Becky Rapinchuk
Simply Clean für ein gesundes Zuhause

Reading excerpt

Simply Clean für ein gesundes Zuhause
of Becky Rapinchuk
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b25396

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

Inhaltsverzeichnis

Einladung zu einer besseren Art zu putzen 1

Teil Eins

Das Problem mit der Sauberkeit

1. Macht Ihr Zuhause Sie krank? 9
   - Zwanzig Fragen zu Toxinen 10
   - Die Macht des Internets 13
   - Sollten Sie sich Sorgen um Gift in Ihrem Zuhause machen? 15
   - Mit dem richtigen Gefühl 16
2. Was ist in Ihren Putzmitteln? 19
   - Die typischen Inhaltsstoffe 20
   - Wie man Etiketten auf Putzmitteln liest 21
     - Versprechungen: „Bio“ oder „natürlich“ ist oft nicht das, was es zu sein scheint! 21
     - Die Liste der häufigsten Chemikalien 26
3. Die Toxic Ten und Alternativen für das ganze Haus 37
   - Die Toxic Ten 38
4. So steigen Sie auf Bio um, ohne ein Vermögen auszugeben 49
5. Giftfreie Putzmittel für das ganze Haus 53
   - Das Wichtigste zuerst: Schaffen Sie Platz! 53
   - Die Essentials für Ihre giftfreien Putzmittel 54
   - Bessere Haushalts-Tools 61

Teil II

Das Detox-Wochenende für Ihr Zuhause

6. Das Detox-Wochenende für Ihr Zuhause 67
- Detox-Wochenende Schritt 1: Werden Sie das Gift los! 68
- Detox-Wochenende Schritt 2: Stellen Sie einen ungiftigen Allzweckreiniger her 70
- Detox-Wochenende Schritt 3: Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Duftstoffe! 72

7. Fünf-Minuten-Tricks mit großer Wirkung 75

Teil III:

Die Raum-für-Raum-Entgiftung für das ganze Haus

8. So entgiften Sie Raum für Raum Ihr Zuhause 85
9. Küche 89
- Worauf Sie achten sollten 90
- Einfache Alternativen 91
- Entrümpeln und putzen 92
  - Arbeitsflächen, Oberflächen und Kleingeräte 93
  - Kühl- und Gefrierschrank 94
  - Speisekammer und die Lagerung von Lebensmitteln 95
  - Unter der Küchenspüle 96
  - Schränke und Schubladen 97
  - Hand- und Wischtücher 99
  - Herd und Spülbecken 100
  - Die am meisten angefassten Bereiche 102
  - Böden 102
  - Sortieren 102
  - Lagerung und Kennzeichnung 103
  - Ordnung halten 103
- Rezepte zum Selbermachen für die Küche 104

10. Badezimmer 117
- Worauf Sie achten sollten 118
- Einfache Alternativen 119
- Entrümpeln und putzen 122
  - Ablagen und Oberflächen 123
  - Schränke, Schubladen und Medizinschränkchen 124
  - Leuchten, Fensterbänke, Jalousien und Belüftung 127
  - Handtücher 127
  - Böden 128
  - Lagerung und Kennzeichnung 128
  - Ordnung halten 128
- Rezepte zum Selbermachen für das Badezimmer 130
- Kosmetik zum Selbermachen 135

11. Wohnbereich 143
- Worauf Sie achten sollten 143
- Einfache Alternativen 144
- Entrümpeln und putzen 144
  - Oberflächen 146
  - Lampen und Leuchten 147
  - Fenster und Fensterbänke 147
  - Kissen und Decken 148
  - Böden 148
  - Die am meisten angefassten Bereiche 148
  - Elektronik 149
  - Planung und Vorbereitung 149
- Rezepte zum Selbermachen für das Wohnzimmer 151
- Rezepte für die Bodenreinigung 154

12. Schlafzimmer 159
- Worauf Sie achten sollten 160
- Einfache Alternativen 160
- Entrümpeln und putzen 163
  - Oberflächen 164
  - Kissen, Decken und Bettwäsche 165
  - Sortieren 165
  - Ordnung halten 165
- Rezepte zum Selbermachen für das Schlafzimmer 170

13. Die Waschküche 175
- Worauf Sie achten sollten 176
- Einfache Alternativen 176
- Entrümpeln und putzen 177
  - Oberflächen 177
  - Sortieren, Lagern und Kennzeichnen 178
  - Ordnung halten 179
- Rezepte zum Selbermachen für die Waschküche 181

14. Der Eingangsbereich 189
- Worauf Sie achten sollten 189
- Einfache Alternativen 190
- Entrümpeln und putzen 190
  - Mäntel, Schuhe und allgemeines Durcheinander 191
  - Sortieren und Lagern 191
  - Ordnung halten 192
- Rezepte zum Selbermachen für den Eingangsbereich 192

