

BR BAYERN

1



Band 2

Ingeborg Hain

# CLEVER.. GELÖST

100 geniale Tipps und  
Tricks von BAYERN 1



**Band 2**

**Ingeborg Hain**

**CLEVER  
GELÖST**

**100 geniale Tipps und  
Tricks von BAYERN 1**

ars vivendi

# Impressum

Lizenziert durch BRmedia Service GmbH

## Rechtlicher Hinweis:

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt von der Autorin und der Redaktion erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann der ars vivendi verlag jedoch keine Gewähr übernehmen. Die in diesem Buch abgebildeten Foto-Motive und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung durch den ars vivendi verlag urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

1. Auflage Oktober 2021

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1,

90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Lektorat: Carmen Wurm

Umschlaggestaltung: Sarah Höfler

Innengestaltung und Satz: ars vivendi verlag

Druck: Schleunung, Marktheidenfeld

Bindung: Schaumann, Darmstadt

Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0208-1

VORWORT

9

## Haushalt

Backofen – Vorheizen ja oder nein?	12
Feuchte Keller – Richtiges Lüften hilft	14
Fischgeruch – Der Kniff mit dem Backpapier	15
Mikrowelle – Tipps für den heißen Dreh	17
Silberfischchen ade – Das hilft gegen die Winzlinge	18
Schmutz und Flecken – Einfach wegradieren	19
Schneidebretter – Aller guten Dinge sind mindestens zwei	20
Gaumenschmeichler Schokolade – So lagert sie richtig	22
Verstopfung – So wird der Abfluss frei	23
Fussel-Alarm – Weg mit den Minis an Fleece und Co.	24
Wespen sanft abwehren – Der Trick mit der Sprühflasche	26
Schaler Sekt? – Rosinen machen ihn wieder spritzig	27
Natron schlägt Backpulver – Zum Putzen die reine Form	28
JOKER BEIM KOCHEN	28
Soda – Die Alternative zu Natron?	29
SODA ZUM TRINKEN?	29
SOS – Wenn die Spülmaschine streikt	30
Nicht nur für die Dritten – Gebissreiniger als Haushaltshelfer	31
Kupfertücher – Putzen ohne Putzmittel	32
Fensterputzen – So gelingt der glasklare Durchblick	33
Frühjahrsputz – Gartenmöbel fit für die Saison	34
Lila Hilfe – Lavendel und mehr gegen Kleidermotten	36
Tierisch gut – Abstauben mit Straußenfedern	38
Einwegbatterien – Nicht alle sofort entsorgen	39
Kartoffelchips – Knusprig auch am nächsten Tag	40
Klimafreundlich am Herd – Slow cooking mit der Kochkiste	41
Steinplatten – Wurzelbürste schlägt Hochdruckreiniger	42

## Ernährung

Alles in Butter – Was macht den Unterschied?	44
Infused Water – Trendige Durstlöcher	46
Mineralwasser – Der Vielkünstler am Herd	48
Nudeln mit Biss – Abschrecken oder nicht?	49
Grillgut im Eisfach – So geht's ohne Gefrierbrand	50
Gesunder Snack – Alexander Herrmanns Power Shake	52
Tea Time – Erfrischende Cold Brew Tees	53
Kurkuma – Großer Hype um eine kleine Knolle	54
GELBEN FARBKLECKS ENTFERNEN	54
Auberginen kochen – Es geht ohne Einsalzen	56
Grüner Gaumen – Nahrhafte Microgreens	57
Wiederentdeckt – Urgetreide zum Backen	58
MEHLE BEIM BACKEN AUSTAUSCHEN	58
Sauce Hollandaise – Klassisch, fettarm oder vegan	61
Vegane Drinks – Alternativen zur Milch	62
HAFERDRINK SELBER MACHEN	62
Grüne Tomaten – Delikatesse oder ungesund?	65
TOMATEN AUFBEWAHREN – VIELE MÖGEN'S KALT	65
Kokosprodukte – Welchen Mehrwert haben sie?	66
Café frappé – Der »schlanke« Eiskaffee	67
Blaues Wunder – Heidelbeeren	68
Zitronengras – Ein frischer Hauch aus Asien	69
Scharfmacher Chili – So geht's ohne Höllenbrand	70
Innere Werte – Orangen und Co. haben es in sich	71
Wertvolles Eiweiß – Durch Vollkorn und Gemüse	72
KEIN MEHRWERT DURCH HIGH-PROTEIN-PRODUKTE	72
Ei, Ei, Ei – Ovale Mythen und was wirklich stimmt	75
DER FRISCHETEST	75
Lebkuchen und Baiserkringel – Christbaumschmuck zum Naschen	76
Wildkräuter – Genießen statt jäten	77
Low Carb – Blumenkohl statt Reis	78

