

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Zu Hause ist es am schönsten</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Das bisschen Haushalt ... ? .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Gesund und munter .....	33
<b>Kapitel 3:</b> Schön ist es und so soll es bleiben .....	45
<b>Teil II: Räume nutzen und gestalten</b> .....	<b>57</b>
<b>Kapitel 4:</b> Vier Zimmer, Küche, Bad und Flur .....	59
<b>Kapitel 5:</b> Vorhang, Jalousie & Co. ....	77
<b>Kapitel 6:</b> Es werde Licht – Lampen und Beleuchtung .....	87
<b>Kapitel 7:</b> Feng-Shui .....	97
<b>Teil III: Putzen und Aufräumen</b> .....	<b>105</b>
<b>Kapitel 8:</b> Ein Wort zur Hygiene .....	107
<b>Kapitel 9:</b> Reinigungsmittel: Funktion und Wirkung .....	117
<b>Kapitel 10:</b> Besen, Sauger, Lappen – das richtige Handwerkszeug .....	125
<b>Kapitel 11:</b> Der Putzplan – nicht nur für WGs .....	133
<b>Kapitel 12:</b> Vor der eigenen Tür kehren .....	147
<b>Kapitel 13:</b> Ordnung ist das halbe Leben .....	155
<b>Kapitel 14:</b> Weg damit! Entrümpeln leicht gemacht .....	165
<b>Teil IV: Textilien und Kleidung: Waschen und Pflegen</b> .....	<b>173</b>
<b>Kapitel 15:</b> Ihre Waschmaschine stellt sich vor .....	175
<b>Kapitel 16:</b> Die kleine und die große Wäsche – alles andere als Jacke wie Hose .....	187
<b>Kapitel 17:</b> Ein heißes Eisen anpacken: Bügeln .....	197
<b>Kapitel 18:</b> Kleiderpflege und Aufbewahrung .....	205
<b>Kapitel 19:</b> Oh Schreck, ein Fleck! .....	213
<b>Teil V: Mein erster Haushalt</b> .....	<b>225</b>
<b>Kapitel 20:</b> Adieu, Hotel Mama .....	227
<b>Kapitel 21:</b> Clever einkaufen, klug wirtschaften .....	241
<b>Kapitel 22:</b> Alles selbst gemacht: Kochen, Backen, Einmachen .....	247
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>273</b>
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Tipps, damit es immer ordentlich aussieht .....	275
<b>Kapitel 24:</b> Zehn Zaubermittel zur Fleckenbekämpfung .....	283
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>291</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	21
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über die Leser .....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Zu Hause ist es am schönsten .....	23
Teil II: Räume nutzen und gestalten .....	23
Teil III: Putzen und Aufräumen .....	23
Teil IV: Textilien und Kleidung: Waschen und Pflegen .....	24
Teil V: Der erste eigene Haushalt .....	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>ZU HAUSE IST ES AM SCHÖNSTEN</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Das bisschen Haushalt ... ?</b> .....	<b>29</b>
Haushalt ist auch Hausarbeit .....	29
Machen Sie es sich gemütlich .....	30
Sagen Sie Dreck und Chaos den Kampf an .....	31
Flügge werden .....	31
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Gesund und munter</b> .....	<b>33</b>
Haltung bewahren – rückschonend arbeiten .....	33
Produkte wie für Sie gemacht .....	34
Heben, Tragen, Bücken .....	35
Im freien Fall – wie Sie typische Haushaltsunfälle vermeiden .....	35
Stürze .....	36
Schnittwunden .....	37
Verbrennungen und Verbrühungen .....	38
Vergiftungen .....	38
Stromschläge .....	39
Wohnungsbrände .....	40

## 12 Inhaltsverzeichnis

Allergisch reagieren – gut leben trotz Milben, Sporen und Pollen .....	41
Hausstaubmilben .....	41
Pollen .....	42
Schimmelpilze .....	43
Tierhaare .....	44

