

Becky Rapinchuk

Simply Clean für ein gesundes Zuhause

Leseprobe

[Simply Clean für ein gesundes Zuhause](#)

von [Becky Rapinchuk](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25396>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [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](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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. Gifffreie Putzmittel für das ganze Haus	53
• Das Wichtigste zuerst: Schaffen Sie Platz!	53
• Die Essentials für Ihre gifffreien Putzmittel	54
• Bessere Haushalts-Tools	61

INHALTSVERZEICHNIS

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 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 „ernsthafte 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.

DAS PROBLEM MIT DER SAUBERKEIT

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!

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,

DIE RAUM-FÜR-RAUM-ENTGIFTUNG FÜR DAS GANZE HAUS

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.

SO ENTGIFTEN SIE RAUM FÜR RAUM IHR ZUHAUSE

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!

DIE RAUM-FÜR-RAUM-ENTGIFTUNG FÜR DAS GANZE HAUS

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-
schränkchen 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

ANHANG

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
Desinfektionstücher 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 (Re-
 zept) 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
- Fleckenferner 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

ANHANG

- Kissenspray mit Lavendel und Zeder (Rezept) 170
- Kokoslotion (Rezept) 135
- Kokosöl 135, 137, 153
- Körperpflegeprodukte 126
- Kosmetik zum Selbermachen 135
- Krebs 40
 - Zusammenhang zwischen Haushaltsreiner 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 Haushaltsreiner 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 Haushaltsreiner und 15

INDEX

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 Luffterfrischern 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
 - giffreier 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
- 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 ausziehen 75
 Schuhmatte, Alternativen zu 190
 Schwamm 91
 Seife 56
 als Vielweckreiniger 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-Essigreiner (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

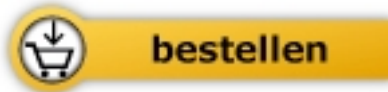


Becky Rapinchuk

[Simply Clean für ein gesundes Zuhause](#)

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

248 Seiten, geb.
erscheint 2020



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de