

Becky Rapinchuk

Simply Clean für ein gesundes Zuhause

Texte d'exemple

[Simply Clean für ein gesundes Zuhause](#)

depuis [Becky Rapinchuk](#)

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukas, 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 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

INHALTSVERZEICHNIS

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

INHALTSVERZEICHNIS

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 Raumlufte 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 Raumluftequalität 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 Häusern 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.

MACHT IHR ZUHAUSE SIE KRANK?

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!

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 Haushaltsreini-
 ger 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 Haus-
 haltsreiniger 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 Haus-
 haltsreiniger und 15
Asthma
 Luftreiniger und 78
 Zusammenhang zwischen Haushaltsreini-
 ger 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 Be-
 lüftung 127
 schädlichste Produkte im 118
 Schränke, Schubladen und Medizin-
 schrankchen 124
Badspray mit Zitronenduft für jeden Tag
 (Rezept) 130
Baumharz 43
Behältnisse zur Lagerung von Lebensmit-
 teln 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 Durch-einander 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 Haushaltsreini-ger 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

Johobaöl 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 Back-
pulver
Nelke 105, 109
Nelkenöl 153
Nonylphenoethoxylate (NPE) 31

O

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

P

Paraben 32
Parkinson, Zusammenhang zwischen Haus-
haltsreiniger 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 Räu-
me
Reinigungsalkohol 60
Reinigungskonzentrat 110
Reinigungsspray für Marmor- und Stein-
oberflächen (Rezept) 106
Reinigungstools 119
Reinigungstücher 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 aussziehen 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 (Re-
 zept) 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

INDEX

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 Mit Detox-Plänen und vielen natürlichen Reinigungsmittel-Rezepten

248 pages, geb.
semble 2020

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de