### Kapitel 3

#### **Schön ist es und so soll es bleiben .....** **45**

Hand anlegen – kleine Reparaturen selbst erledigen .....	45
Nägel einschlagen .....	47
Löcher bohren .....	47
Richtig Dübeln .....	48
Löcher in Wand und Decke ausbessern .....	49
Perlator austauschen .....	49
Duschkopf entkalken .....	50
Verstopftes Rohr säubern .....	50
Heizkörper entlüften .....	51
Die Klospülung läuft und läuft und läuft .....	51
Farbe bekennen – Streichen und Tapezieren für Anfänger .....	52
Wände streichen .....	52
Tapezieren .....	53

## TEIL II

### **RÄUME NUTZEN UND GESTALTEN .....** **57**

### Kapitel 4

#### **Vier Zimmer, Küche, Bad und Flur .....** **59**

Wohnzimmer – das Herzstück der Wohnung .....	59
Zehn Tipps für ein gemütliches Wohnzimmer .....	60
All-in-one: Ein Raum – viele Funktionen .....	62
Schlafzimmer – von traumhaft bis schlicht .....	63
Bett .....	64
Schrank .....	65
Nachtisch .....	65
Arbeitszimmer – hallo, kreatives Chaos .....	66
Kinderzimmer – Hauptsache bunt und fantasievoll .....	68
Farbe .....	68
In Form – aber sicher! .....	68
Funktion – extrem vielfältig .....	69
Kuscheln – Kissen, Decken und Matten .....	69
Ordentlich einpacken .....	70
Küche – zwischen Kommunikation und Kochkunst .....	70
Alte Küchen aufmöbeln .....	71
Bad – am liebsten peinlich reinlich .....	72
Zehn Tipps für die Einrichtung kleiner Bäder .....	73
Flur – der erste Eindruck zählt .....	74

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Vorhang, Jalousie &amp; Co.</b> .....	<b>77</b>
Auf die Funktion kommt es an .....	77
Wer die Wahl hat, hat die Qual .....	79
Gardinen .....	79
Vorhänge .....	80
Schiebegardine .....	80
Rollos .....	81
Jalousien .....	81
Plissees .....	82
Befestigungsmöglichkeiten .....	83
So bleiben Mücken draußen .....	84
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Es werde Licht – Lampen und Beleuchtung</b> .....	<b>87</b>
Die Einheit des Lichts .....	88
Watt .....	88
Lumen .....	88
Lux .....	89
Kelvin .....	89
Vom Glühfaden zur Diode .....	89
Glühlampe .....	90
Halogenlampen .....	90
Leuchtstoff- und Energiesparlampen .....	90
LED-Leuchten .....	91
Räume ins rechte Licht setzen .....	91
Zehn Tipps für eine schöne Beleuchtung .....	91
Lampen für jeden Zweck .....	92
Licht in jeden Raum .....	93
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Feng-Shui</b> .....	<b>97</b>
Die wichtigsten Prinzipien des Feng-Shui .....	98
Die Energie fließen lassen: das Qi .....	98
Yin und Yang .....	100
Die fünf Elemente .....	101
Die Lehre von den Bagua .....	102
So wenden Sie das Bagua an .....	103
So aktivieren Sie eine Bagua-Zone .....	104