## Der grüne Salon

Kein grüner Daumen – Zimmerdschungel für Anfänger	80
Prachtvolle Zwiebelschönheit – Die Amaryllis	81
Bonsai-Pflanzen – So kommen die Minis groß raus	82
Im Schatten – Leuchtende Blüten trotz wenig Licht	83
Summ, summ, summ – Der Bienenbaum als Bienentraum	84
Auf gute Nachbarschaft – Karotte liebt Zwiebel	85
Tomoffel – Zwei Nachtschattengewächse vereint	86
Sanfte Abwehr – Erste Hilfe bei Blattläusen	87
Fruchtfolge – Pflanzen mit viel und wenig Appetit	88
GRÜNDÜNGUNG IM HERBST	88
Eingesackt – Es müssen nicht immer Töpfe sein	90
Aus für Mini-Fliegen – So werden Sie Trauermücken los	91
Der grüne Teppich – So kommt der Rasen gut durchs Jahr	92
WENN DER RASEN VERFILZT	92
Vorbeugen – Pflanzen natürlich stärken	94
Ciao Buchsbaumzünsler – Alternativen zum Buchs	95
Pflanzen allein zu Haus – Für die Urlaubszeit gerüstet	96
Kurkuma – Vom Supermarkt in den eigenen Pflanzentopf	97
Das Hügelbeet – Gärtnern auf hohem Niveau	98
Warten aufs Fest – So bleibt der Christbaum frisch	99
Schafwolle – Der nachhaltige Pflanzendünger	100
Frisch gedeckt – Das winterliche Vogel-Büfett	101
Alte Blumenerde – Gut zu recyceln	102
Avocado – Erst essen, dann pflanzen	103
Quartiersuche – Nisthilfen für Hummelköniginnen	104
Es werde Licht – Insektenfreundlichere Beleuchtung	105
Bananen – Nahrhaft auch für Pflanzen	106
FLÜSSIGDÜNGER AUS SCHALEN	106

## Medizin

Handhygiene – Was ist gut für die Haut?	110
KALTES ODER WARMES WASSER?	110
Mach den Hampelmann – So bleibt die Lunge fit	113
ZWERCHFELLATMUNG	113
Wenn sauer nicht lustig ist – Entsäuern durch achtsames Atmen	114
Unten ohne – Barfußlaufen trainiert die Füße	115
EMS – Trainieren unter Strom	116
Selbstgespräche – Gar nicht sonderbar	117
Holunder – Immun-Booster im Herbst	118
HOLUNDERSAFT VON KARIN GREINER	118
Trampolin – Vom Spaßgerät zum Fitness-Tool	121
Grüne Hausapotheke – Mit Kräutern gegen Schnupfen und Co.	122
Stretching – Was bringt's?	123
Gute Nacht! – Schlafhygiene statt Schäfchenzählen	124
Schlummertrunk – Kirschsafft als Sandmännchen	125
Egal wie heiß – Kein Sprung ins kalte Wasser	126
Handy-Nacken – Smartphone mit Nebenwirkungen	127
Immer der Nase nach – Was Düfte mit uns machen	128
Abhärtung – Joggen und Walken bei Frost	129
Powernap – Der Schlüssel für das Mittagsschläfchen	130
Hicks – Schluckauf und die sieben Glatzköpfe	131
Durchblick – Die richtige Sonnenbrille zum Autofahren	133
PC-Brille – Wenn das Sehen sich verändert	134
Unisex – Fußpflege ohne großes Tamtam	135
Die Knie beugen – So gelingen Squats	137
Nasendusche – Kochsalzlösung selber machen	138
Wenn die Haut rotsieht – Erste Hilfe bei Sonnenbrand	139
Autorin	140
Bildnachweis	141
Register	142

