

Inhalt

- 6 Zu diesem Buch
- 8 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 14 Das kommt in die Tüte: Einkaufen und Aufbewahren**
- 16 Gute Lebensmittel kaufen
- 44 Verpackungen – viel Geld für Luft und Plastik
- 56 Gut gewappnet: Die Vorräte
- 60 Kochen und backen: Zaubern in der Küche**
- 62 Gutes Werkzeug für die Küche
- 78 Klug aufbewahren
- 85 Was tun gegen Lebensmittelverschwendung?
- 95 Speisen zubereiten – ganz praktisch
- 107 Aufräumen und sauber machen
- 114 Kleiderpflege**
- 116 Saubere Sache(n) – Wäsche waschen mit System
- 129 Der Fleck muss weg!
- 131 Wäsche trocknen
- 134 Richtig bügeln – und es vermeiden
- 136 Schrankordnung: So bleibt Kleidung ansehnlich
- 138 Schutz und Pflege
- 140 Ausmisten – weggeben

**144 Einfach sauber:
Putzen**

- 146 Aufräumen – und Ordnung halten
- 148 Was zum Putzen wirklich notwendig ist
- 154 Das Putzwerkzeug
- 159 Putzen – Raum für Raum
- 159 Die Küche
- 168 Das Bad
- 173 Die Wohnräume
- 183 Die Fenster putzen

**186 Das Nicht-Alltägliche:
Hilfe, ich muss ...**

- 188 ... für viele kochen
- 192 ... meine Wohnung in einer halben Stunde vorzeigbar machen
- 194 ... die Küche trockenlegen
- 195 ... die Wohnung für den Urlaub präparieren

Anhang

- 197 Adressen
- 198 Stichwortverzeichnis
- 200 Bildnachweis
- 200 Impressum