

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 Eingebraunt 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 Strenge Ordnung? — 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 geschrubbt? – Sofort gewischt!
- 150 Kalklos schön 1–4
- 152 Spülbürste? – Gebissreiniger!
- 154 Clever heizen, Schimmel vermeiden
- 156 Dauerkipp? – Durchzug!
- 158 Trüber Blick? – Klare Sicht!
- 158 Anföhnen? – Einpinseln!
- 162 Hilfe, es schimmelt!

KEIME + SCHÄDLINGE

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

- 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 Sparfuchse 1–4
- 212 Dauersendung? – Sendepause!
- 214 Strahlenbelastung im Haushalt

SERVICE

- 218 Nützliche Adressen
- 219 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum