

MELANIE WENZEL



Das Erste

MEINE BESTEN REZEPTE FÜR

SCHÖNHEIT & GESUNDHEIT

aus dem **ARDBuffet**®

G|U

MELANIE WENZEL



Das Erste

MEINE BESTEN REZEPTE FÜR
**SCHÖNHEIT &
GESUNDHEIT**

aus dem **ARDBuffet**®

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VORWORT

Könnten Sie einen Blick in den Putz-, Badezimmer- und Arzneischränk Ihrer Urgroßmutter werfen, wären Sie sicherlich erstaunt, wie übersichtlich und aufgeräumt er ist. Kein Wunder, es gab damals für Sauberkeit, Schönheit und Gesundheit nur ein paar Allrounder wie Natron, Essig, Honig und Ei. »Da geht es uns heute doch viel besser«, werden Sie jetzt denken. Schließlich leben moderne Drogeriemärkte von der Vielfalt an Reinigern, Nahrungsergänzungsmitteln und Schönheitsprodukten. Aber brauchen wir das wirklich alles? Sind wir durch diese Produkte tatsächlich gesünder und schöner?

NATÜRLICH GEHT'S BESSER

Unsere Urgroßmütter kannten ihre Produkte und deren Inhaltsstoffe ganz genau und wussten ebenso ganz genau, wie sie einzusetzen waren. Wir dagegen haben (fast) verlernt, dass man Halsweh, Zahnfleischentzündungen und andere Beschwerden auch mit natürlichen Mitteln behandeln kann. Mit Natron zum Beispiel, das auch die Haut feinporig und zart macht, die Zähne weiß und die Fliesen sauber. Wie konnte so ein altbewährtes »Wundermittel« nur in Vergessenheit geraten?

Wer heute ein Waschmittel, ein Putzmittel, ein Shampoo oder eine Creme kauft, weiß selten, wie viel Chemie darin steckt. Aber die zunehmend verbreiteten Hautprobleme, Allergien und Unverträglichkeiten zeigen deutlich, dass es eine ganz schöne Menge sein muss. Die wenigsten würden sich wohl bewusst für diese Inhaltsstoffe entscheiden. Wann haben wir also angefangen, die Eigenverantwortung abzugeben?

In den Jahren des Wirtschaftswunders freute sich die Nachkriegsgeneration, dass sie es sich zunehmend leisten konnte, »echte« Putzmittel und Medikamente zu kaufen. Die alten Hausmittel dagegen erinnerten viele an die Entbehrungen des Krieges. So ließen wir dieses wunderbare und wertvolle Wissen hinter uns – und damit auch die Möglichkeit, auf die Inhaltsstoffe eines Produktes Einfluss zu nehmen. Überhaupt Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen und Verantwortung für sie zu tragen.

ALTES WISSEN NEU ENTDECKEN

Die Zeiten ändern sich und heute kaufen wir wieder bewusster ein. Wir achten mehr darauf, wie wir uns selbst etwas Gutes tun können, und wollen weder unseren Körper noch die Umwelt belasten. Mir fällt das besonders am Zuschauertelefon nach meinem Auftritt beim ARD-Buffer auf. Die Menschen berichten mir begeistert von ihren

Erfahrungen mit Hausmitteln und alten Rezepten. Diese geballte Resonanz und der wohltuende Zuspruch haben mich schließlich ermutigt, aus meiner Leidenschaft, altes Wissen neu zu entdecken, ein Buch zu machen: Vielen Dank noch mal an alle ARD-Buffer-Zuschauer und ihr reges Interesse.

Wie schon bei meinen vorherigen Büchern habe ich auch diesmal wieder darauf geachtet, dass die Rezepte simpel und für jedermann und natürlich auch jede Frau umzusetzen sind. Dass Sie nicht lange nach den Zutaten suchen müssen und auch, dass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.

Ich möchte Sie herzlich dazu einladen, noch tiefer in die Wunderwelt der alten Hausmittel einzutauchen. Sie werden verblüfft sein über deren Wirkung und sich sicher fragen, warum Sie die Mittel nicht schon viel früher eingesetzt haben. So ging es mir wenigstens. Die Kombination aus gutem Bauchgefühl (schont die Umwelt), verbessertem Wohlbefinden (man ist gesundheitlich einfach stabiler) und streichelzarter, reiner Haut (wie man sie zuletzt als junges Mädchen hatte), ist einfach unschlagbar.

Alles Gute für Sie und vertrauen Sie auf die Natur, Ihre
Melanie Wenzel



**NATÜRLICH SELBST
GEMACHT**

Wer denkt, dass Schönheit, Gesundheit und Sauberkeit nur mithilfe von moderner Wissenschaft und Hightech möglich sind, irrt sich gewaltig. Ganz oft ist sogar genau das Gegenteil der Fall. Die Natur liefert nämlich eine Vielzahl an Stoffen, die uns rundum guttun. Und das Beste ist: Man kann daraus ganz einfach selbst äußerst wirkungsvolle Kosmetik, Medizin und Haushaltsmittel herstellen. In allererster Qualität.



DIE NEUE LUST AM SELBERMACHEN

Do it yourself liegt im Trend. Die Leute wollen heute ganz offensichtlich wieder viel mehr selbst machen als noch vor ein paar Jahren. Diese Begeisterung fürs Handwerkliche hat zu einem Teil sicher etwas mit unserer modernen Berufswelt zu tun. Am Abend haben wir zwar viel geschafft, aber die wenigsten halten etwas davon in den Händen. Daher müssen wir uns dieses »Erfolgs Erlebnis« woanders holen. Genauso wichtig für den Selbermach-Trend ist in meinen Augen aber auch, dass viele Menschen, wenn es ums Einkaufen geht, zunehmend verunsichert sind. Ist ja auch kein Wunder: Beinahe täglich lesen und hören wir über neue Umweltskandale. Über Giftstoffe in Lebensmitteln und Kleidung, in Spielwaren oder Pflegeprodukten. Über Kinderarbeit und qualvolle Massentierhaltung. Für diejenigen, die nicht wegschauen und -hören, stehen sich

Konsum und ein moralisch gutes Gewissen daher oft ganz schön im Weg.

Die schier unendliche Auswahl macht das Ganze nicht leichter. Wer heute nur mal schnell im Supermarkt oder in der Drogerie um die Ecke eine Creme, ein Halsbonbon oder ein Spülmittel kaufen will, steht bisweilen vor meterlangen Regalreihen.

Natürlich ist Vielfalt toll. Ich gebe auch zu, dass es richtig Spaß machen kann, durch einen gut sortierten Drogeriemarkt zu streifen und sich all die Schönheitselixiere und »Wundermittel« anzuschauen, die man dort kaufen kann. Aber viel Auswahl bedeutet eben auch viel Unsicherheit. Was aus dem Riesenangebot brauche ich tatsächlich? Was lacht mich vielleicht nur wegen der hübschen Verpackung an? Und selbst wenn ich weiß, was ich brauche: Welches Produkt ist dann für mich das Richtige? In welchem stecken die besten Wirkstoffe? Welches ist frei von umweltschädlichen Stoffen? Welches von möglichen Allergenen? Und so weiter.

Für mich ist es deshalb kein Wunder, dass die DIY-Begeisterung nach der großen Handarbeitswelle jetzt auch auf diejenigen Dinge überschwappt, mit denen wir tagtäglich in Berührung kommen: Kosmetikprodukte, Arznei- und Putzmittel.

Wie gut, dass die selbst gemachten Mittel den gekauften in nichts nachstehen, dafür aber viel preiswerter sind. Und dass es auch noch richtig Spaß macht, selbst etwas für sich und seine Lieben zu tun, das muss ich, glaube ich, erst gar nicht mehr erwähnen. Also, legen Sie los.



WAS STECKT DA EIGENTLICH DRIN?

Haben Sie sich schon einmal die Zeit genommen, auf den Beipackzetteln derjenigen Arzneimittel, die sich mit den Jahren in Ihrem Notfallschränkchen angesammelt haben, alle enthaltenen Wirkstoffe und Bestandteile nachzulesen? Vermutlich würde das ganz schön lang dauern.

