

Katharina Preußer

# **Das Fundament Deiner Gesundheit**

## **Mein Weg zu lebenslanger Gesundheit, Schönheit und Vitalität**

Erste Ausgabe 2018

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>22</b>
<b>Fast jede Krankheit entsteht im Kopf .....</b>	<b>25</b>
<b>Der Säure-Basen-Haushalt – Die Schaltzentrale zwischen Gesundheit und Krankheit .....</b>	<b>28</b>
Was ist Gesundheit? .....	28
Warum entscheidet der Säure-Basen-Haushalt zwischen Krankheit und Gesundheit? ....	29
Was ist der pH-Wert? .....	29
Welche körperlichen Grundregulationsmechanismen gibt es und welche Funktionen haben sie? .....	29
Wie arbeitet der Säure-Basen-Haushalt des Körpers? .....	30
Warum ist die Aufrechterhaltung des Blut-pH-Wertes so wichtig? .....	30
Wie kann es zu einem Herzinfarkt kommen? .....	31
Welche Puffermechanismen halten den Blut-pH-Wert konstant? .....	31
Welche Warnzeichen treten bei einer akuten Übersäuerung auf? .....	32
Was sind Schlacken? .....	32
Welche Säuren nehmen wir im täglichen Leben auf und was bewirken sie? .....	34
Wie läuft die Verschlackung des Körpers ab? .....	34
Welche Folgen verursachen Darmschlacken? .....	35
Welche Stufen der Verschlackung gibt es und wie laufen diese ab? .....	35
Welche Krankheiten kann ein verschlackter und übersäuerter Körper entwickeln? .....	37
Das offene Bein .....	37
Schweißfüße .....	38
Hämorrhoiden .....	38
Menstruation .....	38
Cellulitis .....	38
Haarverlust .....	38
Gicht .....	39
Osteoporose .....	39
Zahnstein .....	40
Bluthochdruck .....	40
Thrombosen, Embolien, Herzinfarkt, Schlaganfall .....	40
Pickel und Akne .....	40
Haut .....	40

Ödeme und Wasseransammlungen .....	41
Was ist Krankheit? .....	41
Was ist der Alterungsprozess? .....	41
Was ist Heilung? .....	42
Wie läuft eine gesunde, erfolgreiche und komplikationslose Entgiftung des Körpers ab? .....	42
Vermeide eine säurebildende Lebensweise .....	42
Ernähre dich mineralstoffüberschüssig .....	43
Was bedeutet mineralstoffüberschüssig? .....	43
Warum ist eine mineralstoffüberschüssige Ernährung unabdingbar für eine gesunde und erfolgreiche Entgiftung? .....	43
Wie sieht eine mineralstoffüberschüssige Ernährung aus? .....	44
Trinke schlackenlösende Kräutertees .....	44
Warum ist es möglich durch Kräutertee Schlacken zu lösen? .....	44
Warum ist es so wichtig während einer Entschlackungskur auf zusätzliche Säuren zu verzichten? .....	45
Welcher Kräutertee eignet sich zum Lösen der Schlacken? .....	45
Wie viel Kräutertee sollte pro Tag getrunken werden? .....	45
Basische Körperpflege .....	46
Warum ist unsere heutige Körperpflege sauer? .....	46
Gibt es den Säureschutzmantel der Haut wirklich? .....	46
Welche Unterschiede gibt es zwischen basischer und saurer Haut? .....	46
Welche Möglichkeiten der basischen Körperpflege gibt es? .....	47
Lässt sich die Säureausscheidung nachweisen? .....	48
Wie lange sollte eine Entschlackung durchgeführt werden? .....	48
Meine Tipps gegen Cellulitis .....	48
Meine Tipps gegen Haarausfall .....	54
Warum können herkömmliche Fastenkuren gesundheitsgefährdend sein? .....	55
Wie kann ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall während einer Fastenkur entstehen? ..	55
Welche Symptome weisen daraufhin, dass sich eine Fastenkrise eingestellt hat? .....	55
Welche Maßnahmen müssen beim Auftreten von Fastenkrisen eingeleitet werden? ....	56
Gibt es eine Möglichkeit gesund zu Fasten? .....	56
Tabellen über basenbildende und säurebildende Lebensmittel .....	57
<b>Das Ernährungsdrama – Was ist gesund und was nicht? .....</b>	<b>60</b>
Warum gehört Fleisch nicht zur natürlichen Ernährung des Menschen? .....	60
Tabellarer Vergleich zwischen Pflanzenessern und Fleischessern .....	61

