

Nachhaltigkeit: Gehgut mit deinen Sachen um! ..... 4

## **DIE KÜCHE** 9

Mit Plan einkaufen .....	10
Genähte Einkaufsbeutel .....	14
Große Einkaufstasche .....	16
Lebensmittel aufbewahren .....	18
Kühl- und Gefrierschrank .....	23
Hauben für Schüsseln .....	32
Wachstücher .....	34
Herd und Backofen .....	36
Herd und Backofen hegen und pflegen. .	38
Spülmaschine .....	40
Wasserkocher .....	46
Weitere Elektro-Küchenhelfer .....	50
Dosen, Schwämme & Co. ....	54
Oberflächen .....	56
Universalreiniger für die Küche. ....	57
Mülleimer-Erfrischer .....	58

## **DAS BADEZIMMER** 61

Wasserverbrauch reduzieren .....	62
Wasserhahn oder Duschkopf entkalken .....	65
Toilette .....	66
Toilettentabs .....	70
Scheuermilch .....	71
Schimmel-Ex .....	72
Für dein plastikfreies und müllarmes Badezimmer .....	73
Schadstoffe in Kosmetik .....	77
Wäsche machen .....	80
Wäsche trocknen in Zahlen .....	83
Flüssigwaschmittel mit Waschsoda .	84
Flüssigwaschmittel mit Efeu .....	85
Flüssigwaschmittel mit Kastanien ..	86
2-Komponenten-Waschmittel .....	88
Waschpulver mit Waschsoda .....	89
Weich- und Hygienespüler .....	90
Weichspüler pur .....	90
Weichspüler mit Natron .....	91

Weichspüler mit Zitronensäure . . . . .	92
Mikroplastik in der Kleidung . . . . .	94
Die Waschmaschine hegen und pflegen	95
Was wie oft waschen? . . . . .	96
Bügeln . . . . .	100
Sprühstärke aus Maisstärke . . . . .	101

## **DAS WOHNZIMMER 103**

Raumtemperatur . . . . .	104
Beleuchtung . . . . .	106
Fernseher & Co. . . . .	107
Möbel . . . . .	109
Möbelpolitur für behandelte Oberflächen . . . . .	110
Ledermöbelreiniger . . . . .	111
Bodenpflege . . . . .	112
Universalreiniger . . . . .	114
Teppichreiniger . . . . .	114
Parkettbodenreiniger . . . . .	115
Bohnerwachs . . . . .	116

## **DAS SCHLAFZIMMER 119**

Schadstoffquellen im Schlafzimmer . .	120
Kissenspray . . . . .	122
Kleiderschrank . . . . .	123

## **DAS BÜRO 135**

Rechner- und Internetnutzung . . . . .	136
Drucker . . . . .	138
Hardware hegen und pflegen . . . . .	139
Monitorreiniger . . . . .	140
Smartphone reinigen . . . . .	141
Smartphones entsorgen . . . . .	142

## **HAUSTIERE & ZIMMERPFLANZEN 145**

Die Ernährung von Hund und Katz. . . .	146
Pflege und Zubehör für Hund und Katz . . . . .	148
Zimmerpflanzen natürlich düngen . . .	149
Blumenerde . . . . .	151

## **NÜTZLICH & HILFREICH 153**

Nützliche Websites und Apps . . . . .	154
Die Top 10 für ein minimalistischeres Leben . . . . .	156
Buchempfehlungen für dich . . . . .	158
Über den Verlag . . . . .	159
Impressum . . . . .	160