

# Inhalt

ALLES SAUBER ... ODER WAS? .....	9
----------------------------------	---

## **Natürliche Kreisläufe** .....

UNSER WASSER .....	15
--------------------	----

Wasser ist Leben .....	15
------------------------	----

Was wir tun können .....	17
--------------------------	----

## **UNSER BODEN** .....

Mutter Erde .....	18
-------------------	----

So reinigt sich die Erde selbst .....	18
---------------------------------------	----

Verschmutzung durch intensive Landwirtschaft ....	21
---	----

## **UNSERE LUFT** .....

Wie wir atmen .....	22
---------------------	----

Ohne Sauerstoff kein Leben .....	23
----------------------------------	----

Wie wir unsere Atemluft verschmutzen .....	24
--	----

## **MULTITALENTE**

### **H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>: WASSERSTOFFPEROXID** .....

Desinfektion mit Sauerstoff .....	28
-----------------------------------	----

Was ist H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> ? .....	29
---	----

Mittel mit langer Tradition .....	30
-----------------------------------	----

Vielfältige Einsatzbereiche .....	30
-----------------------------------	----

Einkauf & Lagerung .....	32
--------------------------	----

### **EM: EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN** .....

Probiotisch putzen .....	32
--------------------------	----

Über gute und schlechte Mikroorganismen .....	33
---	----

Geniale Symbiose .....	34
------------------------	----

Wie die EM entdeckt wurden .....	36
----------------------------------	----

Einkauf & Lagerung .....	38
--------------------------	----

### **NATRON & SODA** .....

Was ist was? .....	39
--------------------	----

Natron – für die äußerliche und innerliche	
--	--

Anwendung .....	39
-----------------	----

Soda – extrastark im Haushalt .....	41
-------------------------------------	----

Einkauf & Lagerung .....	43
--------------------------	----

Backpulver – immer ein Gemisch .....	43
--------------------------------------	----

### **ZEOLITH** .....

Erde als Heilmittel .....	45
---------------------------	----

Ein faszinierendes Mineral .....	45
----------------------------------	----

Über Inhaltsstoffe und Qualität .....	47
---------------------------------------	----

Andere Heilerden .....	49
------------------------	----

Einkauf & Lagerung .....	49
--------------------------	----

### **ZITRONE UND ZITRONENSÄURE** .....

Ein vielseitiges Früchtchen .....	50
-----------------------------------	----

Zweierlei Säuren .....	52
------------------------	----

Synthetische Zitronensäure .....	53
----------------------------------	----

Zitronensäure und Aluminium .....	56
-----------------------------------	----

Einkauf & Lagerung .....	57
--------------------------	----

# KÖRPERPUTZ

## BADEKULTUR MIT LANGER TRADITION ..... 60

Der lange Weg zur effizienten Körperreinigung ..... 60

Moderne Körperpflege und ihre Schattenseiten ..... 61

## **Gesundheit beginnt im Mund** ..... 63

### MUNDREINIGUNG ..... 63

Über Mundflora und pH-Wert ..... 63

Zahnpasta & Co ..... 64

Ölziehen ..... 65

Mundpflege gegen Entzündungen ..... 67

Zahnpflege ..... 70

Natural Bleaching ..... 73

Zahnbürstenhygiene ..... 74

### ATMUNG ..... 75

Atmung ist Leben und Reinigung ..... 75

## **Schleimhäute gesund erhalten** ..... 78

### BASISPFLEGE ..... 78

Feuchtigkeit ist wichtig ..... 79

Schleimhäute lieben es sauer ..... 80

### INFEKTABWEHR ..... 81

Wasserstoffperoxid gegen Keime ..... 82

Nasenspülungen ..... 83

Zitruskraft gegen Infekte ..... 86

Gurgeln gegen Halskratzen ..... 87

### MAGEN, DARM & BLASE STÄRKEN ..... 88

Hilfe bei Magenbeschwerden ..... 88

Blasenentzündung ..... 90

Detox für den Darm ..... 91

Magen-Darm-Kuren mit Zeolith ..... 92

Darmreinigung mit Bittersalz ..... 95

Darmreinigung per Einlauf ..... 96

Die Darmflora aufbauen ..... 98

## **Gutes für Haut & Haare** ..... 100

Lieber weniger als mehr ..... 100

### GESICHTSPFLEGE ..... 101

Morgendliche Zitruskraft ..... 101

Hautunreinheiten mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> behandeln ..... 102

