

# EIN WORT VORAB

»Viele kleine Menschen, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern«, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Eine ebenso wahre wie ermutigende Botschaft. Sie bestärkt uns auf wunderbare Weise und bringt uns in die Handlungsfähigkeit. Eine wachsende Zahl von Menschen will sich nicht mit Müllbergen, Plastikabfall und bedenklichen Inhaltsstoffen abfinden und nicht hinnehmen, dass den Produzentinnen und Produzenten vor Ort, den Tieren, der Umwelt und nicht zuletzt unserer Gesundheit Schaden zugefügt wird.

## WÄSCHE WASCHEN, FLÄCHEN

# REINIGEN, GESCHIRR SPÜLEN UND DAS ZUHAUSE DUFTEN LASSEN

Wir sind ein Teil der Lösung und können noch heute in den eigenen vier Wänden anfangen. Es ist ganz einfach und bereitet obendrein viel Freude. Mit alltagstauglichen, schnell umsetzbaren und wirksamen Rezepten und Tipps können wir unser Zuhause ganz natürlich zum Strahlen bringen. Integrieren Sie nachhaltigere Alternativen in den Alltag. Sie funktionieren genauso gut wie herkömmliche Produkte und kosten nicht viel. Mit altbekannten Hausmitteln, wenigen Zutaten und einfachen Do-it-yourself-Rezepten sind Sie für so gut wie jeden Fleck und jede Situation gewappnet. Ich verrate Ihnen die besten meiner vielfach erprobten Rezepte,

Geheimtipps und Zero-Waste-Alternativen  
– allesamt einfach nachzumachen,  
umweltfreundlich und unbedenklich für  
Ihre Gesundheit. Ich bin überzeugt, Sie  
werden genauso begeistert sein wie ich.

*Lassen Sie uns ein Stück des Weges  
gemeinsam gehen.*



WIE AUS  
WENIGER MEHR

# WIRD

Wenn wir erst einmal wissen, was wir mit einem nachhaltigen Lebensstil alles bewirken können, dann lassen wir uns auch nicht so schnell entmutigen. Eine wunderbare Möglichkeit dabei sind die selbstgemachten Reinigungsmittel, Haushaltsprodukte und Zero-Waste-Alternativen, die Sie bald kennenlernen werden. Das »Warum« – die Hintergründe also und alles Wissenswerte – wollen wir uns in diesem Kapitel genauer ansehen.