

# INHALT

## **EINLEITUNG**

Was sind toxische Substanzen?	6
Toxische Substanzen und der Mensch	8
Toxische Substanzen und die Umwelt	10
Toxische Substanzen im Haushalt	12
Ungiftige Alternativen	14
Schönheit ohne Schadstoffe	16
Ätherische Öle	18
Ätherische Öle für den Haushalt	20
Ätherische Öle in der Kosmetik	22
Langlebige Behälter	23
Warum Pflanzen so wichtig sind	24
Ausstattung für den Zimmergarten	26
Natürliche Blumentöpfe	28
Checkliste: Schadstoffe raus!	29

## **BADEZIMMER**

Kritische Bestandsaufnahme	36
Finger weg von diesen Putzmitteln	38
Glasreiniger	40
Scheuermittel	42
Praktisches Zubehör	44
Wasser ohne Chlor	46
Frische Luft im Bad	48
Raumspray	49
Lieber ersetzen	50
Produkte für Hygiene und Schönheit	52
Bedenkliche Inhaltsstoffe	56
100 % natürliche Inhaltsstoffe	58
Nachhaltige Pflegeutensilien	60
Mundspülung	64
Zahncreme	66

Deodorant	70
Zuckerpeeling	72
Gesichtswaschlotion	74
Körperbutter	76
Augen-Make-up-Entferner	78
Babypflege ohne Chemie	80
Utensilien für die Babypflege	82
Hafer-Badebeutel	84
Massageöl für Babys	86
Pflanzen fürs Bad	88

## **KÜCHE**

Das Herz des Hauses	90
Bedenkliche Putzmittel	92
Nachhaltig Putzutensilien	94
Geschirrspülmittel	96
Glasreiniger	98
Reinigungstücher	100
Wasser filtern	102
Aussortieren!	104
Kleinigkeiten	106
Handgefärbtes Einkaufsnetz	107
Natürliche Färbemittel	108
Lebensmittel lagern	110
Wiederverwendbare Wachstücher	112
Wachstücher selber machen	114
Töpfe und Pfannen	116
Geschirr	118
Pflegebalsam für Holz in der Küche	120
Die Elektrogeräte	122
Das Müllproblem	124
Abfall vermeiden	126

Zero-Waste-Set für unterwegs	128	<b>ESSZIMMER / WOHNZIMMER</b>	<b>172</b>
Besser recyceln	129	Lebensraum für alle	174
Kompostieren	130	Putzmittel-Check	176
Zimmerpflanzen für die Küche	132	Politur für Holzmöbel	178
Küchenkräuter	134	Polsterreiniger	180
Küchenkräuter für die Fensterbank	136	Materialien	182
		Bodenreiniger	184
<b>SCHLAFZIMMER</b>	<b>138</b>	Natürliche Tischdeko	186
Ein Ort der Ruhe	140	Schnittblumen	188
Bedenkliche Putzmittel	142	Pflanzen für Wohn- und Esszimmer	190
Empfehlenswerte Utensilien	144		
Natürlicher Teppichreiniger	146	<b>ARBEITSZIMMER</b>	<b>192</b>
Saubere Luft	148	Gute Arbeitsbedingungen	194
Ätherische Öle für gute Luft	149	Beleuchtung	196
Wohltuende Kerzen aus Bienenwachs	150	Schreibtischutensilien	198
Bienenwachskerzen	152	Elektronische Geräte	200
Elektronische Geräte im Schlafzimmer	154	Bildschirmreiniger	202
Matratzen	155	Digitales Detox	204
Bettwaren	156	Bewusste Technologiepause	206
Bettwäschespray	158	Neue Gewohnheiten einüben	207
Verantwortung im Kleiderschrank	160	Pflanzen für das Arbeitszimmer	208
Das Problem Fast Fashion	161		
Tipps für eine umweltfreundliche Garderobe	162	<b>HAUSWIRTSCHAFTSRAUM</b>	<b>210</b>
Kinderzimmer	164	Sanft und umweltbewusst waschen	212
Sicheres Spielzeug	166	Tipps für die giftfreie Wäsche	214
Reiniger für Spielzeug	168	Trocknerkugeln aus Wolle	216
Pflanzen für das Schlafzimmer	170	Trocknerkugeln selbst machen	218
		Weichspüler	220
		<b>REGISTER</b>	<b>222</b>