

## Schluss mit Chemie

Egal, ob es um einen Kräutertee gegen Husten, feuchtigkeitsspendende Gesichtscreme, ein antiseptisches Raumspray oder ein Flohspray für Haustiere geht, in dem Allround-Ratgeber "1001 natürliche Hausmittel" sind Tipps und Rezepte jeglicher Art zu finden - und allesamt mit natürlichen Inhaltsstoffen. Dies können z.B. Kräuter, ätherische Öle, Kokosöl, Heilerde oder Honig sein.

In die folgenden vier Großbereiche ist der umfassende Ratgeber gegliedert: Naturheilmittel, natürliche Schönheit, natürlich leben und natürliche Tierpflege. Kopfschmerzen, Erkältung, Hauterkrankungen, aber auch Angst und Stress sind Thema im Bereich der Naturheilmittel. Tee-Rezepturen und Rezepte für Mundspülungen wechseln sich hier ab mit Tipps für einen erholsamen Schlaf und kleinen Übungen für eine entspannende Meditation.

Im zweiten Teil dreht sich alles um Körperpflege und den Erhalt der natürlichen Schönheit. Verschiedene Haut- und Haartypen werden dabei berücksichtigt. So gibt es Tipps und Rezepte, die bei Akne helfen oder auch trockene Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Sich im eigenen Haus ein gesundes Umfeld zu schaffen, ist Thema des dritten Teils. Putzmittel, Raumdüfte, Mittel zur Schädlingsbekämpfung und Möbelpflege werden ebenso erwähnt wie die Pflege von Zimmerpflanzen und das Kompostieren von Küchenabfällen. Den Abschluss macht das Thema Haustiere. Auch für die Vierbeiner stehen Tipps zur natürlichen Behandlung von Krankheiten, für gesundes Futter und die richtige Pflege auf dem Plan.

Wer synthetisch hergestellte und voller Chemie steckende Putzmittel aus seinem Leben verbannen will oder auch Abstand von überflüssigen Medikamenten nehmen will, die bei Alltagsbeschwerden problemlos durch natürliche Mittel ersetzt werden können, findet in "1001 natürliche Hausmittel" viele Anregungen. Jedoch bleibt es für denjenigen, der sich intensiver mit einer natürlicheren Lebensführung beschäftigen möchte, auch bei den Anregungen. Oft bleiben die Tipps an der Oberfläche oder die Rezepte enthalten fragwürdige Mittel, wie z. B. Borax, das in Deutschland bereits seit 2009 nicht mehr an private Endverbraucher verkauft werden darf. Die Oberflächlichkeit ist eindeutig dem großen Spektrum an Themen, die auf knapp 200 Seiten untergebracht sind, geschuldet. Wer auf den jeweiligen Gebieten tiefer in die Materie eintauchen möchte, sollte sich spezifischere Ratgeber für die weiterführende Lektüre zulegen.

Sabine Mahnel 04.12.2017

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)