Und jetzt gehen Sie mal ins Bad und schauen, was alles auf der Rückseite des Shampoos, des Duschgels und des Badeschaums steht. Und dann das auf der Creme, dem Reinigungsgel und dem Gesichtswasser, den Abschminktüchern, dem Deo, der Bodylotion, der Zahncreme und, und, und. Ich wette, da sind Sie den halben Vormittag beschäftigt. Und wenn Sie danach tatsächlich noch mehr lesen wollen, können Sie ja im Schrank mit den Putzmitteln weitermachen.

Ich tippe aber eher darauf, dass Sie vorher die Lust verlieren. Denn die Listen der »Zutaten« sind nicht nur ellenlang. Sie bestehen zum Großteil auch aus richtigen Zungenbrechern, die man kaum aussprechen kann. Und bei denen man erst recht nicht weiß, was sich eigentlich dahinter versteckt. Dazu müsste man erst mal googeln oder in einem Chemielexikon nachschlagen.

Wir kommen also jeden Tag mit unzähligen Dingen in Kontakt, von denen wir nicht wissen, was sie sind, und noch weniger, was sie eigentlich machen.

Vielleicht geht es Ihnen ja wie mir: Ich hatte nämlich irgendwann keine Lust mehr, mich Tag um Tag aufs Neue zu fragen, was ich da eigentlich alles in und auf meinen Körper befördere und was die Stoffe dort möglicherweise bewirken. Außer meine Haut zu glätten, die Haare wieder glänzen zu lassen oder das Halsweh zu lindern und die Fliesen im Bad zum Strahlen zu bringen, als wären sie neu.

Deshalb mache ich heute ganz viel selbst. Da weiß ich genau, was in einem Produkt steckt. Welche Stoffe ich verwendet habe und in welchen Mengen. Ich kann frische Zutaten verarbeiten, die besonders viele ihrer natürlichen Wirkstoffe enthalten. Ich weiß, dass auch wirklich »Bio« drin ist, weil ich »Bio« reingetan habe. Was übrigens gar nicht immer unbedingt nötig ist. Beim Honig zum Beispiel ist mir viel wichtiger, dass er von einem Imker in der Nähe stammt und nicht aus Übersee, auch wenn der vielleicht alle EU-Biorichtlinien erfüllt. Weil ich so zum Erhalt der Umwelt (und der Bienen) in meiner unmittelbaren Nähe beitrage. Von den langen Transportwegen, die die Ökobilanz von Bio-Importen deutlich senken, ganz zu schweigen.

KOSMETIKPRODUKTE

Naturkosmetik ist gefragt wie nie. Sie hat schon lange kein muffiges Öko-Image mehr. Immer mehr Menschen wollen ihrer Schönheit auf natürlichem Wege auf die Sprünge helfen. Dass sich Naturkosmetik vom Nischen- zum

Lifestyle-Produkt gewandelt hat, zeigt sich schon daran, dass selbst die Kosmetikriesen immer mehr entsprechende Produkte auf den Markt bringen. Der Markt ist in den letzten Jahren um durchschnittlich acht Prozent gewachsen. Nach der Küche erobert die Biowelle also ganz offensichtlich auch andere Lebensbereiche. Zum Beispiel das Badezimmer.

DIY-KOSMETIK-SETS

DIY ist in und daher haben findige Produzenten den Trend natürlich auch schon für Kosmetika aufgespürt. Sie bieten zum Beispiel verschiedene Basisprodukte an, aus denen man sich dann sein eigenes Duschgel oder seine eigene Bodylotion mixen kann – Farbe und Duft nach Wunsch. Mit Naturkosmetik hat das nicht unbedingt etwas zu tun, weil die Zutaten auch synthetische Stoffe und chemische Konservierungsmittel enthalten. Ziemlich teuer ist das Ganze leider auch noch. Fazit: Keine wirkliche Alternative zu »echt« selbst gemachten Pflegeprodukten.

