

Tipps für ein natürliches Leben, das gesund hält...

Dich und Mutter Erde.

- ❖ **Miste dein Badezimmer aus.** Die meisten Menschen haben viel zu viele Kosmetikprodukte, die meist chemische Stoffe und Mikroplastik enthalten. All dies vergiftet langsam unseren Körper und belastet die Leber. Zudem sind auch viele hormonwirksame Stoffe in Kosmetik enthalten, die zum Beispiel unter anderem dafür sorgen, dass Mädchen heute schon sehr jung ihre erste Blutung bekommen (mehr Östrogen).

Eine einzige Seife kann reichen, um ein ganzes Jahr zu duschen und kostet nur circa 5€.

Duschgele mit zahlreichen Inhaltsstoffen sind auf Dauer viel teurer und unnötig.

Auch hier auf Qualität achten. Ich benutze zum Beispiel gerne Aleppo-Seife, die auf Olivenöl basiert.

Das gleiche gilt für Shampoo, auch hier gibt es inzwischen tolle Seifen. Da ist es oft allerdings herausfordernd, die Richtige zu finden. Ansonsten Naturkosmetik-Shampoos.

Als Pflege für die Haut eignen sich Öle wie : Arganöl, Jojobaöl, Hanföl, Olivenöl, Mandelöl, Wildrosenöl. Ich benutze sie sowohl für das Gesicht, als auch für den Körper.

Parfum ist sehr hormonwirksam und schadet mehr als es nutzt. Cleane Produkte mit (wenig!) ätherischen Ölen als Duftgeber sind eine gute Alternative.

Zur Reinigung der Gesichtshaut nehme ich nur Wasser und bei Bedarf Ghassoul (marrokanische Tonerde) oder Heilerde (fein).

Nicht super streng aber so in etwa habe ich die Regel im Kopf: Was ich essen würde, kommt auf die Haut, sonst nichts.



Wo wir schon zur Zahnpasta kommen... den die "essen" wir ja fast, da viel über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Chemie, Süßungsmittel, Geschmacksstoffe... auch hier sind viele schädigende Stoffe drin. Und auch das Thema Flourid ist eine Rechenrche wert... Ich nutze flouridfreie Zahnpasta von Weleda. Es gibt aber auch viele andere tolle Produkte.

Schön ist auch, Kosmetik selber herzustellen, das erfordert aber Zeit 😊

- ❖ **Nutze natürliche Reinigungsmittel.** Ich denke, wer sich mal wirklich damit beschäftigt, was wir da eigentlich fröhlich durch die Luft sprühen und einatmen (sowie auch über die Haut aufnehmen), der überlegt sich schnell Alternativen.

Gute Putzhelfer sind: Essig(essenz), Natron, Zitronensaft/-säure etc...

- ❖ **Tausche Pfannen, Töpfe und Backpaper aus. Koche giftstofffrei!**

Leider wissen immernoch viele Menschen nicht, dass beschichtete Pfannen und Töpfe bei jedem Kochen Giftstoffe ins Essen abgeben. Und wenn sie zerkratzt sind, auch noch Aluminium ohne Ende. Schmeiß das Zeug weg! Edelstahl-Töpfe sind super, Emaille vom Flohmarkt ist auch noch schön 😊 und eignet sich auch für Pfannen. Meine Titan-Pfanne hat zwar ein Vermögen gekostet (normal 300€ aber ich hab sie im Sale für die Hälfte gekauft) doch sie ist SUPER und vermutlich eine Pfanne fürs ganze Leben.

Gusseisen habe ich selbst noch nicht (mich schreckt die Pflege ab haha) aber das ist selbstverständlich auch eine gute Möglichkeit.

So, und jetzt noch kurz zum Backpapier: Das ist tatsächlich sehr oft mit Plastik beschichtet. Daher backe ich inzwischen die meisten Sachen in gläsernen Backformen. Ja, das ist mehr Abwasch, aber das ist denke ich ok wenn man bedenkt, dass es heutzutage in fast jedem Haushalt Geschirrspülmaschinen gibt 😊



- ❖ **Kaufe Second-Hand.** Gebrauchte Sachen sind um Welten weniger mit Giftstoffen belastet. Möbel stehen schon länger rum und haben einen Großteil schon in die Luft abgegeben. Textilien wurden schon häufig gewaschen und sind deshalb weniger voll davon.

Gebraucht kannst du dir auch mehr Qualität leisten. Statt einem neuen Pullover aus Acryl/Polyester (ja, auch das geht in die Haut und schädigt!) bekommst du einen Pulli aus Kaschmir/Wolle für den gleichen Preis !

- ❖ **Überprüfe, was du isst.** Ja, das bedeutet, du musst am Anfang viele Etiketten lesen (Was ist so drin, in der Tomatensauce, die du immer kaufst?).

Leider kann man sich auch bei Bio-Sachen heutzutage nicht mehr auf gesunde Qualität verlassen.

Inhaltsstoffe, die du vermeiden solltest :

- Zucker und jegliche Art von Sirup (in Maßen ok)
- Nitritpökelsalz (Natriumnitrit) in Wurstwaren
- Sonnenblumenöl (das ist wirklich fast überall drin heute *seufz*)
- Zusatzstoffe mit der Kennzeichnung E
- Konservierungsstoffe
- Aromen
- Inhaltsstoffe, die du nicht kennst (kann das was Gutes sein? Zumindest mal hinterfragen)
- Toxische Stoffe aus Dosen. Essen lieber im Glas kaufen.

- ❖ **Dinge, die ebenfalls toxische Stoffe enthalten und vermieden werden sollten:**

- **Duftkerzen/qualitativ minderwertige Kerzen.** Enthalten Parfumstoffe, die unter anderem negativ auf den Hormonhaushalt wirken.
- **Alufolie.** Vor allem in Verbindung mit Hitze und/oder Säure geht das Aluminium in besorgniserregenden Mengen in die Nahrung über.

- **Medikamente** sollten nur genommen werden, wenn sie wirklich sinnvoll und notwendig sind. Sie belasten die Leber und enthalten oft sehr ungesunde Zusatzstoffe.
- **Plastikflaschen und -behälter.** Selbst Babyflaschen sind meist aus Plastik und es ist inzwischen erwiesen, dass Mikroplastik in unsere Getränke übergeht. Glasflaschen oder Flaschen aus Edelstahl sind eine gute Alternative. Übrigens: Auch "Papierbecher" für To-Go-Getränke sind innen mit Plastik beschichtet! Pappe allein ist nicht auslaufsicher.
- **Menstruationshygieneprodukte und Kondome.** Ja, auch diese enthalten in den meisten Fällen krebserregende Bleichstoffe und Chemikalien. Selbst Duftstoffe sind oft in Binden und Tampons. Wiederverwendbare Cups/Binden/Menstruationspanties und Kondome ohne Schadstoffe sind die bessere Wahl.

Mein Tipp: Mach dir keinen Stress mit den ganzen Sachen. Ja, heutzutage ist die Belastung durch Umweltgifte groß, aber wir können peu a peu unseren Lebensstil verbessern und bewusster leben. Versuche nicht alles auf einmal umzusetzen, sondern nimm dir eine Sache nach der Anderen vor. Wenn man mal die Produkte kennt, die gut und zuverlässig sind, ist es irgendwann auch wirklich einfach und macht Spaß, gesund zu leben.

Und es steigert die Lebensqualität wirklich ungemein 😊

Deine Joana

