



Bettina Wenzel

Null Stress mit dem Haushalt

**Die besten Tipps und Tricks
für die erste Wohnung**



Die eigenen vier Wände	6
Worauf man vor dem Bezug achten sollte	6
Renovieren ohne Stress	10
Lästige Reparaturen leicht gemacht	14
So klappt's auch mit den Nachbarn	16
Die Sache mit den Versicherungen	18



Sich einrichten - Kreativität ist Trumpf	20
Teuer muss nicht sein	20
Farben und Atmosphäre	22
Wände vorteilhaft anziehen	24
Gardinen und Co.	25
Es werde Licht!	26
Grüne Akzente: Zimmerpflanzen	27
Schöner wohnen mit Feng-Shui	30



Immer putzmunter	32
Putzen leicht gemacht	32
Von Zimmer zu Zimmer	34
Bad und WC	35
Blitzblank in der Küche	37
Von wegen wie bei Hempels unterm Sofa!	42
Staub- und streifenfrei im Schlafzimmer	44
Achtung, Eltern im Anmarsch!	45
Der Fensterputz - den Durchblick behalten	46



Oh Schreck, ein Fleck!	48
Grundsätzliches zur Fleckenbehandlung	48
Omas Hausmittelchen zur Fleckentfernung	50
Das kleine ABC der Fleckenbehandlung	
Böden, Teppiche und Tapeten	56

Inhalt



Wäsche waschen leicht gemacht	58
Vor dem Waschen	58
Die unterschiedlichen Waschmittel	59
So waschen Sie richtig	60
Pflegesymbole	62
Welche Knöpfe drücke ich?	63
Handwäsche	64
So bringt man die Wäsche ins Trockene	65
Ein heißes Eisen	68
So wird alles glatt	71
Knöpfe richtig annähen	74
Schuhe putzen	75



So macht Kochen Spaß	76
Die Grundausstattung	76
Richtig einkaufen	77
Lebensmittel richtig aufbewahren	78
Rezepte - einfach und lecker	83
Küchentricks aus Omas Schatzkiste	85
Kleine Malheurs, schnell behoben	87
Backe, backe Kuchen	89
Der kleine Kräutergarten	90
Was ist gesunde Ernährung?	92

Register	94
----------	----