Ich persönlich finde das gut. Denn unsere Haut ist schon genug Umweltbelastungen ausgesetzt. Da müssen wir sie nicht noch zusätzlich mit potenziellen Schadstoffen belasten. Die Haut ist schließlich keine undurchlässige Schicht. Sie schützt uns zwar sehr effektiv vor Kälte und Hitze, vor Strahlung und Mikroorganismen, vor physikalischen und chemischen Beschädigungen. Aber sie ist kein undurchlässiger Panzer. Durch ihre Poren (und erst recht über Wunden) können Stoffe sehr wohl auch von außen in den Körper gelangen und dort über die Blutbahn in jeden Winkel transportiert werden, sogar bis ins Gehirn. Bei einigen Stoffen ist das nicht schlimm, bei anderen sogar eindeutig erwünscht. Etwa bei Arzneipflastern. Bei ganz vielen aber wissen wir gar nicht, was sie genau bewirken. Auch Inhaltsstoffe aus der Gesichtscrème, dem Duschgel oder der Bodylotion können in die verschiedenen

Hautschichten eindringen und von dort weiter in den Körper hineingelangen. Das sollen sie ja auch, um beispielsweise Pflegewirkstoffe einzuschleusen oder die Haut von innen mit Feuchtigkeit aufzupolstern. Dabei gelangen aber leider auch solche »Zutaten« in den Organismus, die dort nichts zu suchen haben.

Normale Deos zum Beispiel enthalten fast immer Aluminiumsalze, weil diese die Schweißdrüsen unter den Achseln hemmen und so ziemlich effektiv vor Schweißgeruch schützen. Allerdings steht Aluminium auch in Verdacht, das Risiko für Krebs und Alzheimer zu erhöhen. Daher will man es eigentlich nicht wirklich zu nah an sich heranlassen.

Ein anderes gutes Beispiel für gesundheitsgefährdende Stoffe sind Phthalate. Die zu Recht in Verruf geratenen Weichmacher in PVC-Böden, Spielsachen oder Babyfläschchen stehen unter anderem in Verdacht, die Funktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse zu behindern und unfruchtbar zu machen. Trotzdem setzt die Kosmetikindustrie sie ein, um ein Beauty-Produkt geschmeidig zu machen oder den enthaltenen Alkohol zu vergällen.

Selbst gemachte Naturkosmetik

Naturkosmetik verzichtet ganz bewusst auf den Einsatz synthetisch gewonnener Rohstoffe. Sie setzt auch nicht auf schnelle Effekte durch Silikon und andere »Kunststoffe«. Stattdessen sollen naturbelassene pflanzliche, tierische und mineralische Wirkstoffe die Haut auf lange Sicht gesund halten und ihr jugendliches Aussehen bewahren. Aber ganz ehrlich: Auch auf Naturkosmetik findet sich oft eine ellenlange Liste der verwendeten Inhaltsstoffe. Und auch von denen sind die meisten Fremdwörter. Wer wirklich Klarheit will, bereitet sich daher seine Kosmetikprodukte selbst zu. Dann bestimmen nämlich Sie allein, was in das

Produkt und damit auf Ihre Haut kommt. Keine Chemie. Keine synthetischen Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe. Nur naturbelassene Wirkstoffe.

Umweltfreundlich ist das Ganze auch noch. Wer selbst anrührt und mixt, erzeugt nämlich keinen Verpackungsmüll. Und er belastet die Umwelt auch nicht mit den winzigen Nanoteilchen aus Kunststoff, Aluminium und anderen Stoffen, die in vielen herkömmlichen Produkten enthalten sind, um sie zum Beispiel leichter verteilen zu können, das Licht zu reflektieren oder weiße Deospuren an der Kleidung zu verhindern. Das klingt erst mal praktisch, aber beim Abwaschen gelangen diese Nanopartikel eben auch ins Grundwasser. Ein nicht unwesentlicher Teil gelangt natürlich zudem über die Haut in den Körper. Was sie dort bewirken, ist bisher nicht geklärt. Aber etwas Gutes wird es sicher nicht sein.

Nicht zuletzt ist selbst gemachte Naturkosmetik deutlich preiswerter als gekaufte. Die ist nämlich, auch wenn sie wirklich gut ist, leider oft ziemlich teuer (meist sogar gerade dann). Schließlich zahlt man neben den eigentlichen Zutaten auch noch die Entwicklungskosten, die aufwendige Verpackung und das gesamte Marketing mit.

