

PUTZEN + PFLEGEN

- 8 Jede Menge Putzmittel? —
- 9 Diese fünf reichen!
- 10 Diese fünf sollten Sie besitzen
- 12 ... und diese fünf sind überflüssig
- 14 Putzhelfer
- 16 Kleine Lappenkunde
- 19 Bürsten + Schwämme
- 20 Kratzfuß? — Gleitschuh!
- 22 Damit der Boden lange schön bleibt
- 24 Aufgekehrt? — Weggesaugt!
- 27 Saugen wie ein Profi
- 29 Im Bann der Saugroboter
- 30 Perfekt Fensterputzen
- 34 Matschscreen? — Touchscreen!
- 36 Scharf geschrubbt? — Sanft gereinigt!
- 38 Riecht sauber? — Ist sauber!
- 40 Power-Reiniger? —
Reinigungs-Power!
- 42 Eingeeölt? — Aufpoliert!
- 44 Perfekte Schuhpflege
- 46 Ignorieren? — Attackieren!
- 48 Eingebraunt 1–4
- 50 Rattensnack? — Restmüll!
- 52 Müllirrtum 1–4
- 54 Feuchtgebiet? — Trockenzone!
- 56 Was gehört in welche Mülltonne?



WÄSCHE + GESCHIRR

- 60 Top-Sprinter? — Top-Sparer!
- 62 Kochend heiß? — Ausreichend warm!
- 64 Waschen wie ein Profi
- 67 Was sagt das Etikett?
- 70 Ein Allrounder? — Drei Spezialisten!
- 72 Schwaches Schwarz? —
Kräftige Farben!
- 74 Schaumparty? — Schaumbad!
- 76 Clever waschen 1–4
- 78 Selbst schrubben? — Rotieren lassen!
- 80 Tennisarm? — Tennisball!
- 82 Kreativ waschen 1–4
- 84 Richtig aufhängen
- 86 In den Trockner? — In den Garten!
- 88 Richtig bügeln
- 92 Babyboutique? — Flohmarkt!
- 94 Ein Fall für die Reinigung
- 96 Frische-Spray? — Frische Luft!
- 98 Feucht gelagert? — Dicht verpackt!
- 100 Spülen wie ein Profi
- 102 Warme Dusche? — Heißes Bad!
- 105 Kleine Messerkunde
- 106 Abkratzen? — Einweichen!
- 109 Kleine Pfannenkunde

LAGERN + FRISCH HALTEN

- 112 Kräuterglas? — Frischebox!
- 114 Mit Grün? — Mit Biss!
- 116 Knochenhart? — Butterweich!
- 118 Aromaverpackung? — Aromatresor!

- 120 Richtig lagern
- 122 Abgelaufen? – Aufgebraucht!
- 124 Kältekandidaten – wer gehört wohin?
- 126 Clever kühlen 1–4
- 128 Einfrieren und auftauen
- 130 Tiefkühltrick 1–4
- 133 Gut gekühlt genießen
- 134 Frische Blumen 1–4

FLECKEN, KALK + SCHIMMEL

- 138 Rausreiben? – Wegtupfen!
- 140 Der Fleck muss weg – aber wie?
- 144 Fleckentferner? – Vollwaschmittel!
- 146 Fleckwegtrick 1–4
- 148 Später geschrubbt? – Sofort gewischt!
- 150 Kalklos schön 1–4
- 152 Spülbürste? – Gebissreiniger!
- 154 Clever heizen, Schimmel vermeiden
- 156 Dauerkipp? – Durchzug!
- 158 Trüber Blick? – Klare Sicht!
- 160 Anföhnen? – Einpinseln!
- 162 Hilfe, es schimmelt!

KEIME + SCHÄDLINGE

- 166 Brille desinfizieren? – Klinke putzen!
- 168 Keime verteilen? – Keime entsorgen!
- 170 Hygienisch statt steril
- 172 Küchenplage? – Killerfalle!

- 174 Luftig lagern? – Luftdicht lagern!
- 176 Schädliche Käfer clever loswerden
- 178 Fliegenklatsche? – Fliegengitter!
- 180 Milbenparadies? – Luftkurort!
- 182 Motten, Flöhe & Co. clever loswerden
- 184 Lausangriff? – Käferattacke!
- 186 Nicht alle Besucher sind Schädlinge!