15. Garage und/oder Keller 195
- Worauf Sie achten sollten 195
- Einfache Alternativen 196
- Entrümpeln und putzen 196
  - Böden und Oberflächen 197
  - Die am meisten angefassten Bereiche 197
  - Sortieren 197
  - Ordnung halten 199
- Rezepte zum Selbermachen für Garage und/oder Keller 199

16. Angewohnheiten und Routinen 203
- Alltagsroutinen 204
- Aufgaben für jeden Tag 206
  - Die Betten machen 206
  - Die Böden checken 206
  - Arbeitsflächen abwischen 206
  - Aufräumen 207
  - Wäsche waschen 207
- Wöchentliche Aufgaben 208
  - Montag: Badputz-Tag 208
  - Dienstag: Staubwisch-Tag 208
  - Mittwoch: Saug-Tag 210
  - Donnerstag: Bodenwisch-Tag 210
  - Freitag: Aufhol-Tag 211
  - Samstag: Laken- und Kissen-Tag 212
  - Sonntag: Nur die alltäglichen Aufgaben 212

Anhang

Danksagung 217
Quellen 219
Referenzen 221
Index 227
Über die Autorin 235
Abbildungsverzeichnis 236
Impressum 236

SOLLTEN SIE SICH SORGEN UM GIFT IN IHREM ZUHAUSE MACHEN?

Heimpflege- und Haushaltsprodukte haben sich in den letzten fünfzig Jahren radikal verändert, und ein durchschnittlicher Amerikaner kommt jeden Tag zu Hause mit Hunderten von Chemikalien, Pestiziden, Karzinogenen und Toxinen in Berührung. Jüngste Forschungen der EPA zeigen, dass die Raumluft selbst in den Städten mit höchster Luftbelastung zwei- bis fünfmal stärker verschmutzt ist als die Außenluft. Da die Amerikaner 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen verbringen, nennt die EPA den aktuellen Zustand der Raumluftqualität ein „ernsthaftes Risiko".[5] Warum ist die Luft in unseren eigenen vier Wänden so verschmutzt?

Wenn ich „Umweltverschmutzung" höre, denke ich an smogverseuchte Städte und Menschen, die mit Staubmasken herumlaufen, nicht an mein Wohnzimmer. Eine Studie aus dem Jahr 2018, die von Forschern der Universität Bergen in Norwegen durchgeführt wurde und die mehr als sechstausend Frauen über einen Zeitraum von zwanzig Jahren untersuchte, fand jedoch einen Zusammenhang zwischen einer verminderten Lungenfunktion und dem Einsatz von Reinigungsmitteln. Die Ergebnisse waren eindeutig: Menschen, die mit herkömmlichen Reinigungsmitteln reinigen, könnten es mit einer verminderten Lungenfunktion und -schäden zu tun bekommen. „Die Botschaft dieser Studie", sagte Øistein Svanes – einer der Forscher –, „ist, dass Reinigungschemikalien auf lange Sicht sehr wahrscheinlich erhebliche Schäden an der Lunge verursachen. Diese Chemikalien sind in der Regel unnötig; Mikrofasertücher und Wasser sind für die meisten Zwecke mehr als ausreichend."[6]

Meiner Meinung nach gibt es keine Arbeitsplatte oder Toilette, die es wert ist, lungenkrank zu werden, nur damit sie sauber ist.

Täglich gibt es neue Informationen über Haushaltschemikalien, Pestizide und andere Toxine und deren Auswirkungen auf unsere allgemeine Gesundheit und unser Immunsystem. Es ist keine Überraschung, dass Allergien und Asthma sich verbreiten, dass Studien Zusammenhänge zwischen Haushaltschemikalien und Krebs, Arthritis, Lupus, chronischem Erschöpfungssyndrom, Multipler Sklerose, Alzheimer, Parkinson und anderen chronischen Krankheiten aufzeigen und dass diese Krankheiten weiter auf dem Vormarsch sind.[7] Das ist sehr beunruhigend, aber nicht überraschend, wenn man anfängt, sich mit dem Inhalt der Produkte zu befassen, die wir jeden Tag verwenden.

