

Inhalt

Inhalt	5
Einleitung	7
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie.....	8
Warum Selbermachen?	9
Was zu beachten ist	10
Immer auf dem neuesten Stand	11
Abkürzungen	12
Vorstellung der fünf Hausmittel	13
Natron	13
Soda	16
Essig.....	19
Zitronensäure	23
Kernseife.....	26
Reinigen und Putzen	29
Rezepte für Allzweckreiniger	29
Töpfe, Geschirr und Küchengeräte reinigen.....	35
Haushaltsgeräte	40
Geschirr spülen.....	44
Wohnräume	49
Bad	58
Weitere Anwendungen zum Reinigen und Putzen.....	63
Wäsche waschen	71
Waschmittel und Waschmittel-Ersatz	71
Weichspüler-Alternativen	79
Waschmaschinenpflege.....	80
Flecken und andere Probleme	81
Körperpflege	85

Haarpflege	85
Mundhygiene.....	91
Hautpflege.....	101
Deodorant	113
Kosmetik.....	121
Gesundheit.....	124
Innerliche Anwendung	124
Hautgesundheit.....	127
Ernährung	135
Küchenhelfer	135
Rezepte.....	147
Haushalt	151
Gerüche beseitigen	151
Eindringlinge fernhalten.....	156
Schönheitsreparaturen	159
Tiere	161
Garten.....	163
Schädlinge im Garten.....	163
Pflanzenpflege	165
Weitere Anwendungen für den Garten	167
Weitere Anwendungen.....	175
Auto und Motorrad.....	175
Sonstige Anwendungen.....	178
Auf zum Selbermachen!.....	181
Immer auf dem neuesten Stand	181
Danksagungen	182
Rezeptverzeichnis	183