Sanfte Peelings und Masken ..... 103

### HAARPFLEGE ..... 105

Gutes für Haare und Kopfhaut ..... 105

Syndet auf natürlicher Basis ..... 106

Haarpflege mit EM ..... 108

Saure Rinse statt Conditioner ..... 110

Kopfhautpeeling ..... 111

Haare natürlich aufhellen ..... 113

### OHRENPFLEGE ..... 114

Schonende Reinigung ..... 114

### DEODORANTS ..... 116

Gesunde Deos – selbst gemacht ..... 116

### BÄDER ..... 121

Basenbäder zum Entgiften ..... 121

Fußbäder mit Spezialeffekten ..... 123

### TRETKUREN ..... 125

Barfuß im Schnee und Moos ..... 125

# LEBENSPUTZ

WOMIT PUTZEN SIE? .....	130
Die kunterbunte Welt der Reinigungsmittel .....	130

## Alles sauber im Haushalt .....

### 132

## KÜCHE & BAD REINIGEN .....

### 132

Oberflächen mit EM putzen .....	132
Kalk- & Allzweckreiniger mit Zitronenkraft .....	135
Scheuermilch mit Zeolith .....	137
Keimfreiheit mit Wasserstoffperoxid .....	139
Obst und Gemüse reinigen .....	140
Alternativer Abflussreiniger .....	141
Schimmel bekämpfen .....	142
Das Raumklima mit EM verbessern .....	143

## GESCHIRR SPÜLEN .....

### 144

Blitzblank ohne Chemie .....	144
------------------------------	-----

## TEXTILIEN REINIGEN .....

### 148

Wäsche waschen .....	148
Saubere Wäsche mit EM-Keramik .....	150
Flecken behandeln .....	152
Teppichreinigung mit Schnee .....	152
Ein gesundes Schlafklima .....	153

## Rund um Garten, Balkon und Terrasse .....

### 154

## GESUNDE ERDE IST DAS A UND O! .....

### 154

Im Garten anfangen, die Erde zu retten .....	154
--	-----

## BIONAHRUNG FÜR DEN BODEN .....

### 156

EM im Garten .....	156
Bodenverbesserung mit Zeolith .....	156
Bokashi: fermentieren statt kompostieren .....	157
Vermehrung der Effektiven Mikroorganismen .....	162

## WERTVOLL: GUTES WASSER .....

### 163

EM-Keramik verbessert die Qualität .....	163
So halten Schnittblumen länger .....	164
H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> : vielseitiger Helfer bei der Pflanzenpflege ....	165

## MEHR TIPPS RUND UM DEN GARTEN .....

### 165

Hilfe gegen unerwünschte Gäste .....	165
Rost entfernen .....	166
Holzmöbel reinigen .....	167

## Haustiere pflegen .....

### 168

## EIN GESUNDER LEBENSRAUM .....

### 168

Wie Putzmittel unseren Tieren schaden .....	168
Echte Frische mit EM .....	170
Körbchen mit EM reinigen .....	171
Ein sauberes Katzenklo macht nicht nur die Katze froh .....	172

## HILFE BEI ALLTAGSBESCHWERDEN .....

### 174

Zeolith für Magen und Darm .....	174
Natron für den Magen .....	176
EM für Darm und Immunsystem .....	176
Zeolith für Haut und Gelenke .....	177
H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> und EM: Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen ..	178

## SCHÖNES FELL UND GESUNDE HAUT .....

### 179

Fellwäsche für den Hund .....	179
Zeolith zur Fellpflege .....	180
Das Mikrobiom der Haut stärken .....	181
Zahnpflege mit EM und Zeolith .....	182
Ohrenreinigung mit H <sub>2</sub> O <sub>2</sub> .....	182

## EIN WORT ZUM SCHLUSS .....

### 184

## SACHREGISTER .....

### 186