Mütter geben diese Chemikalien schon im Uterus und dann über die Muttermilch an ihre Babys weiter. Das US-Gesundheitsministerium hat Blei und Pestizide sowie die in Teflon und Scotchgard enthaltenen Chemikalien im Nabelschnurblut von Neugeborenen gefunden. Laut der EWG „wissen wir, dass 180 der 287 Chemikalien, die wir im Nabelschnurblut nachgewiesen haben, bei Menschen oder Tieren Krebs verursachen, 217 für Gehirn und Nervensystem giftig sind und 208 Geburtsfehler oder abnormale Entwicklung in Tierversuchen verursachen. Die Gefahren einer prä- oder postnatalen Exposition gegenüber dieser komplexen Mischung aus Karzinogenen, Entwicklungsgiften und Neurotoxinen wurden noch nie untersucht.“[8]

Das sind beängstigende Fakten. Aber jetzt, da Sie sie kennen, haben Sie die Macht, etwas zu tun, um nicht Teil der Krankheits-Statistiken zu werden. Wenn die Luft in unseren Häusern zwei- bis fünfmal stärker belastet ist als die Außenluft in den am stärksten verschmutzten Städten, müssen wir einen Blick darauf werfen, was wir in unseren Häuser haben. Und das liegt in unserer Hand. Wir können nicht unbedingt die Unternehmen kontrollieren, die Schadstoffe aus ihren Schornsteinen blasen oder Chemikalien in den Boden sickern lassen, aber wir können kontrollieren, was wir in unsere Einkaufswagen legen und unter unser Waschbecken stellen.

Lassen Sie uns einen besseren, einen sicheren *und* effektiven Weg finden, um unsere Wohnungen zu putzen! Sind Sie dabei?

MIT DEM RICHTIGEN GEFÜHL

Ich weiß, dass Statistiken erschreckend und schwer zu lesen sein können. Es kann einfacher sein, sie zu ignorieren, aber würden Sie sich nicht lieber jetzt der Herausforderung stellen, als sich später mit Gesundheitsproblemen herumzuschlagen?

Sie können auch anfangen, sich zu fragen, ob das jetzt wirklich die Mühe wert ist. Ich weiß, wie es sich anfühlt, sich selbst zu sagen: „Vielleicht im nächsten Jahr, wenn ich mehr Freizeit habe“, oder: „Ich kümmere mich darum, wenn die Kinder älter sind und ich mich mehr als dreißig Sekunden lang auf eine Sache konzentrieren kann.“ Hier kann ich Ihnen helfen! Ich habe für Sie recherchiert und ich biete Ihnen auf diesen Seiten einen Plan an, um das Gelernte direkt in die Praxis umzusetzen.

Möglicherweise fühlen Sie sich auch nervös oder sogar so, als ob der Kampf, sich selbst und Ihre Familie zu schützen, aussichtslos wäre. Während ich nicht möchte, dass Sie sich hilf- oder machtlos fühlen, kann das Erkennen Ihrer eigenen Nervosität Ihnen aufzeigen, dass es da wirklich ein Problem gibt, das Sie anpacken müssen. Sobald Sie das erkennen, sind Sie bereit, die Dinge zu verändern.

Anstelle von Angst, Kummer oder der Sorge, dass es zu viel Mühe ist, schlage ich vor, dass Sie aufgeregt sind! Sie sind gerade dabei, eine neue Lebensweise für sich zu entdecken. Bald werden Sie in der Lage sein, die Produkte, die Sie bereits zu Hause haben, mit Leichtigkeit einzuordnen, und werden wissen, was sicher ist und was nicht. Haben Sie Vertrauen, dass Sie mit jedem Produkt, das Sie von nun an in Ihr Zuhause bringen, eine sichere und fundierte Wahl treffen werden!

Kapitel 8

So entgiften Sie Raum für Raum Ihr Zuhause

Der erste Schritt bei der Entgiftung Ihres Hauses war der wichtigste: die toxischen Reinigungsmittel loszuwerden. Wie gut, dass Sie sie entsorgt haben! Vielleicht haben Sie auch schon angefangen, ein paar Sachen auszutauschen, ein paar der Fünf-Minuten-Tricks anzuwenden oder einfach Ihre Oberflächen mit dem praktischen Universalreiniger zu reinigen, den Sie selbst hergestellt haben.

Jetzt ist es an der Zeit, alles in Ihrem Haus wirklich gründlich zu untersuchen und zu hinterfragen. Anstelle genereller Aussagen und Erklärungen darüber, was gut und was schlecht ist, werde ich Ihnen helfen, Ihr Zuhause in eine durch und durch sichere Umgebung zu verwandeln. Ich zeige Ihnen die Fakten auf und gebe einige Empfehlungen, dann können Sie selbst entscheiden, was für Sie in diesem Augenblick funktioniert, was vielleicht später interessant ist und was Sie lieber komplett übergehen. Hier geht es darum, diejenigen Veränderungen direkt umzusetzen, die einfach sind und spielerisch funktionieren. Um den Rest brauchen Sie sich erst einmal keine Gedanken machen. Das Ziel besteht darin, dauerhafte Gewohnheiten aufzubauen, sich darüber im Klaren zu sein, warum eine Änderung vorgenommen wird, sich Zeit zu nehmen, neue Produkte und Vorgehensweisen auszuprobieren und auszuwählen, was für Ihre Bedürfnisse gerade richtig ist.

