

Inhalt

ALLES SAUBER ... ODER WAS?	9
Natürliche Kreisläufe	15
UNSER WASSER	15
Wasser ist Leben	15
Was wir tun können	17
UNSER BODEN	18
Mutter Erde	18
So reinigt sich die Erde selbst	18
Verschmutzung durch intensive Landwirtschaft	21
UNSERE LUFT	22
Wie wir atmen	22
Ohne Sauerstoff kein Leben	23
Wie wir unsere Atemluft verschmutzen	24
MULTITALENTE	
H ₂ O ₂ : WASSERSTOFFPEROXID	28
Desinfektion mit Sauerstoff	28
Was ist H ₂ O ₂ ?	29
Mittel mit langer Tradition	30
Vielfältige Einsatzbereiche	30
Einkauf & Lagerung	32
EM: EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN	32
Probiotisch putzen	32
Über gute und schlechte Mikroorganismen	33
Geniale Symbiose	34
Wie die EM entdeckt wurden	36
Einkauf & Lagerung	38
NATRON & SODA	39
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	45
Erde als Heilmittel	45
Ein faszinierendes Mineral	45
Über Inhaltsstoffe und Qualität	47
Andere Heilerden	49
Einkauf & Lagerung	49
ZITRONE UND ZITRONENSÄURE	50
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
Zahnburstenhygiene	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 ₂ O ₂ 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

Blitzeblank 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 ₂ O ₂ : 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 ₂ O ₂ 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 ₂ O ₂	182

EIN WORT ZUM SCHLUSS 184

SACHREGISTER 186