Lifehacks zu so unterschiedlichen Themen wie Ernährung, Garten, Haushalt und Medizin in einem Band? Geht das überhaupt? Selbstverständlich! Das Buch möchte Sie ja in Ihrem Alltag begleiten, egal ob Sie in einem Familien- oder in einem Single-Haushalt leben.

Nachhaltigkeit ist oberstes Gebot. Deshalb verrate ich Ihnen, wie Sie Chips aus einer angebrochenen Tüte wieder knusprig bekommen und schaler Sekt erneut herrlich frisch perlt.

»Weniger ist mehr« heißt es unter anderem im Kapitel Medizin: Denn »unten ohne«, das Barfußlaufen, ist nicht nur für die Füße gut, sondern gleichzeitig für die Wirbelsäule. Falls Sie Einschlafprobleme haben, vergessen Sie Schäfchenzählen und das berühmte Glas Milch. Setzen Sie auf Tipps, die wirklich helfen.

Freundschaften im Gemüsebeet? Die gibt es wirklich! Die Ernte wird umso reicher ausfallen, wenn man weiß, welche Pflanzen miteinander harmonieren. Karotten zum Beispiel mögen gerne Zwiebeln in ihrer Nachbarschaft, aber Zwiebeln auf gar keinen Fall Bohnen. Gärtnern geht selbst auf dem kleinsten Balkon – erst recht, wenn in ein und demselben Topf gleichzeitig Tomaten und Kartoffeln wachsen. Die Tomoffel macht es möglich.

Der Mensch ist, was er isst – dieser Spruch hat es in sich. Umso weniger Zusatzstoffe im Essen sind, desto besser. Das gelingt ganz einfach mit Superfood aus dem eigenen Garten oder regionalem Anbau. Rezepte finden Sie hier.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht  
Ingeborg Hain







**Haushalt**

## Backofen – Vorheizen ja oder nein?

Energiesparen ist Trumpf. Und manchmal ist es leichter als gedacht, etwa bei einem Backofen. Früher war Vorheizen selbstverständlich. Bei modernen Geräten aber ist das oft völlig unnötig, weil sie inzwischen gut isoliert sind. Die Umgebungstemperatur beeinflusst die Leistung also nicht mehr. Je kleiner ein Backrohr ist, desto schneller heizt es sich auf. Wer auf das Vorheizen verzichtet, verbraucht bis zu 20 Prozent weniger Strom. Warum aber wird dann auf Packungen von Tiefkühlkost ein Vorheizen noch immer häufig empfohlen?

### **Immer ohne Vorheizen?**

Ganz so einfach ist es nicht. Je nach Fabrikat brauchen Backöfen unterschiedlich lange, bis sie eine bestimmte Temperatur erreichen. Hersteller von Tiefkühlprodukten aber wollen eine minutengenaue Aussage treffen, wann das jeweilige Gericht fertig ist.

Sie raten deshalb generell dazu, den Ofen vorzuheizen. Energie sparen lässt sich mit der Einstellung Umluft/Heißluft. Dabei brauchen Gerichte jeweils 20 bis 30 °C weniger Hitze als bei Ober- und Unterhitze.

### **Wann ist Vorheizen sinnvoll?**

Sinnvoll ist es bei allen Gerichten, die in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen zubereitet werden, zum Beispiel Soufflés, Brand- und Biskuitteig. Hier garantiert das Vorheizen, dass die Speisen schnell eine stabile Form bekommen.



## Feuchte Keller – Richtiges Lüften hilft

Feuchtigkeit im Keller ist vor allem in älteren Häusern oft ein Problem. Wie in der Wohnung heißt es auch hier: regelmäßig lüften. Klingt einfach, aber durch falsches Lüftungsverhalten kann Schimmel im Keller sogar begünstigt werden.

### **Die Jahreszeit ist entscheidend**

Prinzipiell gilt: Kalte Winterluft hilft, ihn trocken zu halten, die warme Sommerluft dagegen bringt Feuchtigkeit in den Keller. Im Sommer stundenlang das Fenster offen zu lassen, ist deshalb falsch, obwohl genau das viele machen. Sie wollen den muffigen Kellergeruch vertreiben. Aber statt tro-

ckener Kellerräume erreicht man so das Gegenteil. Denn warme Luft enthält viel Feuchtigkeit und kondensiert an kühlen Wänden. Für Schimmelsporen ist das ein ideales Milieu. Die beste Zeit zum Lüften liegt in den frühen Morgenstunden, wenn die Außenluft kühler und trockener ist als die Innenluft. Länger als einige Minuten sollte es nicht dauern. Bei anhaltender Hitze und schwülwarmem Wetter empfiehlt die Stiftung Warentest sogar, ganz auf das Lüften im Keller zu verzichten.

Anders ist es in der kalten Jahreszeit. Hier spricht nichts gegen ein tägliches Stoßlüften von einigen Minuten. Das verdrängt die feuchtwarme Innenluft.



## Fischgeruch – Der Kniff mit dem Backpapier



Fisch ist gesund und schmeckt – wenn bloß nicht der anhaltende Geruch in der Küche und im Rest der Wohnung wäre! Aber der lässt sich ganz einfach vermeiden: Pfanne wie gewohnt einfetten, und darauf kommt – Achtung! – eine Lage Backpapier und erst danach der Fisch. Damit soll verhindert werden, dass das Fischeiweiß mit dem heißen Fett in Berührung kommt. Denn genau das ist es, was wir nicht riechen möchten. Diese Methode eignet sich allerdings nur, wenn Sie den Fisch dämpfen wollen, nicht aber, wenn Sie eine krosse Kruste möchten.

### **Wasserdampf killt Fischgeruch**

Immer gut ist es, zu lüften, und Hauswirtschaftsmeisterin Birgit Billy vom VerbraucherService Bayern schwört außerdem auf diesen Trick: In einem kleinen Topf Wasser erwärmen, ein wenig Zitronensaft und einen Spritzer Essig zugeben. Den Essig vorsichtig dosieren, sonst nimmt er überhand und statt Fischgeruch haben Sie dann eine Essignote im Raum. Das Ganze etwas köcheln lassen, der Dampf nimmt den unerwünschten Fischgeruch aus der Luft.



## Mikrowelle – Tipps für den heißen Dreh

Praktische Blitzküche: Mikrowelle auf, Essen oder Getränk rein und in ein paar Minuten ist alles fertig. Doch selbst wer nur mikrowellengeeignete Kunststoffbehälter benutzt, ist vor einem typischen Anfängerfehler nicht gefeit: den Behälter fest mit dem Deckel zu verschließen. Die böse Überraschung: Die Verpackung verformt sich und das Essen ist ungenießbar.

### Was ist passiert?

Das Prinzip der Mikrowelle ist: Die Strahlen erwärmen das Essen von innen heraus. Bei einem feststehenden Deckel aber wird es viel zu heiß. Wenn er luftdicht abschließt, kann der Wasserdampf, der entsteht, nicht entweichen. Das Material dehnt sich aus und verformt sich schließlich.