Und weil man in der Hausarbeit zu gar nichts kommt, wenn man sich seine Zeit und Energie nicht gut einteilt, werden wir auch ein wenig putzen und entrümpeln,

wenn wir schon dabei sind. Mit am besten an dieser Entgiftungskur (abgesehen davon, dass Sie einfach die Giftstoffe in Ihrem Haus loswerden) ist, wie viel weniger Kram Sie am Ende in Ihrem Haus haben werden. Klingt nicht schlecht, oder? Toxine aus dem Haus und ein paar heimliche Entrümpelungen inbegriffen.

Wir gehen Zimmer für Zimmer in Ihrem eigenen Tempo durch. Arbeiten Sie so schnell oder so methodisch, wie es für Sie richtig ist. Wir werden diesmal mit etwas mehr Sorgfalt durch jeden Raum gehen, um herauszufinden, was in den Schränken und Schubladen lauert (oder auch nicht). Jeder Abschnitt enthält Unterabschnitte, durch die ich Sie leiten werde. Das können Sie erwarten:

Worauf Sie achten sollten

Hier finden Sie eine schnelle Übersicht über die Produkte, die Sie entsorgen sollten, wenn Sie das nicht bereits getan haben.

Einfache Alternativen

Wie in Kapitel 3 bekommen Sie hier bewährte Alternativen für die giftigen oder schädlichen Produkte, die Sie zuvor verwendet haben. Ich werde Ihnen an dieser Stelle meine Lieblingsprodukte nennen – ob selbstgemacht oder zum Kaufen.

Entrümpeln und putzen

Hier finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie Ihre Räume entrümpeln, aufräumen und putzen können.

Rezepte

Am Ende jedes Abschnitts finden Sie Rezepte zum Selbermachen, wenn Sie einige Ersatzprodukte selbst herstellen möchten – probieren Sie alle aus oder entscheiden Sie selbst, was Sie gern hätten und was nicht! Um ehrlich zu sein, kommt es mir bei manchen von ihnen lächerlich vor, sie „Rezepte" zu nennen.

Sie können Sie vielleicht eher als „Reinigungsmethoden" und „Mischungen" betrachten. Das hier ist eine ganz neue Welt des Putzens und wenn ein Rezept sagt, dass es für die Küche bestimmt ist, Sie aber denken, dass es in Ihrem Badezimmer gut funktionieren würde, dann stellen Sie die Dinge bitte einfach auf den Kopf! Finden Sie eine Lösung, die für Sie gut funktioniert und lassen Sie sich nicht von einem Namen aufhalten.

Kurze Tipps

Hier finden Sie Dinge, die Sie heute noch tun können, um einen Bereich oder ein Zimmer Ihres Hauses sicher zu machen.

Darüber können Sie noch nachdenken

Sie werden sich wahrscheinlich nicht sofort um alles kümmern können. In diesem Abschnitt gebe ich Ihnen einige Gedanken zu dem spezifischen Raum mit und dazu, was Sie tun können, um ihn sicherer zu machen – vielleicht heute noch, etwa wenn Sie ein altes Produkt verbrauchen, oder auch erst irgendwann später.

Wir beginnen in der Küche und bewegen uns dann methodisch durch Ihr Zuhause, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Zuhause wirklich tiefenwirksam entgiften, und währenddessen misten wir aus. Wenn es einen Raum oder Bereich gibt, um den Sie sich jetzt nicht kümmern wollen, überspringen Sie ihn einfach und gehen Sie zum nächsten Abschnitt über. Betrachten Sie diesen Teil des Buches als Gesundheits-Checkliste für Ihr Zuhause.

Noch eine letzte Sache, bevor wir loslegen: Ich habe festgestellt, dass es hilfreich ist, bei der Entgiftung ein paar Grundsätze zu befolgen. Daher habe ich einen kleinen Detox-Leitfaden zusammengestellt, der Sie bei allem, was nun kommt, unterstützen wird. Wenn Sie sich irgendwie unsicher sind, sollten Sie auf diese sechs Punkte zurückgreifen, und sie werden Sie in die richtige Richtung weisen.

Ich freue mich, dass Sie Fortschritte machen und bereits jetzt echte Fortschritte sehen können. Sind Sie bereit für mehr?