Keine Angst, schwer ist das Selbermachen auch nicht. Ab > finden Sie viele Rezepte für jeden Beauty-Bereich und jeden Hauttyp. Ich habe alle schon für Sie ausprobiert und bin sicher: Sie werden genauso begeistert sein wie ich.

ARZNEIMITTEL

Bei der Behandlung von Krankheiten gibt es ebenfalls seit einiger Zeit den Trend zurück zu alten Hausmitteln. Ich finde das sehr gut, auch weil mich diese Mittel schon mein Leben lang begleiten. Wenn ich als Kind in den Ferien bei meinen Großeltern war und es mir nicht gut ging, weil ich Husten hatte oder Fieber, hat meine Oma einen Hustensaft angesetzt, einen Kräutertee gekocht, mir Wadenwickel angelegt ... Genauso wie sie es schon bei meiner Mutter

getan hatte. Und ihre Mutter bei ihr. Meine Oma kannte einfach für jede Krankheit das passende Heilmittel. Heute ist mir durchaus bewusst, dass sie damit eher eine Ausnahme war. Schließlich bin ich ein Kind der Siebziger- und Achtzigerjahre und damit in einer Zeit groß geworden, in der man noch recht unbekümmert an die Wirksamkeit synthetischer Arzneimittel glaubte. Das Vertrauen in die Naturheilkunde dagegen war nicht besonders groß, trotz des alten Heilwissens. Dennoch wollte ich schon als junge Frau Heilpraktikerin werden. Nicht zuletzt wegen meiner Oma bin ich bis heute überzeugt, dass Heilmittel aus der Natur oft genauso gut wirken wie »normale« Arznei. Manchmal sogar noch besser, weil sie weniger Nebenwirkungen haben. Es freut mich deshalb, dass wieder immer mehr Menschen Hoffnung in die Natur setzen. Ein bisschen betrachte ich es sogar als meine »Mission«, ihnen das alte Wissen, modern verpackt, wieder zurückzugeben.

Für jeden das passende Rezept

Bei vielen Frauen wächst gerade in der Schwangerschaft das Interesse an Naturheilmitteln und Rezepturen, mit denen man sich ohne Chemie selbst behandeln kann. Aus Rücksicht auf ihr Baby wollen sie, wenn es ihnen schlecht geht, möglichst sanfte und natürliche Mittel einnehmen. Wenn die Kinder da sind, geht es so weiter. Immer mehr Eltern möchten bei Blähungen, Ohrenschmerzen oder einer Schnupfennase nicht gleich zu »harten« Arzneimitteln greifen. Sondern es lieber erst einmal mit einem bewährten Hausmittel versuchen. Und weil es bei den Kleinen so gut wirkt, wollen sie sich dann auch selbst das nächste Mal auf natürlichem Weg behandeln.

WICHTIG

Die Rezepturen in diesem Buch sind zwar sanfte Heilmittel. Trotzdem sind sie, wie alle natürlichen

Präparate, Arzneimittel und dürfen daher nicht unbegrenzt eingenommen werden. Spätestens nach sechs Wochen sollten Sie zu einem anderen Mittel greifen oder eine Heilpflanze gegen eine andere mit ähnlicher Wirkung austauschen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Genauso können auch selbst gemachte Kosmetikprodukte Reizungen hervorrufen, wenn sie Stoffe enthalten, die man nicht verträgt oder die nicht zum persönlichen Hauttyp passen. Die Haut kann dann mit Irritation, Rötungen, Mitessern oder gar Allergien reagieren. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers.

Das Institut für Demoskopie Allensbach fand mithilfe einer breit angelegten Umfrage bereits 2010 heraus, dass beinahe 50 Prozent der hiesigen Bevölkerung von der Wirksamkeit von Naturheilmitteln überzeugt sind. Vor allem bei Erkältungskrankheiten, Magenbeschwerden, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen und Kopfweg setzen die Menschen zunehmend auf Hilfe aus der Natur. Zum Glück gibt es in der sanften Medizin keine Altersbeschränkung. Die Naturapotheke hält für jedes Alter und für jede Lebenslage das passende Mittel bereit. Vielleicht fragen Sie sich gerade, warum man sich überhaupt selbst so viel Arbeit machen soll, wo es heute doch in jeder Apotheke und in jedem Drogeriemarkt ein riesiges Angebot an rezeptfreien Naturheilmitteln gibt. Tatsächlich sind seit 2011 innerhalb der EU nur noch registrierte oder zugelassene traditionelle pflanzliche Arzneimittel erhältlich, die alle als gesundheitlich unbedenklich eingestuft wurden. Sie erkennen diese Mittel am Aufdruck »traditionelles pflanzliches Arzneimittel« oder »traditionell angewendet«. Diese Phytopharmaka werden industriell hergestellt und enthalten daher immer die gleiche Wirkstoffkonzentration.