### Alternativen zu Plastik

Selbst bei einem bestimmungsgemäßen Gebrauch können sich winzige Mengen von Stoffen herauslösen, das gilt als gesundheitlich unbedenklich. Wer das trotzdem ausschließen möchte, sollte nur Produkte aus Glas

und Porzellan verwenden, empfiehlt Maria Leidemann, Umweltreferentin vom VerbraucherService Bayern: »Ich habe bei jedem Material nach einer gewissen Zeit einen Materialübergang auf ein Lebensmittel. Ich will keine Panik schüren, aber ausschließen können Sie das auf jeden Fall mit Glas und Porzellan. Beides ist inert, das heißt, in sich geschlossen. Es hat so eine glatte Oberfläche, dass dort nichts übergehen kann.«

### Auf die Kennzeichnung achten

Egal, aus welchem Material: Ein Gegenstand darf nur in die Mikrowelle, wenn er dafür geeignet und entsprechend gekennzeichnet ist. Es gibt unterschiedliche Symbole, zum Beispiel ein Rechteck mit drei waagerechten Wellenlinien oder die Frontansicht einer Mikrowelle. Und – ganz wichtig: Wer sein Gericht nicht offen in die Mikrowelle stellen will, damit nichts verspritzt, kein Problem: Deckel oder einen speziellen Spritzschutz nur locker drauflegen, aber eben nicht hermetisch verschließen.



## Silberfischchen ade – Das hilft gegen die Winzlinge

Bei ihnen hört die Tierliebe auf – Silberfischchen im Bad! Dabei sind diese flügellosen Insekten gar nicht gefährlich, denn sie übertragen keine Krankheitserreger. Sie haben eine Vorliebe für Zucker und fressen deshalb gerne Süßes und stärkehaltige Lebensmittel. Aber nicht nur.

### Silberfische als Nützlinge

Auf ihrem Speisezettel stehen zusätzlich Hausstaubmilben und Schimmel. Wo sich viele Silberfischchen tummeln, kann das ein Hinweis auf verborgene Schimmelherde sein, zum Beispiel unter dem Linoleumboden oder hinter defekten Fliesen.



### Was hilft gegen Silberfischchen?

Machen wir es ihnen so ungemütlich wie möglich: Silberfischchen mögen es dunkel, warm und feucht. Regelmäßiges Stoßlüften ist ihnen dagegen ein Graus. Optimal ist es, mehrmals täglich für fünf Minuten die Fenster ganz weit aufzumachen. Eine andere Maßnahme: ihre Lebensräume abdichten und damit konsequent ihre Rückzugsorte verschließen. Dazu zählen löchrige Silikonfugen, offene Stellen zwischen Türzargen und Wand oder ein lockerer Teppichsockel. Silberfischchen fühlen sich wohl bei hoher Luftfeuchtigkeit, deshalb halten sie sich oft in Sanitärräumen auf. Aber sie leben ebenfalls auf der Hausfassade und wer in den Herbstmonaten Fenster lange kippt, bietet ihnen eine bequeme Eintrittspforte in die Wohnung.

»Einfangen« lassen sich die Winzlinge am besten mit Klebefallen, die es fertig im Handel gibt. Oder Sie legen Backpapierstreifen aus, die mit Honig bestrichen sind. Sobald die Fallen sauber bleiben, sind Sie die ungeliebten Mitbewohner los.

## Schmutz und Flecken – Einfach wegradieren

Schwarze Streifen von Schuhsohlen am Boden oder die verschmutzten Ränder an den ehemals blütenweißen Sneakern – beides ist ein Fall für einen Schmutzradierer. Er entfernt Unschönes und übrig bleiben nur Radierkrümel. Die lassen sich problemlos einsaugen oder auffegen. Ein zusätzliches Reinigungsmittel ist unnötig.

