

Umweltschutz inklusive

Umweltschutz hat – nicht erst seit „Fridays for Future“ – bei vielen eine größere Bedeutung im Alltag erhalten. Auch hierzu passen Hausmittel. Denn wer sie benutzt, tut auch etwas für die Umwelt. *Es werden weniger Ressourcen verbraucht, etwa um Putzmittel herzustellen, zu transportieren und zu verpacken, und weniger Chemikalien eingesetzt.* Ein Beispiel: Allzweckreiniger auf Mineralölbasis vs. Allzweckreiniger aus übriggebliebenen Zitronenschalen. Wer überzeugt wohl mit dem kleineren ökologischen Fußabdruck und den saubereren Inhaltsstoffen?

Zero Waste und „Weniger“ inklusiv

Auch für alle, die sich dem Minimalismus verschrieben haben, sind Hausmittel dankbar: *Man braucht einfach weniger von allem*, d. h. man muss weniger verstauen und es kann weniger verstauben. Es fällt zudem weniger (Sonder-)Müll an.

Zeitersparnis inklusive

Alle Leute, die einfach nie Zeit oder Geduld haben und einfache, schnelle Lösungen suchen, auch Sie sind angesprochen: Wer die richtigen paar Dinge zu Hause hat, kann *innerhalb kürzester Zeit seiner Problemlösung näherkommen*. Und ebenso kommen die Sparer – neudeutsch: Frugalisten – „auf ihre Kosten“. Es fallen nämlich weniger an.

**IN DIESEM SINNE: AUF DAS HAUSMITTEL, FERTIG, LOS –
GANZ EINFACH, WEIL ES WIRKT!**

WIESO EIGENTLICH *Hausmittel*

Für Generationen vor uns war es normal, Lebensmittel lange haltbar zu machen und nichts zu verschwenden, z. B. durch Einkochen oder Fermentieren. Und auch Reparaturen und selbst gemachte Helferlein waren nötig, weil das Geld oder auch die Ressourcen fehlten. DIY war kein Trend, sondern ganz normaler Alltag. Seit dem Aufkommen der Konsumgesellschaft ist es einfacher geworden, etwas zu kaufen, anstatt es selbst zu machen. In unserer schnelllebigen Zeit findet man auch kaum die Muße für die Herstellung eines Sauerteigs oder eines rein natürlichen Allzweckreinigers. *Dabei sollten doch Hausmittel gerade durch ihre Verfügbarkeit sowie schnelle und oft über Generationen erprobte Lösungen in jedem Haushalt Platz finden.*

Doch das steigende Umweltbewusstsein und das Bedürfnis nach Vereinfachung in unserer komplexen, vernetzten, turbulenten Welt *verleihen dem Selbermachen, dem Konsumverzicht und altem Wissen einen neuen Wert.* Sie bieten einfach simple Lösungen für Alltägliches.

Die besten
**HAUS
MITTEL**



Um zu wissen, welches Peeling Ihren Bedürfnissen entspricht, können Sie einfach verschiedene ausprobieren (s. S. 156) *mit Dingen, die Sie sowieso zu Hause haben*, statt mehrere zu kaufen, von denen Sie am Ende nur eines (oder keines) verwenden.

Spontaner Besuch und nicht alle Backzutaten zur Hand? Eier, Hefe, Backpulver etc. lassen sich *ganz einfach durch Hausmittel ersetzen* (s. S. 94, 97 und 98). Und auch versalzenes Essen lässt sich retten – so müssen Sie nicht alternativ den Pizzaservice rufen (s. S. 100).

Pillen, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel stapeln sich in Ihren Schränken, dabei sorgt schon allein eine ausgewogene Ernährung mit *seit Jahrtausenden als gesund bekannten Lebensmittel* für ausreichende Versorgung und ein starkes Immunsystem (s. S. 130).