## 14 Inhaltsverzeichnis

<b>TEIL III</b>	
<b>PUTZEN UND AUFRÄUMEN</b> .....	<b>105</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Ein Wort zur Hygiene</b> .....	<b>107</b>
Hygiene früher und heute: Essig, Natron und Zitronensäure im Wandel der Zeiten .....	108
Altbekannte Hausmittel .....	109
Schädlinge im Haushalt .....	110
Grundlegende Maßnahmen gegen Vorratsschädlinge .....	110
Die häufigsten Vorratsschädlinge .....	111
Motten und Brotkäfer vertreiben .....	111
Viel hilft nicht viel – Umgang mit Bakterien im Haushalt .....	112
Schimmelpilzbefall – was tun? .....	113
Lüften – aber richtig! .....	113
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Reinigungsmittel: Funktion und Wirkung</b> .....	<b>117</b>
Der Umwelt zuliebe: ein Blick aufs Etikett .....	117
Gängige Inhaltsstoffe von Reinigungsmitteln .....	118
Chemische Zusammensetzung: Sauer, alkalisch oder neutral? .....	120
Hinweise für den sicheren Umgang mit Reinigungsmitteln .....	120
Fünf Reinigungsmittel, die Sie wirklich brauchen .....	121
Marken- oder No-Name-Produkt: Was putzt besser? .....	122
Material und Mittel: Welcher Reiniger wofür? .....	123
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Besen, Sauger, Lappen – das richtige Handwerkszeug</b> .....	<b>125</b>
Fünf Reinigungsgeräte, die Sie wirklich brauchen .....	125
Der Staubsauger .....	125
Der Besen .....	127
Handfeger und Kehrschaufel .....	127
Wischmopp und Eimer .....	128
Staubwedel und Staubtuch .....	128
Kleine Lappen-, Schwamm- und Bürstenkunde .....	129
Lappen .....	129
Schwämme .....	130
Bürsten .....	131
Fix und fertig – Produkte für die Blitzreinigung .....	132
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Der Putzplan – nicht nur für WGs</b> .....	<b>133</b>
Vom Nutzen des Putzens .....	134
Putzen im Turnus .....	134
Weniger ist mehr: fünf Minuten am Tag .....	135
Ein Raum ist genug .....	136

Einmal die Woche .....	137
Einmal im Monat .....	137
Zweimal im Jahr .....	138
Einmal im Jahr: zwölf Arbeiten, die Sie einmal jährlich im Haushalt erledigen sollten .....	139
Blitzblankes Bad .....	140
Krümelfreie Küche .....	142
Grundreinigung in der Küche .....	143
Grundreinigung des Kühlschranks .....	143
Den Durchblick behalten: Fenster und Rahmen auf Hochglanz .....	144
Sonderfall: Tierhaare entfernen .....	145
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Vor der eigenen Tür kehren .....</b>	<b>147</b>
Gut in Schuss: Pflaster, Wege, Zaun, Geländer .....	147
Pflasterpflege .....	148
Holzpflege .....	149
Tiptopp: Terrasse und Balkon .....	150
Balkon- und Gartenmöbel .....	150
Textilien im Außenbereich: Polsterauflagen, Markisen und Sonnenschirme .....	152
Saubere Sonnenschirme und Markisen .....	153
Nützlich: Helfer mit und ohne Stecker .....	154
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Ordnung ist das halbe Leben .....</b>	<b>155</b>
Die Kunst des Verstauens .....	155
Vier Tipps für mehr Ordnung .....	156
Grundlegende Ordnung schaffen .....	156
Ordnungshelfer für den Kleiderschrank: Bügel für jeden Zweck .....	157
Kleinteilige Kleidung .....	158
Hilfe, der Schrank ist zu voll! .....	158
Ordnungshelfer für Schubladen und Regale: Einsätze, Auszüge, Kästen, Körbe und Boxen .....	159
Übersichtlich: Auszüge und Einsätze .....	159
Praktisch: Kästen und Boxen .....	160
Dekorativ: Körbe .....	160
Lebensmittel lagern .....	161
Sonderfall Kühlschrank: Fach für Fach .....	162
Gut verpackt hält länger .....	162
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Weg damit! Entrümpeln leicht gemacht .....</b>	<b>165</b>
Trennung von Überflüssigem: Das Drei-Boxen-System .....	165
Kleine Entscheidungshilfen .....	166
Verstauen auf Probe .....	167
Unnötiges wegwerfen lernen .....	167