### Was ist ein Schmutzradierer?

Mit einem klassischen Radiergummi hat er nichts zu tun, obwohl er im Prinzip so funktioniert. Er ist größer und ähnelt eher einem Schwamm. »Er besteht aus Melaminharz, einem festen Schaumstoff, der aus Melamin und Formaldehyd hergestellt wird«, erklärt Dr. Andreas Battenberg, Chemiker an der TU München. Beide Stoffe für sich sind gesundheitsschädlich, aber in der gebundenen Form im Radierschwamm sind sie ungefährlich. Der Chemiker nutzt solche Radierer selbst: »Wenn Kinder mit Buntstiften zum Beispiel an die Wand kritzeln, bekommt man das gut damit wieder weg.«

### Wie funktioniert er?

Die Handhabung ist denkbar einfach: Den Schwamm ein wenig mit Wasser anfeuchten und über die verschmutzte Stelle reiben. Die enthaltenen Harzpartikel entfernen den Fleck, mit einem Tuch nachwischen – fertig. Bearbeitet man so etwa die dunklen Streifen von Schuhsohlen auf der Sockelleiste, bleiben die Gummipartikel an den Melaminharzpartikeln kleben und fallen zusammen mit dem Abrieb ab. Da der Schwamm keine aggressiven Stoffe enthält, geht man kein großes Risiko ein, so Chemiker Battenberg. »Im schlechtesten Fall geht ein Fleck eben nicht weg, aber die Oberfläche wird nicht beschädigt.« Trotzdem raten Hersteller davon ab, den Radierschwamm auf empfindlichen lackierten Flächen und auf Glas zu verwenden.



## Schneidebretter – Aller guten Dinge sind mindestens zwei

Die Auswahl ist riesig. Es gibt Schneidebretter aus Holz, Kunststoff, Marmor oder Glas. Ein Allround-Brett gibt es nicht, denn jedes Material hat seine Vor- und Nachteile.

### Holz

Holzbretter sehen edel aus und schonen scharfe Messer. Der hohe Gerbsäureanteil im Eichen- und Nussbaumholz wirkt antibakteriell. Keime können sich darauf nur schwer vermehren. Nachteil: Die Reinigung ist aufwendiger, weil Handwäsche nötig ist. Beim Trocknen darauf achten, dass von allen Seiten gut Luft hinkommt.

### Glas und Marmor

Pflegeleichter ist Glas. Es kann in die Spülmaschine, verfärbt sich nicht und nimmt keine Gerüche an. Aber Glas macht Messer schneller stumpf, sie müssen deshalb öfter nachgeschliffen werden. Das Gleiche gilt für Marmor, der nicht in die Spülmaschine soll.

### Kunststoff

Mit jedem Schnitt kann sich Mikroplastik lösen und diese winzigen Par-

tikel essen wir mit. Noch dazu bilden sich mit der Zeit Schneiderillen, wo sich Keime einnisten können. Deshalb nur solche verwenden, die bei 75 °C in die Spülmaschine dürfen.

### Der Mix macht's

Entscheidend ist, was Sie schneiden möchten: Für Fisch und Fleisch ist Glas am besten. Holz ist optimal für Gemüse. Damit es sich bei Lebensmitteln wie Petersilie und Karotten nicht verfärbt, hilft ein einfacher Trick: Das Brett vor Gebrauch kurz unter fließendes Wasser halten. So füllen sich die Poren im Holz und der Gemüsesaft kann nicht tief eindringen. Weil Zwiebeln und Knoblauch ihre Geruchsspuren hartnäckig hinterlassen, ist es besser, für Obst ein anderes Schneidebrett in petto zu haben. Oder Sie teilen nach Farben ein: Blau für Fisch, Braun für Brot, Rot für Fleisch und Grün für Gemüse.

Die Bundeszentrale für Ernährung rät auf jeden Fall zu mindestens zwei verschiedenen Schneidebrettern: eins für tierische und eins für pflanzliche Lebensmittel und, wer mag, noch ein drittes für Brotwaren.



