

# INHALT

KAPITEL 1	8	Magenbeschwerden	50	<b>Ernährung und Schönheit</b>	<b>86</b>	Gardinen und Vorhänge	128
		<b>Die perfekte Hausapotheke</b>	<b>52</b>	Gesichtscreme und -öl	88	Gerüche bekämpfen	129
Akne	10	Mundgeruch	54	Gesichtsmasken	90	Geschirr spülen	131
Atemwegserkrankungen	11	Muskelschmerzen	55	Gesichtsreinigung	92	Glaswaren	133
Augenprobleme	13	Nervosität und Ängste	56	Haare tönen mit Pflanzenfarbe	94	<b>Traditionelle Reinigungsmittel</b>	<b>134</b>
Blähungen	15	Ohrenleiden	57	Haare waschen	96	Kleidung ausbessern	136
Blase und Nieren	16	Rückenschmerzen	59	Haarspülungen und Haarkuren	98	Kochgeschirr pflegen	138
Blutdruckprobleme	18	Rückenschmerzen	59	Handpflege	100	Küchenputz	140
Depressive Verstimmung	20	Schlafstörungen	61	<b>Das ABC der Naturkosmetik</b>	<b>102</b>	Küchengeräte instand halten	142
Durchfall	21	Sodbrennen	63	Hauttyp bestimmen	104	Küchenutensilien pflegen	143
Ekzeme	23	Sonnenbrand	64	Hautunreinheiten	105	Lampen putzen	144
Erkältung	24	Übelkeit und Erbrechen	65	Körperhaut pflegen	106	Lederwaren pflegen	145
Erschöpfung und Müdigkeit	26	Verbrennungen		Körperreinigung	108	Messing- und Zinngegenstände	146
Frauenprobleme	28	und Verbrühungen	66	Lippenpflege	109	Möbelpflege	147
<b>Die Abwehrkräfte stärken</b>	<b>30</b>	Verstauchungen	67	Peeling	110	Polstermöbel reinigen	149
Fußprobleme	32	Verstopfung	68	Rasieren	111	Putzgeräte säubern	151
Gallenbeschwerden	34	Warzen	69	Sonnenschutz	112	<b>Hausputz mit System</b>	<b>152</b>
Gelenkerkrankungen	35	Zahnprobleme	70	Zahn- und Mundpflege	114	Schmuckstücke	154
Gürtelrose	37					Schuhpflege	156
Haarausfall	38	KAPITEL 2	72	KAPITEL 3	116	Silber pflegen	158
Hämorrhoiden	39	Altersflecken	74	Bad und WC hygienisch		Spiegel- und Glasflächen	159
Halsbeschwerden	40	Augenpflege	75	und frisch	118	Teppiche und Teppichböden	160
Hautverletzungen	42	Cellulitis	77	Betten pflegen	120	Textilien färben	162
Herz und Kreislauf	43	Dekolleté und Hals	78	Bügeln wie Profis	121	Türen instand halten	163
Heuschnupfen	45	Deodorants	79	Fenster putzen	122	Ungeziefer vertreiben	164
Insektenstiche	46	Düfte	80	Flecken entfernen	124	Wände sauber halten	166
Kopfschmerzen	47	Fingernägel	82	Fußböden pflegen	126	Wäsche fachgerecht pflegen	168
Krampfadern	49	Fußpflege	84				

KAPITEL 4	170	Soft und Sirup .....	220	Polstermöbel kaufen .....	263	Gemüse- und Salatbeete .....	306
		Saucen und Dressings .....	222	Schönheitsreparaturen .....	264	<b>Das Gartenjahr</b> .....	<b>308</b>
		Sicherheit in der Küche .....	224	Sammlerstücke präsentieren .....	266	Gewächshaus .....	310
Alkoholische Spezialitäten .....	172	Süßes selbst gemacht .....	226	Schlafzimmer .....	267	Gießen von Gartenpflanzen .....	311
Brot selbst backen .....	174	Tisch und Tafel schön decken .....	228	Schonen und schützen .....	269	Hecken – Anlage und Pflege .....	313
Brühen und Suppen .....	176	Trocknen nach der Ernte .....	230	Sicher und bequem wohnen .....	270	Kletterpflanzen .....	315
Einfrieren .....	178			Stauräume schaffen .....	272	Kompost .....	317
Einkauf und Vorrat .....	179	KAPITEL 5	232	Tapeten .....	274	Krankheiten im Garten .....	319
Einlagern im Herbst .....	181			Teppiche und Läufer .....	276	Kräutergarten .....	321
Einmachen mit Pfiff .....	183			Terrasse und Balkon .....	278	Mischkultur .....	323
Essig und Öl mit Aroma .....	185	Aufbewahren .....	234	Tisch- und Küchentextilien .....	280	Obstbäume .....	324
Fleisch, Fisch und Geflügel .....	186	Bad zum Wohlfühlen .....	236	Türkränze .....	282	Rasen .....	326
Gäste bewirten .....	188	Beleuchtung .....	238	Uhren .....	283	<b>Bewährte Wetterregeln</b> .....	<b>328</b>
Getränke ohne Alkohol .....	190	Bilder und Fotos arrangieren .....	240	Wände verschönern .....	284	Rosen .....	330
<b>Tipps für die sparsame Küche</b> .....	<b>192</b>	Blumenschmuck .....	241	Zimmerpflanzen .....	286	Schädlingsabwehr ohne Chemie .....	332
Getreide mit Tradition .....	194	Bücher ordnen und				Sichtschutz schaffen .....	334
Gewürze richtig verwenden .....	196	aufbewahren .....	243	KAPITEL 6	288	Topf- und Kübelpflanzen .....	336
Grundteige für Kuchen .....	198	Naturmaterialien verwenden .....	244			Unkraut beseitigen .....	338
Hygiene in der Küche .....	200	Decken und Plaids .....	246	Alte Gemüse- und Obstsorten .....	290	Vermehrung von Pflanzen .....	340
Kartoffeln .....	201	Dekoration rund ums Jahr .....	247	Bauerngarten .....	292	Versetzen von Pflanzen .....	342
Kochen und Braten .....	202	Düfte im Haus .....	249	Beeresträucher .....	294	Vögel im Garten .....	343
Kochpannen meistern .....	204	Farben zum Wohlfühlen .....	251	Blumensträucher .....	296	Ziersträucher und -bäume .....	344
Konservieren in Essig und Öl .....	206	Fenster dekorieren .....	253	Blumenbeete und -rabatten .....	296	Zwiebel- und Knollenpflanzen .....	346
Konservieren in Salz .....	208	Feste .....	255	Bodenbeschaffenheit .....	298		
Kräuter zum Verfeinern .....	210	Kamin und Kachelofen .....	257	Düngen und stärken .....	300	Register .....	348
<b>Was hat wann Saison?</b> .....	<b>212</b>	Kerzen .....	259	Fruchtwechsel .....	302	Bildnachweis .....	360
Marmeladen und Gelees .....	214	Kissen .....	260	Garten winterfest machen .....	303		
Nudeln und Reis .....	216	Lichtverhältnisse .....	261	Gartengeräte .....	304		
Resteverwertung .....	218	Lüften und Heizen .....	262	Gartenmöbel pflegen .....	305		