

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Vorstellung der fünf Hausmittel</b>	<b>12</b>
<b>Ernährung</b>	<b>27</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>47</b>
<b>Körperpflege</b>	<b>61</b>
<b>Wäsche waschen</b>	<b>97</b>
<b>Reinigen und Putzen</b>	<b>111</b>
<b>Haushalt und Garten</b>	<b>155</b>
<b>Auf zum Selbermachen!</b>	<b>186</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>187</b>