Die Vorteile auf einen Blick

- 1. ZEIT SPAREN** Man muss nicht erst recherchieren oder etwas einkaufen.
- 2. GELD SPAREN** Man kann auf unnötige Produkte verzichten und mit recht günstigen Hausmitteln viel erreichen.
- 3. NEUES AUSPROBIEREN** Es macht Spaß zu entdecken, dass ein einfaches Hausmittel ein wahres Wundermittel sein kann.
- 4. MÜLL VERMEIDEN** Weniger Ressourcen werden verbraucht und weniger Unnötiges sowie Verpackungen müssen entsorgt werden.
- 5. PROBLEME SCHNELL LÖSEN** Hausmittel zusammensuchen, mischen, anwenden, fertig.
- 6. KLARHEIT ERLANGEN** Hier wissen Sie, was drin ist – und vor allem, was nicht, nämlich Chemikalien, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Mikroplastik...

DIE VIELSEITIGSTEN *Hausmittel*

ESSIG UND ZITRONE Sau(b)er macht lustig! Diese beiden Hausmittel sind *natürliche Kalklöser*. Essig ist zudem als Heil- und Konservierungsmittel bekannt und wirkt entzündungshemmend. Und Zitronen sind aus der Hausapotheke und der Haushaltsreinigung kaum noch wegzudenken.

Essigessenz gibt es in jeder Drogerie und man kann auch einfach hellen Haushaltssessig verwenden (auch Tafelessig genannt, mit 5% Säure). Bei Kosmetik ist meist Apfelessig die richtige Wahl. *Essigessenz wird in der Regel im Verhältnis von 1:4 mit Wasser gemischt*, um einen ähnlichen Säuregehalt wie Essig zu erreichen. Zitronensäure kann in Form von Zitronensaft, mithilfe einer Zitronenscheibe oder als Pulver eingesetzt werden.

TIPP Beim Umgang mit Säure (Essig und Zitronensäure) ist Vorsicht geboten. Tragen Sie ggf. Handschuhe.

KAFFEESATZ Punktet mit seinem Geruch, seiner Konsistenz und vielen enthaltenen Nährstoffen wie Stickstoff, Kalium und Phosphor. Das Abfallprodukt kann *einfach so, wie es aus dem Filter kommt*, als Dünger, Peeling-Zusatz, Scheuermittel und Geruchsstopp Verwendung finden. Außerdem vertreibt es lästige große und kleine Tiere aus dem Garten und von der Terrasse.

NATRON UND BACKPULVER Natron ist ein Teil von Backpulver, daher kann man die beiden meistens einfach gegeneinander austauschen. Die Wirkung der weißen Wunderpulver: *desinfizierend, kalklösend, fettlösend*. Wenn Backpulver durch Natron ersetzt wird, muss Säure hinzugefügt werden, je nach Rezept, z. B. Essig oder Zitronensaft. Im kosmetischen Bereich sollte man übrigens ein Natronpulver mit feinerer Körnung wählen.

KERNSEIFE Der perfekte Reiniger und Fleckentferner für (fast) alle Fälle. Als *natürliches Tensid* verursacht Kernseife keinen Schaden für die Umwelt. Verwenden Sie aus Naturschutzgründen aber keine Kernseife auf Palmöl- oder Rindertalgbasis, sondern z. B. traditionell hergestellte Olivenöl- oder Aleppo-Seife.

SALZ Jahrtausendealtes Heil- und Konservierungsmittel *mit antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung*, entzieht Feuchtigkeit. Grob gemahlen peelt es zudem nicht nur die Haut, sondern dient auch als effizientes Scheuermittel im Haushalt.

ÄTHERISCHE ÖLE Die konzentrierten „Pflanzensäfte“ haben unterschiedliche positive Eigenschaften, so gut wie alle aber wirken *antibakteriell und entzündungshemmend*. Auf hochwertige, 100% reine Öle in Bio-Qualität setzen und bei medizinischen Anwendungen auf eine therapeutische Qualität der Öle achten!
Spezielle Eigenschaften von Lavendel: beruhigend, schlaffördernd; Rose: hautregenerierend, beruhigend; Süße Orange: belebend, entspannend; Pfefferminze: belebend, erfrischend; Teebaum: durchblutungsfördernd, beruhigend, stärkend.

TIPP Ätherische Öle immer mit einem Pflanzenöl verdünnen und nie direkt auf die Haut auftragen.