Warum sind Menschen keine Allesesser und welche Ernährung passt wirklich zu uns? ..	65
Stimmt es, dass unser Gehirn erst durch den Verzehr von Fleisch gewachsen ist? .....	67
Wie ernähre ich mich? .....	67
Warum sind Kohlenhydrate die wichtigste Energiequelle des Menschen? .....	68
Warum ist eine Ernährung mit hohen Fett- und Eiweißanteilen so ungesund? .....	68
Ist eine Ernährung mit vielen pflanzlichen Kohlenhydraten und wenigen Fetten die Lösung? .....	69
Welche Vorteile hat eine kohlenhydratreiche und fettarme Ernährungsweise? .....	70
Welche Nachteile hat eine kohlenhydratreiche und fettarme Ernährungsweise? .....	70
Wird zum Aufspalten der fettlöslichen Vitamine Extrafett benötigt? .....	70
Eignet sich eine kohlenhydratreiche und fettarme Ernährungsweise auch für Kinder? .....	71
Schadet Fruchtzucker der Leber? .....	71
Warum ist eine Ernährung, bestehend aus vielen Eiweißen und Fetten, auf Dauer ungesund? .....	72
Was ist Ketose? .....	72
Welche gesundheitlichen Folgen weist eine eiweißreiche und fetthaltige Ernährung auf? .....	73
Welche Ernährungsform weist langfristig den größten Abnahmeeffekt auf? .....	73
Warum bringen Diäten für eine langfristige Gewichtsreduktion keinen Erfolg? .....	74
Warum ist eine rein vegane Ernährung keine natürliche Ernährung? .....	74
Meine Tipps für eine gesunde Ernährung .....	75
Welche Funktionen haben Nährstoffe und Vitalstoffe? .....	76
Was sind Kohlenhydrate? .....	76
Was sind Eiweiße? .....	76
Was sind Fette? .....	77
Was sind Mineralien und Spurenelemente? .....	78
Was sind Vitamine? .....	78
Was sind Enzyme? .....	80
Was sind Antioxidantien? .....	81
Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? .....	81
Wie gelangen Veganer an alle lebenswichtigen Nährstoffe und Vitalstoffe? .....	82
Tabelle über Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Eiweiße, essentielle Aminosäuren und Fettsäuren .....	82
<b>Das riesige Geschäft mit dem unbeschreiblichen Leid der Tiere .....</b>	<b>91</b>
Welchen leidvollen Lebensweg müssen Nutztiere durchleben? .....	91
Die Schweine .....	91

Was macht ein Schwein aus? .....	91
Was tun wir den Schweinen in der Masttierhaltung an? .....	91
Wie wirkt sich der Verzehr von Schweinefleisch auf den menschlichen Körper aus? .....	94
Die Kühe .....	96
Was macht eine Kuh aus? .....	96
Was tun wir den Kühen mit der Masttierhaltung und der Milchwirtschaft an? .....	96
Wie wirkt sich der Verzehr von Rindfleisch auf den menschlichen Körper aus? .....	98
Wie wirkt sich der Milchkonsum auf den menschlichen Körper aus? .....	98
Das Geflügel .....	100
Wie sieht die Welt für Masthühner und Legehennen aus? .....	100
Ist Bodenhaltung, Freilandhaltung oder Biohaltung besser? .....	103
Leben Bauernhofhühner in einer Idylle? .....	104
Wie wirkt sich der Verzehr von Hühnerfleisch und Eiern auf den menschlichen Körper aus? .....	104
Die Fische .....	105
Wie steht es um die Wasserbewohner? .....	106
Wie agiert die weltweite Fischerei? .....	106
Zerstört der Fischfang die Korallenriffe? .....	108
Wie wirkt sich der Fischverzehr auf die Meere und auf den menschlichen Körper aus? .....	110
Welche Schadstoffbelastungen weisen Süßwasserfische, Salzwasserfische und Meeresfrüchte auf? .....	110
Wie läuft die Schlachtung von fleischliefernden Tieren ab? .....	111
Die Schlachtung der Rinder .....	113
Die Schlachtung der Schweine .....	114
Was sind das für Menschen, die so eine schreckliche Arbeit Tag für Tag verrichten können? .....	114
Die Schlachtung der Hühner .....	115
Ist Bio-Fleisch die bessere Wahl? .....	115
Was bedeutet es, die Emotionen und das Leid der Tiere mit zu essen? .....	115
Wusstest du, dass...? .....	116
Was richten die Güllemassen an? .....	118
Wie viele Lebensmittel landen im Müll? .....	119
Fazit .....	119
<b>Lebensquelle Wasser .....</b>	<b>121</b>
Warum ist Wasser so wichtig für den Menschen? .....	121