SICHERHEIT, STRAHLEN + ENERGIE

- 190 Stuntman? – Standfest!
- 192 Gefahren im Griff 1–4
- 194 Auf dem Schrank? – An der Decke!
- 196 Mehrfach mehrfach? – Einfach mehrfach!
- 198 Unfallrisiko 1–4
- 201 Energiesparlampen
- 202 Sparlampen – was sagt die Verpackung?
- 204 Das beste Licht für jedes Zimmer
- 206 Anlassen? – Ausschalten!
- 208 Strom sparen mit Grips
- 210 Für Sparfüchse 1–4
- 212 Dauersendung? – Sendepause!
- 214 Strahlenbelastung im Haushalt

SERVICE

- 218 Nützliche Adressen
- 219 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum



BÜRSTEN + SCHWÄMME

Unerlässlich für jeden Haushalt ist ein Sortiment an Bürsten und Schwämmen. Bürsten besitzen je nach Einsatzzweck einen größeren oder kleineren, eckigen, runden oder ovalen Körper. Ihre Borsten sind härter oder weicher, länger oder kürzer, aus Natur- oder Synthetikfasern oder

aus Metalldraht. Faustregel: Die Borsten müssen weicher sein als die Oberfläche – es sei denn, man will diese aufrauen. Kratzer hinterlassen können auch Schwämme mit Kunststoffvlies (Pad). Deshalb gibt es sie in unterschiedlichen Härtegraden – die zumeist an der Farbe erkennbar sind.

1 FLASCHENBÜRSTE: Für schmale Öffnungen von Flaschen und Gläsern

2 KLEIDERBÜRSTE: Entfernt sanft Staub und Schmutz und schont den Stoff

3 ABFLUSSBÜRSTE: Befreit Rohr und Siphon von Haaren und Ablagerungen

4 POLISH-SCHWAMM: Für Oberflächen aus Metall (Alu, Chrom, Edelstahl etc.)

5 SCHEUERSCHWAMM: Sein mittelhartes Vlies (grün) schafft Verkrustungen

6 EDELSTAHLSCHWAMM: Für haftenden Schmutz an Backblech, Rost & Co.

7 SPÜLBÜRSTE: Für festsetzenden Schmutz an Geschirr und Spülbecken

8 SCHUHPUTZBÜRSTE: Bringt frisch geputzte Lederschuhe auf Hochglanz

9 KRATZSCHWAMM: Sehr hartes Vlies (schwarz), für unempfindliche Flächen

10 BADSCHWAMM: Dank feinem Vlies (weiß/blau) für alle Flächen geeignet

11 TOILETTENBÜRSTE: Für strahlende Sauberkeit auf dem „Örtchen“

12 METALLBÜRSTE: Lässt den Grillrost schnell wieder glänzen

SCHARF GESCHRUBBT?

NICHT DIE NERVEN VERLIEREN! Auch wenn verkrustete Kalkränder einen schier zum Wahnsinn treiben – wer allzu schweres Geschütz auffährt, richtet auf Dauer Schaden an.

Reiniger, die Ameisen-, Essig- oder **SALZSÄURE** enthalten, sind für Armaturen tabu!

Duscharmatur nach dem Duschen am besten sofort trockenwischen – so können **KALKRÄNDER** erst gar nicht entstehen (weitere Tipps siehe S. 148/149)!

VERKRUSTETER KALK an chromglänzender Badarmatur – eine unschöne Angelegenheit. Bevor Sie jedoch die Chlorreiniger-Keule schwingen und eifrig mit dem groben Mikrofasertuch herumschrub-

ben, sollten Sie bedenken, dass die meisten Badarmaturen einen empfindlichen Messingkern besitzen, der nur dünn vernickelt oder verchromt ist. Wird die glänzende Hülle verletzt, rostet der Kern.

SANFT GEREINIGT!

SELBST HARTNÄCKIGE KALKSPUREN lassen sich schonend beseitigen. Das Stichwort lautet Zitronensäure.

Dicke Kalkschichten vor dem Putzen mit einem **BIMSSTEIN** aufrauen, damit die Zitronensäure eindringen kann.