# Register

## A

Abfluss (Verstopfung)	23
Amaryllis	81
Atmung	114
Auberginen	56
Augen	133, 134
Avocado	103

## B

Backofen	12
Backofen vorheizen	12
Baiser-Ringe	76
Bananen (Dünger)	106
Barfußlaufen	115
Batterien	39
Beleuchtung	105
Bienen	84
Bienenbaum	84
Blattläuse	87
Blumenerde	102
Bonsai-Pflanzen	82
Buchsalternativen	95
Butter	44

## C

Café frappé	67
Chili	70
Christbaum	99
Christbaumschmuck	76
Cold Brew Tees	53

## D

Dehnen	123
Düfte	128
Düngen	100, 106

## E

Eier	75
Eiweiß	72
EMS	116
Erkältung	122

## F

Fensterputzen	33
Fischgeruch	15
Fitness	121, 137
Flecken	19
Fliegen	91
Frischetest (Ei)	75
Fruchtfolge	88
Füße	115
Fusseln	24
Fußpflege	135

## G

Gartenmöbel	34
Gebissreiniger	31
Gefriergut	50
Gemüsebeet	85, 88
Gießen	96
Grillgut	50
Grüne Hausapotheke	122

## H

Haferdrink	62
Handhygiene	110
Handy-Nacken	127
Haut	110, 139
Heidelbeeren	68
High-Protein-Produkte	72
Holunder	118
Holundersaft	118
Hügelbeet	98
Hummeln (Nisthilfe)	104
Hummeltopf	104

## I

Infused Water	46
Insekten	105

## K

Kartoffelchips	40
Keller	14
Kochkiste	41
Kokosprodukte	66
Kupfertücher	32
Kurkuma	54
Kurkuma (Selberziehen)	97

## L

Lavendel	36
Lebkuchen	76
Low Carb	78
Lunge	113

## M

Mehl	58
Microgreens	57
Mikrowelle (Behälter)	17
Milchersatzprodukte	62
Mineralwasser (Kochen und Backen)	48
Motten	36
Muskelaufbau	116

## N

Nasendusche	138
Natron	28
Nudeln	49

## P

PC-Brille	134
Pflanzensäcke	90
Pflanzenschutz	94
Powernap	130
Power Shake	52
Putzmittel	28, 29, 32

## R

Rasen	92
-------	----

## S

Sauce Hollandaise	61
Säuren im Körper	114
Schafwolle	100
Schattenpflanzen	83
Schlaf	125, 130

# Register

Schlafhygiene	124	<b>U</b>	
Schluckauf	131	Urgetreide	58
Schlummertrunk	125	<b>V</b>	
Schmutzradierer	19	Vegane Drinks	62
Schneidebretter	20	Vogelfutter	101
Schokolade	22	<b>W</b>	
Schwimmen	126	Walken	129
Sekt	27	Wasser	46
Selbstgespräche	117	Wespen	26
Silberfischchen	18	Wespenabwehr	26
Smoothie	52	Wildkräuter	77
Soda	29	<b>Z</b>	
Sonnenbrand	139	Zimmerpflanzen	80
Sonnenbrille	133	Zitronengras	69
Spülmaschine (Pflege)	30	Zitrusfrüchte	71
Squats	137	Zwerchfellatmung	113
Staubwischen	38		
Stein (Reinigung)	42		
Straußenfedern	38		
Stretching	123		
<b>T</b>			
Tee	53		
Tomaten	65		
Tomoffel	86		

**Flecken einfach wegradieren, Sekt wieder spritzig machen, mit der Kochkiste klimafreundlich kochen –**

Clevere Tipps für einen nachhaltigen Haushalt

**Trendige Durstlöcher selbst zubereiten, Microgreens ziehen, mit Urgetreide backen, Wildkräuter genießen –**

Raffinierte Ideen fürs Kochen, Backen und Konservieren

**Bienen-Magnete pflanzen, gute Nachbarn im Gemüsebeet, Pflanzensack, Hummeltopf und Hügelbeet –**

Naturnahe Tipps für Garten, Beet und Balkon

**Köstliche Getränke zur Stärkung des Immunsystems, Fitness für den ganzen Körper, die Wirkung von Düften –**

Bewährte Hausmittel und Expertenwissen für ein gesundes und achtsames Leben

