

ALLGEMEINE EINKAUFSTIPPS

- 1 Bargeld 14
- 2 Wie viel Geld für was? 14
- 3 Einkaufszettel 14
- 4 Organizer  15
- 5 Kassenware 15
- 6 Getränke zum Mitnehmen 16
- 7 Preisvergleich 16
- 8 Drüber schlafen 16
- 9 Gezielt shoppen 16

SIEGELKUNDE**SUPERMARKT**

- 10 Nichts dem Zufall überlassen 30
- 11 Vorher was essen 30
- 12 Nimm den Korb 30
- 13 Einkaufsschlüssel  30
- 14 Tasche dabei? 30
- 15 Richtungswechsel 32
- 16 Zeitlimit 32
- 17 Qualität 32
- 18 Achtung Zucker! 33
- 19 Nährwerttabelle 33
- 20 Handelsmarken 33
- 21 Grundpreis 34
- 22 Angebote 34
- 23 Aroma 35
- 24 Grundnahrungsmittel 35
- 25 Tierhaltung 36
- 26 Milch 36
- 27 Brot und Backwaren 36
- 28 Wasser 37
- 29 Kaffee 37
- 30 Eier 38
- 31 Ist mein Ei noch frisch?  39
- 32 Kostenfalle Fertigprodukte  39

- 33 Lebensmittel lagern 41
- 34 Vegetarier und Veganer 42
- 35 Light-Produkte 42
- 36 Laktosefreie Lebensmittel 42

DROGERIE 45

- 37 Resteentleerung 47
- 38 Eigenmarken 47
- 39 Aluminiumsalze 47
- 40 Schadstoffe 47
- 41 Mikroplastik 50
- 42 Nahrungsergänzungsmittel 52
- 43 Pink Tax 52
- 44 Waschmittel 53
- 45 Vorratskäufe 53
- 46 Waschladungen (WL) 53
- 47 70 g – mehr nicht! 54
- 48 Reinigungsmittel 54
- 49 Mikrofasertücher 55
- 50 Feuchtes Toilettenpapier  55

ELEKTROMARKT 57

- 51 Langlebigkeit 58
- 52 Energieverbrauch 58
- 53 Kühlschrank  61
- 54 Herd  64
- 55 Mikrowelle  67
- 56 Spülmaschine  67
- 57 Waschmaschine  69
- 58 Trockner  71
- 59 Staubsauger  72
- 60 Küchenmaschine  74

TÖPFE, PFANNEN UND MESSER 76

- 61 Was habe ich für einen Herd? 78
- 62 Wie groß ist mein Herd? 78
- 63 Druckprobe 79

64	Edelstahl	79	88	Must-haves Küchenhelfer 	95
65	Griffe	79	89	Dosenöffner	96
66	Sets	79	90	Zitruspresse	96
67	Grundausstattung Töpfe 	79	91	Korkenzieher	96
68	Ordnung im Topfschrank 	79	92	Schneebeesen	98
69	Grundausstattung Pfannen 	82	93	Sieb	98
70	Gewicht	84	94	Rührschüssel	98
71	Größe	84	95	Messbecher	98
72	Form	84	96	Frischhaltedosen	98
73	Griff	84	97	Ordnung im Dosenschrank 	100
74	Immer mit Deckel!	84	98	Frischhaltefolie	100
75	Kosten	84	99	Pfannenwender	101
76	Grundausstattung Messer 	87	100	Kochlöffel	101
77	Klinge	87	101	Melamin 	101
78	Aufbewahrung	87	102	Schere	102
79	Schützt die Spitze 	88	103	Knoblauchpresse	102
80	Schärfen	90	104	Presse reinigen 	102
81	Schneidebretter	90	105	Tipp vom Fachmann 	103
82	Zubehör	90	106	Handhabung	103
83	Preise für Messer	90	107	Betriebszeit	103
84	Messer für Linkshänder	91	108	Aufbewahrung	104
			109	Toaster	104
KÜCHENHELPER		92	110	Wasserkocher	104
85	Schubladen-Trenner 	94	111	Must-haves in der Küche	104
86	Reinigung und Montage	95			
87	Aufbewahrung	95	REGISTER		108

TV-TIPP



Tipps mit dem Fernseher habe ich bereits im Fernsehen präsentiert – und für so gut befunden, dass sie auch zu meinen 111 besten Tipps zählen.

LIFE-HACK



Tipps mit der Glühbirne sind praktische Tipps, die auf kreative Art den Alltag einfacher machen. Gewusst wie!