

Aufräumen

10

Was ist Ordnung?

12

Eine persönliche Angelegenheit

12

Wie sieht's denn bei Ihnen aus?

14

Nur keine Trennungängste

16

Bewährte Strategien

18

Wege aus dem Chaos

18

Special: Pflanzenpflege

20

Konkretes Vorgehen

22

Kleiner Aufwand, große Wirkung

22

Nützliche Helfer

24

Organisationsprinzipien

26

Rückfälle vermeiden

28

Spezialgebiete

30

Der Eingangsbereich

30

Das Wohnzimmer

32

Das Kinderzimmer

34

Das Schlafzimmer

36

So geht's: Den Kleiderschrank ordnen

38

Das Arbeitszimmer

42

Special: Dicke Luft?

44

Putzen

46

Der Einstieg

48

Mentales Warm-up

48

Nützliche Vorbereitungen

50

Utensilien & Reinigungsmittel

52

Grundtechniken	54
Fegen, saugen & wischen	54
Die Küche	56
Zentrale Herausforderung	56
Spülbergade	60
Special: Hygiene im Haushalt	64
Krisenherde beseitigen	66
So geht's: Backofen reinigen	68
Rund um Kühlschrank & Gefrierfach	70
Das Badezimmer	72
Porentiefe Reinheit	72
Was tun bei Schimmel im Bad?	76
Blitzputz in 9 Schritten	77
Special: Putzmittel selbst herstellen	78
Die Wohnräume	80
Diele, Wohn- und Esszimmer	80
Das Schlafzimmer	82
Das Kinderzimmer	84
Die Einrichtung	86
Möbel richtig pflegen	86
Lampen, Dekoration & Co.	88
Decken, Wände & Böden	90
Rundum sauber machen	90
So geht's: Wände abwaschen	92
Einmaleins der Bodenpflege	94
Die Fenster	98
Schöne Aussichten	98
Gepflegter Sichtschutz	100
Special: Putzpläne für Alltag und Notfall	102

Sinnvoll planen	106
Den Speiseplan reformieren	106
Gezielt einkaufen	110
Wie man einkauft	110
Was man einkauft	112
Special: Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat	114
Richtig lagern	118
Rund um den Kühlschrank	118
Die richtige Verpackung	120
Eiskalt haltbar machen	122
So geht's: Auf die Kälte vorbereiten	125
Wunderkammer Vorratsschrank	126
Special: Marmelade kochen	128
Effizient kochen	130
Kurze Wege in der Küche	130
Geräte & Utensilien	132
Special: Pannenhilfe	136
4-Gänge-Blitzmenü	138

Vorbereiten	142
Systematisch trennen	142
Flecken entfernen	145
Waschen	148
Kleine Waschanleitung	148
Rund um die Waschmaschine	152
Special: Die Pflegesymbole	154

Trocknen und bügeln	156
Klug getrocknet ist halb gebügelt	156
Schön (wenig) bügeln	159
So geht's: Hemden bügeln	163
Pflegen	164
Lebensverlängernde Maßnahmen	164
Kleine Schäden beheben	167
Schuhe und Leder	170
Schusters Rappen	172
Lederkleidung pflegen	174
Heimtextilien	176
Problemkind Wäscheschrank	176
So geht's: Spannbettlaken falten	179

Organisation & Technik 180

Basisplanung	182
Wege zur entspannten Haushaltsführung	182
Haushaltsplanung in der Praxis	186
Kinder und Haushalt	189
Haustechnik	192
Gas, Wasser & Strom	192
So geht's: Eine Lampe anschließen	196
Kleine Reparaturen	198
Special: Für den Notfall	202

Register	206
----------	-----