Warum veränderte sich mein Bedürfnis nach Wasser? .....	122
Kann Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden? .....	123
Welche Giftstoffe dürfen laut der Trinkwasserverordnung begrenzt im Wasser enthalten sein? .....	123
Ist es günstiger Flaschenwasser zu trinken? .....	125
Ist es möglich, selbst die Verschmutzung des Trinkwassers zu prüfen? .....	126
Wie kannst du dein Trinkwasser reinigen? .....	127
Umkehr-Osmose-Anlagen .....	127
Was ist Umkehr-Osmose? .....	127
Welche Vorteile hat eine Umkehr-Osmose-Anlage? .....	127
Hat eine Umkehr-Osmose-Anlage Nachteile? .....	128
Wasserdampfdestillation .....	130
Was ist Wasserdampfdestillation und wie funktioniert sie? .....	130
Entfernt ein Wasserdestillierer ebenfalls so viele Schadstoffe wie eine Umkehr-Osmose-Anlage? .....	130
Vergleich zwischen Umkehr-Osmose und Wasserdampfdestillation .....	130
Gibt es noch weitere Wege, um an reines Trinkwasser zugelingen? .....	133
Ist Wasser Bewusstsein? .....	133
Viktor Schaubergger - Levitation ist Lebensenergie .....	133
Dr. Masaru Emoto – Alles was ist, schwingt in seiner spezifischen Frequenz .....	135
Das Reisexperiment nach Dr. Masaru Emoto .....	136
Fazit .....	136

## **Mineralstoffe und Spurenelemente – Grundbausteine des Lebens ..... 137**

Wie gelangten Mineralstoffe und Spurenelemente auf die Erde? .....	137
Wie wirken Mineralien und Spurenelemente im menschlichen Körper? .....	138
Sind unsere heutigen Lebensmittel mineralstoffreich? .....	138
Wissenschaftlich ist es nicht erwiesen, dass irgendein Mineral unwichtig ist oder funktionslos in unserem Organismus agiert .....	142
Wie bitte, Schwermetalle sollen nicht gesundheitsschädlich sein? .....	142
Worin liegt der Unterschied zwischen natürlichen und veränderten Mineralien? .....	142
Fluorid .....	143
Aluminium .....	143
Können Mineralien und Spurenelemente vor radioaktiver Strahlung schützen? .....	143
Woher bekommen wir die lebenswichtigen und gesunderhaltenden Mineralien, wenn unsere Kulturpflanzen auf ausgelaugten Böden angebaut werden und Lebensmittel in Bio-Qualität kein Garant für eine ausreichende Mineralstoffzufuhr sind? .....	145
Das ABC der Mineralien und der Spurenelemente .....	147

Der Schnellüberblick .....	158
<b>Salz – Ja oder Nein? .....</b>	<b>160</b>
Warum ist Salz unabdingbar? .....	160
Warum hat Salz heutzutage einen schlechten Ruf? .....	161
Woraus besteht Salz? .....	162
Welche Salzarten gibt es? .....	162
Das Meersalz .....	162
Das Steinsalz .....	162
Das Kristallsalz .....	163
Wie kann echtes Kristallsalz von einem minderwertigen Kristallsalz unterschieden werden? .....	163
Wie wirkt natürliches Salz im Körper? .....	164
Das Kochsalz – Salz aus dem Supermarkt .....	164
Warum werden alle essentiellen Stoffe herausgefiltert? .....	164
Wie wirkt sich der Kochsalzkonsum auf den Körper aus? .....	165
Aufgaben des Zellwassers .....	165
Merke: Mineralstoffarmut, Kochsalzüberschuss und Wassermangel .....	166
Wie kann das natürliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden? .....	166
Die Soletrinkkur .....	167
Wie wird die Soletrinkkur angewandt? .....	167
Wie wirkt die Solekur? .....	167
Anwendungsmöglichkeiten .....	168
<b>Zucker – Suchtmittel oder Energielieferant? .....</b>	<b>169</b>
Ein kurzer Auszug aus der Zuckergeschichte .....	169
Fabrikzuckerfakten, die für sich sprechen .....	169
Was ist natürlicher Zucker und wie entsteht er? .....	171
Einfachzucker .....	171
Zweifachzucker .....	171
Vielfachzucker .....	171
Wie funktionieren die Zuckerverdauung und der Zuckerkreislauf des Körpers? .....	172
Wie entsteht Industriezucker? .....	173
Welche industriellen Zuckerarten gibt es? .....	173
Sind brauner Zucker und Vollrohrzucker gesünder als weißer Zucker? .....	175
Wirkt Fruchtzucker gesundheitsschädigend? .....	175
Künstlich-isolierte Fruktose .....	176

