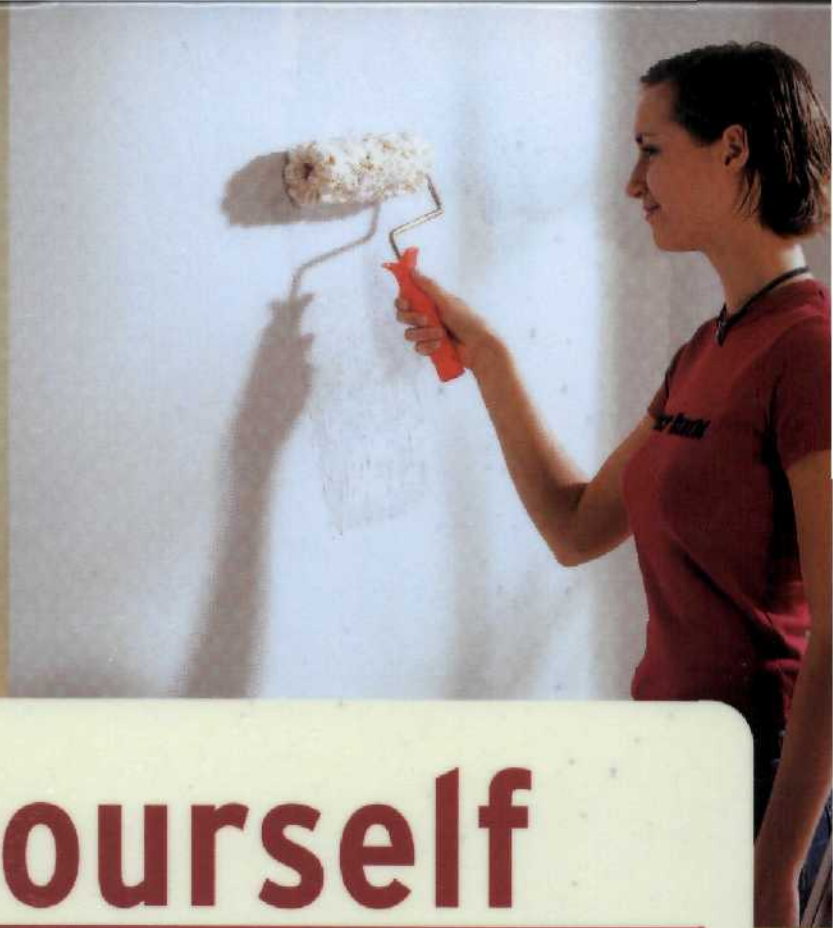




Selbst ist
die Frau!



Do it yourself für Frauen

■ Einrichten ■ Renovieren ■ Reparieren



Yara Hackstein & Tobias Pehle



elbst ist die Frau

Wort	8
Wohnbereich	10
Welt der Farben	12
Räume mit Farben verändern	16
Dispersionsfarben	17
Wände & Decken selbst streichen	19
Vorarbeiten: Schlüssel zum Erfolg	20
Wandgrund vorbehandeln	21
Alte Tapeten entfernen	22
Spachtel & Löcher zuspachteln	24
Wichtig abkleben	26
Wasser, Farbrolle & Co.	28
Wasserdisperse streichen	30
Kreative Wandeffekte	32
Räume mit Tapeten gestalten	34
Eine Tapetenkunde	35
Die Tapetensymbole	37
Tapeten für den Wohnbereich	38
Werkzeug zum Tapezieren	39
Farbmeister auswählen und ansetzen	40
Tapezieren mit Papiertapeten	42
Bilder aufhängen	50
Hammer & Nagel	52
Bilderrahmen aufhängen	54
Mit Licht Atmosphäre zaubern	56
Die Hauselektrik	58
Eine Angst vor Strom	59
Leuchtschalter gegen Dimmer tauschen	60
Fernbedienungen installieren	62
TV-Anlage anschließen	64
Antenne & Co. anschließen	66
Küche	68
Wohnbereich Küche	70
Küchenplanung	72
Sitzplätze gestalten	76
Fliesen	78
Wände selber fliesen	79
Die Vorplanung	80

Wände richtig fliesen	81
Werkzeuge zum Verfliesen	82
Boden verfliesen	84
Fliesespiegel umgestalten	88
Fugen auffrischen	90
Arbeitsplatte abdichten	92
Küchenschrank aufhängen	94
Küchenschranktüren richten	96
Ausgebrochene Tür reparieren	98
Küche und Esstische beleuchten	100
Unterbauleuchte anbringen	102
Hängelleuchte montieren	104
Eingangsbereich	106
Gestaltung	108
Treppenhäuser gestalten	111
Bordüren kleben	112
Wände strukturieren	114
Richtig bohren	118
Schraube und Dübel	120
Garderobe anbringen	122
Halogen-Leuchtensysteme	124
Schienensystem anbringen	126
Rauchmelder installieren	130
Holz aufarbeiten	132
Vorarbeiten	133
Lacke und Lasuren	135
Türen lackieren	136
Heizkörper streichen	138
Schlafzimmer	140
Relax-Oasen gestalten	142
Teppichböden richtig auswählen	144
Die Verlegearten	147
Teppichboden verlegen	148
Fußleisten befestigen	150
Vliestapeten	152
Vliestapeten verkleben	153
Vorhänge	156
Vorhangstange befestigen	158
Kinderzimmer	160
Kinderparadiese gestalten	162
Wickel-Werkstatt Babyzimmer	164
Holzböden	165
Hölzer und Holzfarben	166
Fertigparkett und Laminatböden verlegen	167

Werkzeug und Material	168
Click-Böden selbst verlegen	170
Mit fester Farbe streichen	176
Regal an Hohlraumwand aufhängen	178
Arbeitszimmer	180
Arbeitszimmer gestalten	182
Büromöbel zusammenbauen	184
Glasfasertapete verkleben	188
Glasfaser verarbeiten	189
Telefoninstallation	192
Telefonnetz erweitern	195
Kabel verlegen	196
Computer verkabeln	198
Leuchtmittelwechsel	200
Badezimmer	202
Badgestaltung	204
Fliesen überstreichen	207
Fliesen bekleben	208
Accessoires anbringen	210
Spiegel montieren	212
Spiegel mit Click-System montieren	214
Spiegelschrank anbringen	216
Duschabtrennungen	220
Badewannenaufsatz selbst montieren	221
Massagebrause anbringen	224
Tropfender Wasserhahn	226
Verstopften Abfluss reinigen	228
WC-Sitz ersetzen	230
Haushaltsraum	232
Wirtschaftsräume optimal nutzen	234
Regalwand anschrauben	236
Kanten umleimen	238
Waschmaschine und Trockner anschließen	240
Bügeleisenschnur ersetzen	244
Werkzeuge	246
Standardwerkzeuge im Überblick	248
Elektrowerkzeuge im Überblick	253
Zubehör	256
Checkliste Werkzeuge	257
Internetadressen	258
Impressum	259
Register	260