Zugegeben: Bei selbst gemachten Hausmitteln ist diese gleichbleibende Qualität nicht gewährleistet. Trotzdem schwöre ich auf sie. Und die Wissenschaft gibt mir recht, indem sie sich neben den pflanzlichen Präparaten in den vergangenen Jahren zunehmend auch wieder für die Heilpflanzen selbst interessiert. Denn während die Pharmaindustrie mit isolierten Wirkstoffen arbeitet, findet sich in Heilpflanzen ein komplexes Gemisch wirksamer Stoffe, die in einem ausgewogenen Verhältnis fein aufeinander abgestimmt sind. Auch wenn erst ein Bruchteil dieser Stoffe identifiziert werden konnte, weiß man, dass es ihr Zusammenspiel ist, das die Pflanzen so wertvoll macht. So wie auch frisches Obst und Gemüse immer gesünder sind als eine Vitamintablette. Weil in ihnen eben nicht nur Vitamin C oder Magnesium stecken, sondern unzählige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen und so das Optimum herausholen. Und genau das ist auch das Tolle an Hausmitteln.

Wie groß die Nachfrage nach einfachen Rezepten ist, sehe ich an meinen Patienten und an den Fragen der Zuschauer nach der Sendung. Auch in ihrem Interesse bin ich immer weiter auf der Suche nach alten Hausmitteln und neuen »Wunderrezepturen«. Lese nach und probiere aus. Wovon ich überzeugt bin, das präsentiere ich in der Sendung und ab > in diesem Buch. Damit Sie sich im Ernstfall schnell wieder wohler fühlen und es Ihnen wieder besser geht.

PUTZMITTEL

Zu Hause will man es schön haben und dazu gehört natürlich auch, dass es nicht total unordentlich oder schmutzig ist. Dazu wird geputzt, was das Zeug hält. Im Jahr werden allein in Deutschland 220 000 Tonnen Haushaltsreiniger und 260 000 Tonnen Geschirrspülmittel verkauft – rund eine Million Euro geben die Bundesbürger jährlich für Putzmittel aus. Da fragt man sich schon, ob es

wirklich so viel braucht. Und tatsächlich könnte man Sauberkeit deutlich preiswerter haben.

Unabhängig davon stecken in handelsüblichen Reinigern eine ganze Menge Stoffe, die man für gewöhnlich lieber nicht so nah an sich ranlässt. Meistens genügt schon ein Blick auf die Symbole auf der Verpackung, um zu sehen, dass der Inhalt nicht unbedingt gesund ist – und auch nicht unbedingt unbedenklich für die Umwelt. Die einen Mittel können ätzend wirken, andere reizen die Haut, dritte tun beides oder sind anderweitig gesundheitsschädlich beziehungsweise giftig.

Neben dem, was eigentlich zum Putzen nötig ist – Tenside und Laugen zum Lösen von Fett sowie Säuren gegen mineralische Verschmutzungen wie Kalk und Urinstein – beinhalten die Reiniger in der Regel noch etliche Stoffe und Zusätze wie Lösungs- und Bleichmittel,

Korrosionsinhibitoren, Konservierungsmittel oder synthetische Farb- und Duftstoffe. Viele davon sorgen lediglich dafür, dass das Mittel schön aussieht und vermeintlich frisch und sauber duftet. Nicht wenige können Hautreizungen und Allergien hervorrufen. Zudem belasten sie ebenfalls die Umwelt, weil sie nur schwer abbaubar und in größeren Mengen für Wasserorganismen giftig sind.

Das gilt übrigens auch für Tenside auf Erdölbasis.