RICHTLINIEN ZUR ENTGIFTUNG IHRES ZUHAUSES

1. Alle Produkte mit toxischen Inhaltsstoffen entfernen. Werden Sie zum Superdetektiv, wenn es um die Entschlüsselung von Inhaltsstoffen geht.
2. Benutzen und verbrauchen Sie weniger. Kaufen Sie Dinge mit weniger Inhaltsstoffen und verwenden Sie Produkte, die vielseitig einsetzbar sind.
3. Wenn Sie etwas nicht mögen oder nicht mehr brauchen – weg damit!
4. Wenn Sie etwas Neues kaufen, dann kaufen Sie ein Qualitätsprodukt, das die Zeit überdauert. Hören Sie auf, Kunststoffprodukte zu kaufen – konzentrieren Sie sich auf natürliche Materialien wie Glas und Holz.
5. Richten Sie sich tägliche und wöchentliche Routinen ein, um mit der Unordnung und dem Schmutz Schritt zu halten. Dadurch bleibt Ihr Haus länger sauber, und Sie werden feststellen, dass Sie diese giftigen Reinigungsmittel sowieso nie wirklich gebraucht haben.
6. Kümmern Sie sich liebevoll um Ihr Zuhause und richten Sie es mit dem, was Sie heute haben, so bequem und sicher ein wie möglich. Machen Sie sich keine Sorgen über Dinge, die Sie sich nicht leisten können - nehmen Sie jetzt die Änderungen vor, die Sie können. Und sobald Sie in der Lage dazu sind, ändern Sie weitere Dinge. Denken Sie daran: dies wird nicht über Nacht geschehen!

schirrtücher und Schwämme auf Pflanzenbasis vorrätig. Nehmen Sie sich die Zeit, die besten Produkte für Ihr Zuhause und Ihre Familie auszuwählen, und bestellen Sie umweltfreundliche und sichere Alternativen, solange Sie noch alles im Kopf haben.

- Warten Sie, bis Vorratsbehälter aus Glas gerade im Angebot sind und stellen Sie dann um.
- Wie schon gesagt: Verwenden Sie in der Mikrowelle keine Plastikbehälter – das Plastik könnte in Ihre Lebensmittel eindringen. Nehmen Sie sich lieber zehn Sekunden Zeit, um das Essen in einen Glasbehälter umzufüllen. Möchten Sie noch einen Schritt weiter gehen? Erwärmen Sie Gegenstände besser gleich auf dem Herd oder im Ofen, wenn Sie können. Besorgen Sie sich einen Wasserkocher, anstatt Wasser in der Mikrowelle zu erhitzen. Auch übrig gebliebene Pizza können Sie im Backofen erhitzen statt in der Mikrowelle. So können Sie eine Belastung durch elektromagnetische Strahlung vermeiden, und Sie werden feststellen, dass Ihre Lebensmittel so oft auch besser schmecken.[3]

REZEPTE ZUM SELBERMACHEN FÜR DIE KÜCHE

Universal-Essigreiniger

Dieser Reiniger funktioniert perfekt auf fast jeder Oberfläche, die Sie sich vorstellen können – mit Ausnahme von Marmor, Granit oder Stein, da der Säuregehalt die Oberfläche von Stein angreifen kann. Sie werden feststellen, dass das fast derselbe Reiniger ist, den ich in Kapitel 6 vorgestellt habe. Dieses Rezept enthält aber einen höheren Wasseranteil.

- 300 ml Wasser
- 120 ml klarer Essig
- 10 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl

Geben Sie alle Zutaten in eine Glas-Sprühflasche und schütteln Sie die Mischung. Einfach auftragen und mit einem Wischtuch Ihrer Wahl abwischen.

Index

A

Allergien 46
  Luftreiniger und 78
  Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Alltagsroutinen 204
Allzweckreiniger
  auf Essigbasis 90
  Herstellung eines ungiftigen 70
Aloe Vera 137
  Aloe-Vera-Gel 139
Alternativen 119, 160, 176, 190
Alzheimer, Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Ammoniak 19, 26, 28
  Ammoniakhydroxid 26
  Ammoniumlaurylsulfat 33
Angewohnheiten und Routinen 203
Antibiotika 28
antimikrobielle und antibakterielle Mittel 28
Anti-Schimmel-Mittel 68
Arbeitsflächen abwischen 206
Arthritis, Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Asthma
  Luftreiniger und 78
  Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
ätherisches Öl 57, 60
  als Duftstoff 90
Aufgaben für jeden Tag 206
Aufräumen 207