BESSER NICHT!

Reinigungsmittel nie direkt auf die Armatur sprühen! Eindringender Sprühnebel könnte den Messingkern beschädigen.

RESTE VON ZAHNPASTA UND KOSMETIKA spülen Sie mit klarem Wasser ab – und reiben die Armatur mit einem Baumwoll- oder feinen Mikrofaser Tuch trocken. Seifenreste entfernen Sie mit Scheuer-

mittel. Gegen Kalkschleier hilft ein Tropfen Handseife auf einem feuchten Lappen. Verkrustungen weichen Sie mit einem in Zitronensäurelösung getränkten Stück Haushaltspapier ein.



KLEINE PFANNENKUNDE

Die Vielfalt an Bratpfannen ist kaum überschaubar.

Als Grundausstattung benötigt jeder Haushalt eine unbeschichtete Pfanne zum scharfen Anbraten, etwa von Steaks oder Filet. Daneben empfiehlt sich eine antihafbeschichtete Pfanne für schonendes Braten, zum Beispiel von Fisch, mit wenig oder sogar ganz ohne Fett. Die Beschichtung besteht in der Regel aus kratzempfindlichem, weniger erhitzbarem Kunststoff („PTFE“)

oder robusterer und hitzebeständigerer Keramik (weitere Infos: test.de/pfannen). Reinigen Sie beschichtete Pfannen mit einem weichen Schwamm, warmem Wasser und eventuell etwas Spülmittel. Manche Modelle dürfen Sie auch in die Spülmaschine stellen. Dagegen sollten Sie Eisenpfannen nur mit einem feuchten Tuch oder klarem Wasser reinigen, damit sich auf ihrer Oberfläche die gewünschte Patina bilden kann.

- 1 EDELSTAHL:** leicht, robust und pflegeleicht, für scharfes Anbraten bei hoher Hitze geeignet, viel Fett/Öl nötig, spülmaschinengeeignet, mit Beschichtung optimal für Gas- und Induktionsherde.
- 2 STAHEMAILLE:** Edelstahl mit Emaillenschicht, glatt, kratzfest, aber stoßempfindlich, zum scharfen (An-)Braten geeignet, keine gute Antihafwirkung, für alle Herdarten geeignet.
- 3 GUSSEISEN:** noch schwerer als Eisen, langsame Wärmeaufnahme und -abgabe, ideal für Steaks, Bratkartoffeln und Schmorgerichte, alle Herdarten, unbeschichtet sehr pflegeintensiv.
- 4 ALUGUSS:** leicht, meist beschichtet, wenig erhitzbar (Ausnahme: Keramikversiegelung), v. a. für empfindliche Speisen (z. B. Fisch, Omelett), meist nicht für Induktionsherd geeignet.
- 5 SCHMIEDEEISEN:** robust, schwer, schnell erhitzbar, sehr leitfähig, für scharfes Anbraten und langsames Schmoren, für alle Herdarten geeignet, unbeschichtet sehr pflegeintensiv.
- 6 KUPFER:** leicht und extrem leitfähig, gezielte Wärmezufuhr möglich, mit Edelstahl oder PTFE beschichtet, für sanftes Kochen und Schmoren, für Induktionsherde meist nicht geeignet.

HYGIENISCH STATT STERIL

Viele Menschen ekeln sich vor Mikroorganismen. Dabei sind diese etwas ganz Alltägliches und begleiten uns auf Schritt und Tritt. So lassen Bakterien und Pilze Teig aufgehen, Milch zu Käse gerinnen und Bier gären. Mehr noch: Auf unserer Haut und in unserem Darm leben Abermillionen von Bakterien. Bedrohen sie uns? Ganz im Gegenteil: Sie ermöglichen es uns zu leben.



Doch keine Frage: Um uns herum existieren auch schädliche Keime. Wer sich mit ihnen infiziert, wird unter Umständen krank. Das gilt es zu verhindern. Stichwort: Hygiene. In Privathaushalten genügt es, potenzielle Krankheitserreger mechanisch zu entfernen oder zumindest zu verhindern, dass sie sich vermehren und verbreiten können. Sie mit Desinfektionsmitteln systematisch abzutöten ist in aller Regel übertrieben.