Und dann müssen auf der Verpackung nicht einmal alle Inhaltsstoffe angegeben werden. Alles unter 0,01 Prozent muss nicht aufs Etikett. Dabei können selbst solche Minimengen unter Umständen Allergien auslösen.

Wenigstens sind die Hersteller verpflichtet, die gesamte Liste der Inhaltsstoffe im Internet aufzulisten. Die entsprechende Adresse finden Sie auf der Verpackung.

Ich selbst hatte in puncto Sauberkeit vor ein paar Jahren ein echtes Schlüsselerlebnis: Ich wasche meine Putzlappen immer getrennt von der übrigen Wäsche. Eines Tages ließ ich einen Haufen noch nasser Lappen auf dem Wäschekorb liegen. Am nächsten Tag war die Farbe des Korbes dort, wo

die Putzlappen lagen, stark ausgebleichen. Ich war erschüttert: Diese Flüssigkeiten verteilte ich im ganzen Haus? Und über die Waschmaschine gelangten sie vermutlich sogar noch in unsere Wäsche! Von da an wollte ich natürliche Alternativen ausprobieren.

Ein paar Zweifel hatte ich anfangs schon, ob alles wirklich so sauber würde wie bisher. Aber weit gefehlt! Alles glänzt, die Wäsche ist genauso weiß wie vorher und selbst meine Kinder lieben es, die selbst gemachten Tabs in die Toilette zu werfen, weil sie so schön sprudeln. Und ihren Freunden erzählen sie stolz, dass wir so putzen, dass es der Natur guttut. Ein tolles Gefühl.



Die Grundausrüstung

Wenn man sich im Super- oder Drogeriemarkt umsieht, könnte man fast meinen, es bräuchte eine wahre Armada an Putzmitteln, um den Haushalt in Schuss zu halten. Und man überlegt dann schon manchmal, wie eigentlich unsere Großeltern und all die Generationen vor ihnen ihren Haushalt ohne diese Chemiekeulen sauber bekommen haben.

Das haben sie nämlich und zwar ziemlich gut. Denn in der Regel brauchen Sie nicht viel, um Verschmutzungen und Bakterien den Kampf anzusagen. Ein paar Basismittel reichen aus: ein Allesreiniger, ein Spülmittel sowie ein Scheuermittel und eines auf der Basis von Essig- oder Zitronensäure gegen hartnäckigen Schmutz. Alle diese Mittel können Sie auch selbst anmischen. Sie sind dann frei von giftiger Chemie und schonen so die Gesundheit und die Umwelt. Passende Rezepte habe ich ab > für Sie

zusammengestellt. Alle ganz leicht, sehr schnell und noch dazu kosten sie fast nichts.

Für leichte Verschmutzungen auf glatten Flächen brauchen Sie übrigens oft nicht mal diese Mittel. Sie lassen sich sehr gut nur mit klarem Wasser und einem Mikrofasertuch beseitigen. An der speziellen Faser bleiben nämlich auch kleinste Schmutzteilchen und Staub hängen.

Umweltfreundlicher und gesünder geht es eigentlich kaum.



DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

Wenn Sie genau wissen möchten, was in Ihren Kosmetikprodukten, Ihren Arzneimitteln oder Ihren Haushaltsreinigern drin ist, kann ich Ihnen nur empfehlen: Machen Sie sie selbst. Es ist gar nicht schwer, ich helfe Ihnen.

Meine Rezepte sind wirklich einfach - im doppelten Sinne. Sie bestehen aus einfachen Zutaten, die auf einfache Art verrührt werden. Und trotzdem Großartiges für Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen leisten. Und für eine schöne, saubere Wohnung.

Das Wichtigste sind die Zutaten. Denn natürlich ist ein Produkt immer nur so gut wie seine Inhaltsstoffe. Aus diesem Grund sollten Sie beim Selbermachen ausschließlich hochwertige, frische Zutaten verwenden. Kaufen Sie vor allem Pflanzenöle, Wachse und ätherische Öle immer in

Bioqualität. Nur so können Sie sichergehen, dass es sich um reine Naturprodukte handelt, ohne künstliche Duft- und Konservierungsstoffe.

