

INHALT

<i>Effizient und nachhaltig putzen</i>	5	
Gute Gründe	6	Warnhinweise und
Nachhaltiger Reinigen kann einfach sein	10	Wichtiges zur Anwendung
Schon Kleinigkeiten bringen etwas	10	Putzwasser richtig entsorgen
Weniger Chemie macht Sinn	10	Tipps für den Einkauf
Muss Wasser zum Putzen heiß sein?	11	Wenn du nicht alles selbst machen willst
		Zutaten einkaufen
		38
Einfache Tipps für mehr Nachhaltigkeit		
beim Hausputz	12	Mehr als ein Ort zum Kochen
Möglichkeiten und Grenzen selbst		Grundregeln für die Küche
hergestellter Reiniger	14	Mehr Nachhaltigkeit in der Küche
Vorteile des Selbstmachens	14	Umweltfreundlicher Geschirrspülen
Grenzen von selbstgemachten Reinigern	14	Welche Reinigungsmittel brauche
Das große Putzen – die Basics	16	ich wirklich?
Die Arten von Schmutz – und was		Drei Putzmittel reichen für die Küche
dagegen hilft	16	Putzmittel für besonders harte Fälle
Der ph-Wert hilft bei der Auswahl	16	Oft vergessen und dennoch wichtig
Die 4 Faktoren der Sauberkeit	17	
Fleck-weg-Tabelle	18	Gute Schwämme, Bürsten und Tücher
		machen es leichter
Vor dem Putzen kommt das Aufräumen	20	50
So bleibt es hygienisch	22	Spülmittel mit Orangenduft
Was ist wie oft dran?	22	Zitronen-Spülkuchen
So lange halten sich Putzmittel	24	
		Zuckersüßer Spulschwamm
Mehr Spaß beim Wischmopp-		56
schwingen	26	Scheuermittel aus zwei Zutaten
Die Zutaten für Putzmittel	28	58
Natron	28	Backofenspray
Soda	29	
Zitronensäure	30	Die Wohlfühl-Oase
Essig	31	Grundregeln für das Bad
Tenside	31	Welche Reinigungsmittel brauche ich
Ätherische Öle	32	wirklich?
		66
		Oberflächen im Badezimmer
		66
		Oft vergessen und dennoch wichtig
		69

Toilettenreiniger	72	Die Specials - Outdoor und anderes	109
WC-Tabs	74	Auto, Fahrrad & Co.	110
Upcycling Reinigungstücher	76	Die Auto-Außenreinigung	110
		Die Auto-Innenreinigung	110
		Fahrrad & Co.	111
Alles Mix 40 oder doch trennen?	79	Alles, was sonst noch draußen ist	112
Grundregeln für das Wäscheswaschen	80	Outdoormöbel	112
Pflegehinweise kurz erklärt	81	Der Grill	112
Welche Waschmittel brauche ich wirklich?	82	Balkon und Terrasse	113
Was ist drin im Waschmittel?	82	Spielzeug und Kuschelteile	114
Welche Inhaltsstoffe braucht ein Waschmittel wirklich?	84	Sonstige Specials	116
		Musikinstrumente	116
		Heizkörper	116
		Bürsten	116
12 Umwelt-Tipps rund um die Wäsche	88	Besen und Staubwedel	118
Flüssiges Waschmittel	92	Keine Lust – dennoch ein Muss: Ungeziefervermeidung	118
Flüssiges Kastanien-Waschmittel	94		
Mikroplastik in der Waschmaschine	96	Staubwedel selbstmachen	120
Die Schnellen - Wohnzimmer und Schlafzimmer	99	#machsnachhaltig-infos	123
Organisation ist alles	100	Im Netz	124
Der Monatsplan	100	Über die Autorin	124
Der Jahresplan	100	Dank	124
Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	102	Register	126
Oberflächen in den Wohnräumen	102		
Richtig Staubwischen	103		
Für besonders harte Fälle	104		
Allzweckreiniger	106		