REGEL 1: NICHT ANTIBAKTERIELL PUTZEN

Egal, was Werbestrategen versprechen und welche Wundermittel im Supermarktregal stehen – verzichten Sie darauf. Antibakterielle Reiniger können Allergien auslösen, auf Dauer die Körperabwehr schwächen und Krankheitserreger resistent machen. Bei vielen Mitteln ist nicht einmal erwiesen, ob sie gegen Keime wirken – fest steht dagegen, dass sie nicht sauberer oder das Putzen gar überflüssig machen. Hinzu kommt, dass Desinfektionsmittel die Umwelt belasten, da sie das bakterielle Gleichgewicht stören. Anders sieht die Sache aus, wenn im Haushalt Allergiker, chronisch Kranke oder Pflegebedürftige leben: Dann kommt nach Rücksprache mit dem Arzt der Einsatz von Desinfektionsmitteln infrage.

REGEL 2: HÄNDE NICHT DESINFIZIEREN

Ehec, Noro, Vogelgrippe – vor allem, wenn drohende Epidemien die Schlagzeilen beherrschen, steigt der Umsatz an Desinfektionsmitteln rapide an. Das gilt auch für antibakterielle Feuchttücher und Produkte zum Reinigen der Hände. Diese sind im Normalfall überflüssig – Wasser, Seife und die richtige Technik reichen zum Händewaschen aus. Wer sich in Grippezeiten effektiv schützen will, tut besser daran, anderen Menschen nicht die Hand zu geben – auch wenn er damit möglicherweise gegen Umgangsformen verstößt. Nur wenn ein Familienmitglied ansteckend krank ist, ist es ratsam, die Hände zu desinfizieren.

REGEL 3: LEBENSMITTEL CLEVER KAUFEN

Bringen Sie gekühlte und gefrorene Lebensmittel nach dem Einkaufen so rasch wie möglich nach Hause. Legen Sie sie schnellstmöglich in den Kühlschrank bzw. die Gefriertruhe. Dauert der Einkauf länger, legen Sie diese Produkte zuletzt in den Einkaufswagen. Fahren Sie nicht direkt nach Hause oder haben Sie es sehr weit, transportieren Sie die Sachen in einer Kühlbox.

REGEL 4: SPEISEN RICHTIG ZUBEREITEN

Die Reihenfolge fürs Menü: Schnippeln Sie zuerst den Salat für die Vorspeise. Bereiten Sie dann Gemüse und andere Beilagen sowie das Dessert (ohne rohe Eier!) vor. Tierische Lebensmittel packen Sie erst zum

Schluss aufs Schneidbrett. Sollte das nicht möglich sein, müssen Sie Arbeitsflächen, Utensilien und Ihre Hände zwischendurch gründlich reinigen (siehe dazu S.169).

Extra-Tipp: In den Schneidrillen von Brettern sammeln sich Bakterien. Ramponierte Kunststoffbretter sollten Sie daher entsorgen. Wer sich die Mühe machen will, kann schartige und fleckige Holzbretter abschleifen, mit Speiseöl imprägnieren und anschließend weiterverwenden.

REGEL 5: OBST UND GEMÜSE WASCHEN

Auch auf Obst und Gemüse, frischen Kräutern, Sprossen und Blattsalaten können sich Krankheitserreger tummeln. Waschen Sie diese unter fließendem Wasser gründlich ab. Erdnah wachsendes Gemüse wie Gurken und Möhren, das Sie roh essen wollen, sollten Sie mit einer Gemüsebürste reinigen oder sicherheitshalber schälen.

REGEL 6: LEBENSMITTEL DURCHGAREN

Erhitzen Sie Speisen ausreichend: Im Inneren sollte die Temperatur zwei Minuten lang mindestens 70 Grad betragen (Bratenthermometer!). Warmhalten sollten Sie Essen bei mehr als 65 Grad. Lassen Sie Reste abkühlen, und stellen Sie sie dann zügig in den Kühlschrank. Füllen Sie sie eventuell in flache Gefäße um. Zwischen 10 und 60 Grad können sich Bakterien, die erst nach dem Erhitzen (etwa beim Abschmecken) in die Speisen gelangt sind, stark vermehren!