## 16 Inhaltsverzeichnis

Auf Überflüssiges verzichten lernen .....	168
Zu schade für den Müll .....	168
Ausleihen .....	169
Verschenken .....	169
Tauschen .....	170
Verkaufen.....	170

### TEIL IV

## TEXTILIEN UND KLEIDUNG: WASCHEN UND PFLEGEN ..... 173

### Kapitel 15

#### Ihre Waschmaschine stellt sich vor ..... 175

Programme ganz nach Wahl.....	176
30- und 40-Grad-Wäsche.....	176
60-Grad-Wäsche .....	177
90-Grad-Wäsche .....	177
Kaltwäsche.....	177
Sparprogramme .....	177
Schleudern.....	178
Wäsche sortieren und vorbereiten .....	178
Waschzettel lesen und verstehen .....	179
Von Pulver bis flüssig: Waschmittel für jeden Zweck .....	181
Diese Waschmittel brauchen Sie wirklich.....	181
Messen statt schätzen: die richtige Dosierung .....	182
Flauschig, duftig, keimfrei: der Einsatz von Weich-, Duft- und Hygienespülern.....	183
Lang soll sie leben: die Pflege der Maschine .....	184

### Kapitel 16

#### Die kleine und die große Wäsche – alles andere als Jacke wie Hose ..... 187

Jeans & T-Shirt – die Unempfindlichen .....	187
Pullover & Socken – die Feinen.....	188
Sport- & Funktionskleidung – die Speziellen .....	189
Hemd & Bluse – die Hängenden .....	190
Dessous & Seidentücher – die Sensiblen .....	191
Anzüge & Kleider – ein Fall für die Reinigung.....	192
Die große Wäsche.....	192
Bettwäsche und Handtücher waschen .....	192
Bettzeug und Matratzen säubern .....	193
Das richtige Bettzeug für Hausstauballergiker .....	195
Vorhänge & Stores reinigen .....	195
Teppiche reinigen .....	196

<b>Kapitel 17</b>	
<b>Ein heißes Eisen anpacken: Bügeln</b> .....	<b>197</b>
Nichts anbrennen lassen: die richtige Temperatur .....	197
Knick raus, Falte rein: von unerwünschten und gewollten Bügelfalten .....	198
So vermeiden Sie Falten in der Wäsche .....	199
So vermeiden Sie Knicke und Falten im Stoff .....	199
Tipps & Tricks für Hemd und Hose .....	199
So frischnen Sie Bügelfalten in Hosen und Röcken auf .....	200
Sprengen und Stärken: der Nutzen von Bügelhilfen .....	201
So wird das Bügeleisen wieder sauber .....	202
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Kleiderpflege und Aufbewahrung</b> .....	<b>205</b>
Schnell erledigt: Ausbürsten und Auslüften .....	205
Hängepartie: Anzüge und Kleider mottensicher lagern .....	206
Turnusmäßig tauschen: Winter- und Sommerkleidung .....	207
Löcher und lose Fäden: kleine Reparaturen durchführen .....	208
Knopf annähen .....	208
Loch stopfen .....	209
Laufmasche stoppen .....	209
Gezogene Fäden versorgen .....	210
Schnee Schuhe: Bürste und Schuhcreme im Einsatz .....	211
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Oh Schreck, ein Fleck!</b> .....	<b>213</b>
Kleine Fleckenkunde: Eiweiß, Stärke, Fett und Farbe .....	213
Enzyme .....	214
Lösungsmittel .....	214
Bleichmittel .....	214
Spezialmittel oder eine Sonderbehandlung .....	215
Alternative Reinigungsmittel .....	216
Eine für alles? Wunderwaffe Gallseife .....	216
Tupfen, rubbeln oder reiben? Effektive Maßnahmen für die schonende Fleckentfernung .....	217
Nicht gleich, sondern sofort .....	217
Lieber nass als trocken .....	218
Erst das Grobe, dann das Feine .....	218
Von außen nach innen .....	218
Tupfen, nicht reiben .....	218
Kalt statt warm .....	218
Erst unscheinbar, dann sichtbar .....	219
Kleines Flecken-ABC für Textilien .....	219
Nicht immer eine gute Verbindung: Flecken und Material .....	221
Stoffe von Leder bis Wolle .....	221
Oberflächen von Edelstahl bis Porzellan .....	222