Dasselbe gilt für Heilpflanzen. Die meisten getrockneten Kräuter für die Gesundheitsrezepte sind zwar heute auch im gut sortierten Supermarkt erhältlich. Trotzdem rate ich dazu, sie lieber in der Apotheke, im Kräuterhaus oder über das Internet zu beziehen. Greifen Sie auch hier unbedingt auf Bioqualität zurück und genießen Sie, dass Sie selbst die Kontrolle über die Qualität haben. Das ist, wie schon gesagt, ein wichtiger Punkt beim Selbermachen.

Eine ganz besondere »Zutat« ist in meinen Augen auch die Zeit, die man sich zum Zubereiten der Rezepturen nimmt. Denn Zeit nimmt man sich nur für Dinge, die einem wirklich wichtig sind. Heute denke ich oft, dass allein die Zeit, die meine Oma sich für meine Krankenpflege genommen hat, einen positiven Einfluss auf meine Genesung hatte. Denn was tut besser als das Gefühl, jemandem wichtig zu sein und geliebt zu werden? Was übrigens genauso für Zuwendung gilt, die man sich selbst schenkt.

Hier kommen nun die wichtigsten Zutaten für selbst gemachte Naturkosmetik, Naturheilmittel und DIY-Haushaltsreiniger, die auch in den Rezepten ab > immer wieder auftauchen. Beim ein oder anderen Rezept braucht es darüber hinaus noch eine Zutat, die ich auf den folgenden Seiten nicht extra aufführe. Aber das sind dann in der Regel Dinge, die ohnehin in jeder Küche vorhanden sind, wie zum Beispiel Salz. Andere »Spezialdinge« bekommen Sie über das Internet (siehe Kasten >).

NATÜRLICHE SCHÖNMACHER

Los geht es mit den Dingen, die Sie für die selbst gemachten Kosmetika ab > brauchen.

PFLANZENÖLE UND WACHSE

Damit unsere Haut möglichst lang weich und geschmeidig bleibt, braucht sie die richtigen Nährstoffe. Die können wir ihr zum Teil tatsächlich mit einer abwechslungs- und vitalstoffreichen Nahrung von innen zuführen. Darüber hinaus braucht sie aber auch Pflegemittel, die sie von außen mit Feuchtigkeit versorgen und ihre natürliche Lipidschicht erhalten, wie zum Beispiel Cremes und Lotionen.

Die Kosmetikindustrie verwendet für diese »Weichmacher« in der Regel Paraffin. Es ist geruchsneutral, farblos, lange haltbar, verschmilzt mit allen anderen Wachsen und Ölen, bildet auf der Haut einen schützenden Film und macht zudem die Konsistenz des Produktes schön geschmeidig. Und dazu ist es auch noch unumstritten preiswert.

Ob es die Haut tatsächlich pflegt, ist dagegen sehr wohl umstritten. Denn Paraffin sorgt nur oberflächlich für weiche Haut. Es dringt nicht in diese ein und fördert so auf Dauer Trockenheit und vorzeitige Faltenbildung eher, als sie zu vermindern. Zudem verstopft sein Film die feinen Poren und beeinträchtigt dadurch die natürlichen

Regulationsmechanismen der Haut. Vor allem aber ist nicht sicher, inwieweit Paraffin, das ja ein Nebenprodukt der Erdölverarbeitung ist, über die Haut in den Körper gelangt und dort gesundheitlichen Schaden anrichtet. Besonders deutlich wird das bei der Lippenpflege. Überlegen Sie mal, wie oft Sie sich am Tag so über die Lippen lecken? Ohne viel darüber nachzudenken. Noch dazu wo viele Pflegestifte so gut nach Früchten duften und schmecken. Vom Küssen will ich hier erst mal gar nicht reden.

Rein statistisch verbraucht jeder von uns durchschnittlich vier Lippenpflegestifte im Jahr. Und keiner weiß, wie viele gesundheitsgefährdende Stoffe wir dabei »naschen«. Ganz zu schweigen davon, dass all diese Stoffe auch die Umwelt belasten, wenn sie beim Duschen und Waschen über den Abfluss ins Grundwasser gelangen.

Ich persönlich verzichte auf paraffinhaltige Produkte und setze bei der Hautpflege lieber ganz auf Natur. Es gibt