

## TEIL EINS

# Küche + Essen

---

- 001 Die Küche neu erfinden
- 002 In Bereiche einteilen
- 003 Die Küche abends aufräumen
- 004 Selbstgemachter Reiniger  
*Profitipp:* Natron und Zitrone
- 005 Gewürze neu sortiert
- 006 Das Wichtigste in Reichweite
- 007 Über das Regal hinausschauen
- 008 Kochbesteck kategorisieren
- 009 Ordnung in den Schubladen
- 010 Deckel und Böden separat verwahren
- 011 Neue Ideen für Töpfe und Pfannen
- 012 Teller in Spülnähe lagern  
*Profitipp:* Alles einpacken
- 013 Arbeitsflächen freimachen
- 014 Ordnung halten
- 015 Einen Backbereich einrichten
- 016 Grundausrüstung  
für das Backen
- 017 Ein eigener Getränkebereich
- 018 Eine kleine Hausbar einrichten
- 019 Blick in den Kühlschrank
- 020 Alles beschriften
- 021 Gefrierschrank mit System
- 022 Gefrierbrand vermeiden
- 023 Ab in die Truhe
- 024 Genauer Gerätecheck
- 025 Nach Zweck ordnen
- 026 Lieblingsgeräte immer griffbereit
- 027 Töpfe und Pfannen lagern
- 028 Umweltschonende Reinigungsmittel
- 029 Den Backofen mit Natron reinigen
- 030 Ordnung unter der Spüle
- 031 Eine Spüle, die strahlt
- 032 Schubladenkram sortieren
- 033 Mehr Platz in einer kleinen Küche

034 Mehr Flächen

035 Platz für Müll

036 Hoch hinaus

### WOCHE 1: DIE KÜCHEN-AUFGABE

037 Einen Ordner für Rezepte anlegen

038 Dosen platzsparend stapeln

039 Arzneien und Vitamine richtig lagern

040 Das „Einzelfach“ verwenden

041 Ordnung in der Speisekammer

042 Aufbewahrung für Konservendosen

043 Die Türen nutzen

044 Inventur machen

045 Praktische Aufbewahrung

*Vorher/Nachher:* Speisekammer

046 Snacks für unterwegs

047 Ein Bereich fürs Pausenbrot

048 Mahlzeiten im Voraus planen

049 Effektiv einkaufen

*Profitipp:* Auftauen

050 Mehr Abwechslung mit Themenmenüs

051 Tiefkühltruhe nutzen

### WOCHE 2: DIE SPEISEKAMMER-AUFGABE

052 Das Esszimmer einrichten

053 Die Sammlung präsentieren

*Profitipp:* Strikte Trennung

054 Ein Schrank für das Geschirr

055 Problemzone Esstisch

056 Raum im Raum

057 Eine Dinnerparty auf kleinstem Raum

*Vorher/Nachher:* Esszimmer

058 Eine lockere Party geben

*Profitipp:* Draußen essen

059 Bereit für jede Party

060 Picknick-Zubehör aufbewahren

### WOCHE 3: DIE ESSZIMMER-AUFGABE

## TEIL ZWEI

# Wohnen + Aufbewahren

---

- 061 Der erste Eindruck
- 062 Eigene Bereiche für Wichtiges
- 063 Alles neu im Eingangsbereich
- 064 Eingangsbereich auf kleinem Raum
- 065 Einrichten eines Schmutzraums
- 066 Den Raum ausstatten
- 067 Die Treppe nutzen

### WOCHE 4: DIE STARTRAMPEN-AUFGABE

- 068 Mehr Liebe fürs Wohnzimmer
- 069 Einen Putzplan einhalten
- 070 Wohnbereiche
- 071 Neue Ordnung im Bücherregal
- 072 DVDs verwalten
- 073 Die Unordnung besiegen
- 074 Möbel mit Mehrzweck
- 075 Stauraum einbauen
- 076 Kleiner Raum ganz groß
- 077 Platzsparende Möbel

*Vorher/Nachher:* Bücherregale

### WOCHE 5: DIE WOHNZIMMER-AUFGABE

- 078 Das Schlafzimmer entstressen
- 079 Die Gelegenheit nutzen
- 080 Gute Nacht
- 081 Wäschespray selbst gemacht
- 082 Stauraum maximieren
- 083 Die Kommode unterteilen
- 084 Schmuck lagern
- 085 Kreativ denken

### WOCHE 6: DIE SCHLAFZIMMER-AUFGABE

- 086 Das Gästezimmer ausstatten
- 087 Das Badezimmer für Gäste einrichten
- 088 Die Gäste verwöhnen
- 089 Gäste auf kleinem Raum
- 090 Improvisierter Nachttisch
- 091 Das perfekte Kinderzimmer

- 092 Antiker Schrank für das Baby
- 093 Ein funktionales Kinderzimmer
- 094 Eine Spielecke einrichten
- 095 Herrscher des Kleiderschranks
- 096 Schuhe einmal anders präsentiert
- 097 Jeden Platz nutzen

*Proftipp:* Verschenken

- 098 Lagern nach Jahreszeiten
- 099 Nach Farben sortieren

*Proftipp:* Motten raus

*Vorher/Nachher:* Kleiderschrank

### WOCHE 7: DIE KLEIDERSCHRANK-AUFGABE

- 100 Kinderschränke aufräumen
- 101 Ordnung für kleine Schuhe
- 102 Accessoires aufbewahren
- 103 Saisonale Kleidung raus

### WOCHE 8: DIE KINDERSCHRANK-AUFGABE

- 104 Wäscheschrank mit System
- 105 Falten eines Spannbettlakens

### WOCHE 9: DIE WÄSCHESCHRANK-AUFGABE

- 106 Badezimmer täglich putzen
- 107 Alles in der Nähe
- 108 Mehr Frische mit ätherischen Ölen
- 109 Ein kleines Badezimmer optimal nutzen
- 110 Aufbewahrung
- 111 Licht und Farben
- 112 Liebe zum Detail
- 113 Das Badezimmer als Oase der Entspannung
- 114 Wohlige Wärme
- 115 Ein eigener Whirlpool
- 116 Ordnung in den Badschränken
- 117 Natürliche Reiniger selbst machen

*Vorher/Nachher:* Badezimmer

### WOCHE 10: DIE BADEZIMMER-AUFGABE