## 18 Inhaltsverzeichnis

<b>TEIL V</b>	
<b>MEIN ERSTER HAUSHALT</b> .....	<b>225</b>
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Adieu, Hotel Mama</b> .....	<b>227</b>
Eine eigene Bleibe finden .....	227
Einen Mietvertrag ergattern .....	228
Das steht im Mietvertrag .....	229
Kosten kalkulieren .....	229
Kalt erwischt – die Nebenkosten .....	230
Das Haushaltsgeld – eine unterschätzte Größe .....	231
So organisieren Sie einen Umzug .....	231
So packen Sie alles .....	232
Allerlei Amtliches: Bescheinigungen, Papiere, Meldungen .....	234
Tisch, Topf und Toaster: Einrichtungs-Basics .....	235
Minimal-Möblierung .....	235
Die Küchenausstattung .....	237
Unter Strom: Wichtige und überflüssige Elektrogeräte .....	238
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Clever einkaufen, klug wirtschaften</b> .....	<b>241</b>
Einkaufen mit Köpfchen .....	241
Ist das noch gut? Die Haltbarkeit von Lebensmitteln .....	242
Mindesthaltbarkeitsdatum .....	243
Verbrauchsdatum .....	243
Empfohlene Kühltemperaturen .....	243
Lebensmittel und ihre Haltbarkeit .....	244
Vorräte anlegen .....	245
Die Top 10 der Lebensmittel, die immer vorrätig sein sollten .....	245
Lebensmittel richtig lagern .....	246
<b>Kapitel 22</b>	
<b>Alles selbst gemacht: Kochen, Backen, Einmachen</b> .....	<b>247</b>
Die verschiedenen Zubereitungsarten .....	247
Umgang mit sensiblen Lebensmitteln .....	249
Fleisch- und Geflügelgerichte .....	250
Schmoren .....	250
Braten im Backofen .....	251
Braten in der Pfanne .....	252
Grillen .....	254
Fischgerichte .....	255
Vegetarische Gerichte .....	259
Einkochen: hausgemachte Marmelade .....	263
Backen: ein Rezept, drei Kuchen .....	265
Das sollten Sie über Rührteig wissen .....	265
Ernährung spezial .....	268

Vegetarier, Veganer, Frutarier, Flexitarier .....	269
Von Laktose bis Gluten: Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	270
Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	271
Nahrungsmittelallergien .....	272

**TEIL VI**  
**DER TOP-TEN-TEIL..... 273**

**Kapitel 23**  
**Zehn Tipps, damit es immer ordentlich aussieht ..... 275**

Alles hat einen festen Platz .....	275
Weg damit! .....	276
Täglich eine Viertelstunde .....	276
Immer sofort .....	277
Adieu, Aufschieberitis! .....	277
Aufbewahrungssysteme .....	278
To-do-Liste .....	278
Papier ist ungeduldig .....	279
Notlösung: Verstecke .....	280
Wenn Besuch kommt .....	280

**Kapitel 24**  
**Zehn Zaubermittel zur Fleckenbekämpfung..... 283**

Aceton (Nagellackentferner).....	283
Backpulver .....	283
Chlorbleiche.....	284
Gallseife .....	285
Essig- und Zitronensäure.....	285
Fleckenwasser (Waschbenzin) .....	286
Talkum und Stärkemehl .....	286
Terpentin .....	287
Vereisungsspray .....	288
Natron.....	288

**Stichwortverzeichnis ..... 291**