B

Backpulver 45, 50. Siehe auch Natron
Bad 68
Badevorleger, Alternativen zu 122
Badewannenverkleidungen aus Kunststoff, Alternativen zu 122
Badezimmer 117
  Ablagen und Oberflächen 123
  Lagerung und Kennzeichnung 128
  Leuchten, Fensterbänke, Jalousien und Belüftung 127
  schädlichste Produkte im 118
  Schränke, Schubladen und Medizinschränkchen 124
Badspray mit Zitronenduft für jeden Tag (Rezept) 130
Baumharz 43
Behältnisse zur Lagerung von Lebensmitteln 44
  BPA-frei 45
  Kunststoffe 44
Benzol 28
  in Lufterfrischern 45
Betten machen 206
Bettwäsche 39, 162
Bienenwachs 43
  Bienenwachs-Möbelpolitur 144
Bittersalz 58, 110, 181
  Bittersalzbad 58
Bleiche 28. Siehe auch Natriumhypochlorit
Bleichmittel 19, 20, 68, 176
  Alternativen zu 176

Böden 102, 128, 148
checken (als alltägliche Aufgabe) 206
Borax 61, 110, 199
Bronchitis 31
Bürste 91

C

Checkliste
für das Badezimmer 123
für das Schlafzimmer 164
für den Eingangsbereich 190
für den Wohnbereich 146
für die Küche 93
für die Wäsche 177
für Garage und/oder Keller 196
Chemikalien 21
Weitergabe über die Muttermilch 16
Clean-Home-Raumspray 171
Rezept 151

D

Desinfektionsmittel 20, 21, 28, 32, 68, 91, 208
Allzweck-Desinfektionsreiniger, ungiftiger 91
Desinfektionsspray 32
Alternativen zu 122
Desinfektiontücher 20
Detox-Leitfaden 87
Detox-Wochenende 65, 118
schmerzfreies 19
Schritt 1 68
Schritt 2 70
Schritt 3 72
Diffusoren mit reinen ätherischen Ölen 45
Dioxan-1,4 29
DIY-Reiniger 67
Duftbooster für die Wäsche (Rezept) 181
Duftkombinationen 58
Duftstoffe
künstliche 23, 34
synthetische 23, 34
Wohnung überprüfen auf 72
Duftverstärker 181
Duschvorhang, Alternativen zu 122

E

Edelstahlpolitur 107
Edelstahlreiniger 107
Einfaches Desinfektionsmittel für das Bad 121
Rezept 132
Einfaches Waschmittel 176
Rezept 181
Eingangsbereich 189
Mäntel, Schuhe und allgemeines Durcheinander 191
Sortieren und Lagern 191
Elektronik 149
Entgiftung der einzelnen Räume 75. Siehe auch Raum-für-Raum-Entgiftung
Entrümpeln 92, 122, 144, 163, 177, 190, 196
Erschöpfungssyndrom, chronisches
Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Essig 28, 45
Apfelessig 57
Branntweinessig 57
Essigessenz 57
klarer 57, 107, 110, 134, 153, 182, 183
Weißweinessig 57, 63
Essigfreier Reiniger für Sprühmopps (Rezept) 155
Essigreiniger für Sprühmopps (Rezept) 154
Essig-Weichspüler (Rezept) 182
Eukalyptusöl 171, 172

F

Fairtrade 25
Farben und Lacke
  Alternativen zu 196
  Farbe ohne VOCs 79, 196
Fenster, Öffnen der 80
Feuchte Weichspültücher (Rezept) 183
Feuchttücher im Einmachglas (Rezept) 139
Flanell- oder Baumwolltuch 183
Fleckenstift (Rezept) 186
Fleckentferner 68, 176
  Alternativen zu 177
Formaldehyd 29
  in Lufterfrischern 45
Fugenreiniger (Rezept) 156
Fünf-Minuten-Tricks 75, 161

G

Garage. Siehe Garage und/oder Keller
Garage und/oder Keller 68, 195
  Böden und Oberflächen 197
  giftige Produkte in 195
  Sortieren 197
Gentechnik, ohne 25
Geruchsneutralisierer für den Kühlschrank 112
Geschirrtücher 63
Gewebeerfrischer 20
Glasreiniger mit Nelken- und Zitronenduft 147
  Rezept 153
Glas-Sprühflasche 61, 71
Grillreiniger, lebensmittelechter (Rezept) 113
Grippe 71

H

Hagebuttenkernöl 136
Hamameliswasser 136, 139
Handdesinfektionsmittel 41
  Handdesinfektionsgel (Rezept) 137
  Handdesinfektionsspray (Rezept) 136
Händewaschen, regelmäßiges 76
Handseife 20, 23, 46, 68, 91
  Schäumende Handseife mit Zitronen- und Nelkenduft (Rezept) 135
  Schäumende Zitrus-Handseife (Rezept) 109
Handtücher 127
Haushaltschemikalien, Zusammenhänge zwischen 15
Hausstaubmilbe 160
Haustier 189
  Haustierpflege-Tücher, Alternative zu 190
  Pfoten abwischen 76
Haustier-Pflegetücher (Rezept) 192
Heizungsfilterwechsel, regelmäßiger 78
HEPA-Filter und Beutelsystem 62
Herkunft
  natürlicher 23
  pflanzlicher 23
Hochleistungsbodenreiniger (Rezept) 199
Husten 31

