
-----------	-----

Balkon und Terrasse	113
---------------------	-----

Spielzeug und Kuschelteile	114
-----------------------------------	------------

Sonstige Specials	116
--------------------------	------------

Musikinstrumente	116
------------------	-----

Heizkörper	116
------------	-----

Bürsten	116
---------	-----

Besen und Staubwedel	118
----------------------	-----

Keine Lust – dennoch ein Muss: Ungezielte Vermeidung	118
---	-----

Staubwedel selbstmachen	120
-------------------------	-----

Die Schnellen – Wohnzimmer und Schlafzimmer 99

Organisation ist alles	100
-------------------------------	------------

Der Monatsplan	100
----------------	-----

Der Jahresplan	100
----------------	-----

Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	102
--	------------

Oberflächen in den Wohnräumen	102
-------------------------------	-----

Richtig Staubwischen	103
----------------------	-----

Für besonders harte Fälle	104
---------------------------	-----

Allzweckreiniger	106
------------------	-----

#machsnachhaltig-infos 123

Im Netz	124
---------	-----

Über die Autorin	124
------------------	-----

Dank	124
------	-----

Register	126
----------	-----