

Inhalt

Einleitung **7**

Was ist Essig?	9
Die wichtigsten Essigsorten	14
Wie wirkt Essig?	18
Alle wichtigen Fragen rund um Essig	22
Hinweise zur Materialverträglichkeit	26
Haltbarkeit selbst gemachter Produkte	27
Bevor es losgeht	28
Immer auf dem neuesten Stand	29
Abkürzungen	30

Essig selbst herstellen **31**

Ernährung **45**

Gesundheit **73**

Hautgesundheit	73
Gesunde Füße und Beine	78
Erkältungskrankheiten	82
Verdauung	87
Gesundheit von innen	91
Mundgesundheit	97
Alkoholfreie Tinkturen	98

Körperpflege **103**

Essig als Deodorant	103
Haarpflege	107
Hautpflege	112

Reinigen **121**

Allzweckreiniger	121
Küche reinigen	130
Bad reinigen	139
Fußböden reinigen und pflegen	142
Spezielle Reinigungsaufgaben	148

Wäsche waschen **155**

Haus und Garten **172**

Autopflege	169
Garten	172
Weitere Anwendungen für Essig im Haushalt	175

Auf zum Selbermachen! **183**

Wildkräuter	184
Weiterlesen	184

Stichwortverzeichnis **185**