I

Inhaltsstoffe 26
Insektenschutzmittel
  Alternativen zu 196
Insektenspray 68
Insektizid 32

J

Jojobaöl 43

K

Kalkentferner (Rezept) 134
Kissen 148, 160, 161
  Kissenbezüge
    Alternativen zu 161

Kissenspray mit Lavendel und Zeder (Rezept) 170
Kokoslotion (Rezept) 135
Kokosöl 135, 137, 153
Körperpflegeprodukte 126
Kosmetik zum Selbermachen 135
Krebs 40
  Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Küche 68, 89
  Arbeitsflächen 93
  Entgiftung 87, 89
  Giftstoffe in der 89
  Hand- und Wischtücher 99
  Herd und Spülbecken 100
  Kleingeräte 93
  Kühl- und Gefrierschrank 94
  Lagerung und Kennzeichnung 103
  Oberflächen 93
  Schränke und Schubladen 97
  Sortieren 102
  Speisekammer 95
  unter der Küchenspüle 96
Küchen-Frottiertücher 62, 91
Küchenrolle 91
Küchenspüle, gründliche Reinigung der 54
Kühl- und Gefrierschrankreiniger (Rezept) 112

L

Lagerung von Lebensmitteln 95
  Brotbeutel 98
  Frischhaltefolie 98
  Lebensmittel-Behälter aus Kunststoff 97
Laminatboden-Reiniger (Rezept) 156
Lavendel 45, 71
  Lavendelöl 171
  Lavendelstängel, getrocknete 170
Lavendel-Duftsäckchen 170
Lidschatten- und Make-up-Entferner (Rezept) 137
Luftentfeuchter 45
Lufterfrischer 20, 45, 68
  in der Wohnung 73
  in Fahrzeugen
    Alternativen zu 196
Luftreiniger
  Alternativen zu 161
  Verwendung 77
  Zimmerpflanzen als natürlicher 77
Lupus, Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15

M

Mandelöl 109, 153
Matratze 160, 162
  formaldehydfreie 49
  Matratzenhülle
    Alternativen zu 161
  Matratzenschoner
    Alternativen zu 160
Matratzenerfrischer mit Eukalyptus und Minze (Rezept) 172
Mikrofasertücher 63
Mini-Trocknertücher (Rezept) 185
Minziger Glas- und Spiegelreiniger 147, 208
  Rezept 130
Möbelpolitur 143
  Alternativen zu 144
Möbelspray 68, 143
  Alternativen zu 144
Mobiltelefon 173
Müll
  gründliche Reinigung des Mülleimers 54
  Müllsäcke 99
Mülleimerreiniger 107
  Mülleimer-Erfrischer mit Zitronen- und Thymianduft (Rezept) 111
Multiple Sklerose, Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15

N

Natriumhydrochlorid 176. Siehe auch Bleichmittel
Natriumhypochlorit 28. Siehe auch Bleiche
Natriumlaurethsulfat 33
Natriumlaurylsulfat 33
Natron 50, 57, 110, 172. Siehe auch Backpulver
Nelke 105, 109
  Nelkenöl 153
Nonylphenolethoxylate (NPE) 31

O

Ofenreiniger, rauchfreier (Rezept) 113
Olivenöl 107
Ordnung halten 103, 128, 165, 179, 192, 199

P

Paraben 32
Parkinson, Zusammenhang zwischen Haushaltsreiniger und 15
Pestizide
  in Insektenschutzmittel 39
  Pestizideinsatz bei Haustieren 39
  Verzicht auf 80
Pfefferminzöl 172
Phenol 32
  in Lufterfrischern 45
Phosphat 33
Phthalat 33
Plastik
  Alternativen zu 43
  Lebensmittel-Behälter aus Kunststoff 97
Plüschtier 160
Putzmittel 19
  Abflussreiniger 20, 28, 68
  Allzweckreiniger 19, 32
  Dusch- und Wannenreiniger 19
  Glas- und Fensterspray 20, 68
  Putzmittelvorrat 19
    giftfreier 53, 61
  Scheuerpulver 19, 50, 68
  Sprühreiniger 28
  Teppichreiniger 20
  Toilettenreiniger 19, 20, 28

R

Rasenpflegeprodukte 68
Raumerfrischungsspray mit Lavendel und Eukalyptus (Rezept) 171
Raum-für-Raum-Entgiftung 83, 85. Siehe auch Entgiftung der einzelnen Räume
Reinigungsalkohol 60
Reinigungskonzentrat 110
Reinigungsspray für Marmor- und Steinoberflächen (Rezept) 106
Reinigungstools 119
Reinigunstücher 20
Rezepte zum Selbermachen
  für das Badezimmer 130
  für das Schlafzimmer 170
  für das Wohnzimmer 151
  für den Eingangsbereich 192
  für die Bodenreinigung 154
  für die Küche 104
  für die Waschküche 181
  für Garage und/oder Keller 199
Rosmarin 109

S

Salzlampe 162
Sauerstoffbleiche 60
Scheuerbürste 63
Schimmelentferner (Rezept) 132
Schlafzimmer 159
  Kissen, Decken und Bettwäsche 165
  Oberflächen 164
„Schmutziges Dutzend“ (Dirty Dozen) 37

Schuhe ausziehen 75
Schuhmatte, Alternativen zu 190
Schwamm 91
Seife 56
  als Vielzweckreiniger 56
  Alternativen zu 121
  antibakterielle 41
  Castile-Seife 56, 72, 109
  Dr. Bronner's 56
  für weiche Hände 109
  Natriumhydroxid in 56
Seifenreiniger, einfacher 72
Soda
  Backsoda 181
  Waschsoda 181
Sofort-Feuchtigkeitskur 136
Speisesalz, grobes 60
Spülmaschine
  Spülmaschinenmittel 91
  Spülmaschinentabs 20, 46, 68
    Rückstandsfreie Spülmaschinentabs (Rezept) 110
Spülmittel 19, 20, 46, 68, 91
  Rezept 110
Staubpolitur 20
Staubsauger 62
Staubtücher
  Alternativen zu 144
Staubwedel 62

T

Teebaumöl 45, 171
Teebaumöl (Melaleuca) 132, 136
Teppicherfrischungspulver (Rezept) 152
Teppichreiniger (Rezept) 152
Textilerfrischer mit Zitrus und Teebaum (Rezept) 171
Tierversuche, ohne 24
Toilettenbomben 208
  Rezept 134
Toilettenbürsten, Alternativen zu 121
Toiletten-Gelscheiben, Alternativen zu 121
Toner/Gesichtswasser
  Rezept 138
Toxic-Ten-Liste 98, 196
Trocknerbälle aus Wolle (Rezept) 185
Trocknertücher 19, 20, 40, 68
  Alternativen zu 176

U

ungiftig 23
Universal-Bodenreiniger auf Essigbasis (Rezept) 154
Universal-Bodenreiniger ohne Essig (Rezept) 155
Universal-Essigreiniger (Rezept) 71, 104

V

Vanille
  Vanillearoma 23
  Vanilleextrakt 23
  Vanilleschoten 23
vegan 24
Vitamin-E-Öl 109, 136

W

Waschbecken-Scheuerpulver (Rezept) 105
Wäsche 175
  waschen 207
Waschkraftverstärker 61
Waschküche
  Oberflächen 177
  schädlichste Produkte in der 176
  Sortieren, Lagern und Kennzeichnen 178
Waschmittel 19, 20, 40, 68
  Alternativen zu konventionellem 176
  duftfreies 40
  konventionelles 176
Wasserfilter 79
Wasserstoffperoxid 21, 50, 54, 132

Anwendung von 54
Weichspüler 20, 40, 68, 176
Alternativen zu 176
Karzinogene in 40
Weinstein 156
Wöchentliche Aufgaben 208
Dienstag: Staubwisch-Tag 208
Donnerstag: Bodenwisch-Tag 210
Freitag: Aufhol-Tag 211
Mittwoch: Saug-Tag 210
Montag: Badputz-Tag 208
Samstag: Laken- und Kissen-Tag 212
Sonntag: Nur die alltäglichen Aufgaben 212
Wodka 61, 133
Wohnbereich 143
Fenster und Fensterbänke 147
Kissen und Decken 148
Lampen und Leuchten 147
Oberflächen 146

X

Xylol 35

Z

Zahnpasta 41
Zahnpflegeprodukte 126
Zedernholzöl 170
Zimmerpflanzen 77
Arten 77
Zitrone 71, 105, 133
Zitronenöl 110, 130, 136, 151
Zitronensäure 134
Zitrusfrischer Desinfektionsreiniger (Rezept) 133
Zitrus-Holzpolitur (Rezept) 153
Zitrus-Textilerfrischer (Rezept) 151
Zuckerpeeling, einfaches (Rezept) 138

Becky Rapinchuk

Simply Clean für ein gesundes Zuhause

Der Raum-für-Raum-Plan für ein natürliches Zuhause

248 pages, hb
will be available 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com