Natürliche Fruktose .....	176
Welche synthetischen Süßstoffe befinden sich in unserer Nahrung? .....	176
Wie wirkt isolierter Zucker im Körper? .....	178
Welche Ursachen kann eine Zuckersucht haben? .....	178
Die echte Zuckersucht .....	178
Schwankungen des Blutzuckerspiegels .....	179
Seelische Ursachen .....	179
Darmschlacken und Darmpilze .....	179
Wie kann der Konsum von isoliertem Zucker reduziert werden? .....	180
Welche Vor- und Nachteile weisen Zuckeralternativen auf? .....	181
Datteln .....	181
Welche Vorteile haben Datteln? .....	182
Rotes Bananenpulver .....	182
Welche Vorteile hat rotes Bananenpulver? .....	182
Yaconpulver/Yaconsirup .....	182
Welche Vorteile hat Yacon? .....	182
Welche Nachteile hat Yacon? .....	183
Honig .....	183
Wie entsteht Honig? .....	183
Wofür benötigen Bienen Honig? .....	183
Industrieller Honig, regionaler Honig oder Bio-Honig – Welcher ist bienen- freundlich? .....	184
Worauf sollte beim Honigkauf geachtet werden? .....	184
Wie wirkt Honig auf den Körper? .....	184
Xylit - Birkenzucker .....	185
Welche Vorteile hat Birkenzucker? .....	185
Welche Nachteile hat Birkenzucker? .....	185
Worauf sollte beim Xylitkauf geachtet werden? .....	186
Stevia .....	186
Welche Vorteile hat Stevia? .....	186
Welche Nachteile hat Stevia? .....	186
In Welcher Form kann Stevia erworben werden? .....	186
Kokosblütenzucker .....	187
Welche Vorteile hat Kokosblütenzucker? .....	187
Welche Nachteile hat Kokosblütenzucker? .....	187
Sirup und Dicksäfte .....	187
Fazit .....	188



<b>Du kannst nur so gesund sein wie es Dein Darm ist .....</b>	<b>189</b>
Der Aufbau und die Funktion des Darms .....	189
Wie ist der Darm aufgebaut? .....	189
Wie läuft der Verdauungsprozess ab? .....	190
Was ist die Darmflora? .....	191
Welche Funktionen hat die Darmflora? .....	192
Welche Erkrankungen kann eine gesunde Darmflora verhindern? .....	192
Wie arbeitet der Darm als Immunorgan? .....	193
Welche Aufgaben hat das Immunsystem? .....	193
Ist alles im Lot mit deinem Kot? .....	194
Woraus besteht der Stuhl? .....	194
Was sagt die Farbe über den Stuhl aus? .....	194
Was sagen die Beschaffenheit und der Geruch des Stuhles aus? .....	194
Was sagt die Dauer des Toilettengangs aus? .....	195
Warum sollte der Darm gereinigt und saniert werden? .....	195
Welche Folgeerscheinungen verursachen Darmschlacken? .....	195
Welche Symptome bringen Darmverschlackungen mit sich? .....	196
Warum reinigte und sanierte ich meinen Darm? .....	197
Wie kann der Darm gereinigt und saniert werden? .....	197
Plane Zeit ein .....	197
Bereite den Darm vor .....	197
Stelle die Ernährung um .....	198
Löse die Schlacken der Darmschleimhaut .....	198
Ernähre dich ballaststoffreich .....	198
Trinke regelmäßig darmreinigende Kräutermischungen .....	199
Spüle den Darm .....	199
Was sind Darmspülungen? .....	199
Was bewirken Darmspülungen? .....	200
Bei welchen Beschwerden können Darmspülungen helfen? .....	200
Wie läuft eine Darmspülung ab? .....	200
Wie oft sollte eine Darmspülung durchgeführt werden? .....	202
Zerstören Einläufe die Darmflora? .....	202
Warum kann ein Einlauf nicht funktionieren? .....	203
Wann sollten Darmspülungen nicht durchgeführt werden? .....	203
Gibt es noch andere Darmspülmöglichkeiten? .....	203
Der Kaffeeeinlauf .....	203

Der Bentonit-Wasser-Einlauf .....	204
Der Teeeinlauf .....	204
Der Gerstengraseinlauf .....	204
Gibt es Alternativen zu Darmspülungen? .....	204
Cassia Fistula .....	205
Bittersalz .....	209
Warum sind Abführmittel schädlich? .....	206
Nimm Grapefruitkernextrakt ein .....	206
Wie sollte Grapefruitkernextrakt dosiert werden? .....	206
Baue eine gesunde Darmflora auf .....	206
Was sollte beim Kauf von Probiotika beachtet werden? .....	207
Fazit .....	207

## **Die Leber-Gallenblasen-Reinigung .....208**

Welche Funktionen hat die Leber-Gallenblasen-Einheit? .....	208
Die Leber als Entgiftungsorgan .....	208
Die Leberfunktionen im Stoffwechsel .....	209
Der Kohlenhydratstoffwechsel .....	209
Der Fettstoffwechsel .....	209
Der Eiweißstoffwechsel .....	211
Die Leber als Syntheseorgan .....	211
Die Leber als Speicherorgan .....	211
Die Leber als Toleranzbildner und Immunorgan .....	211
Die Leber als Gallebildner .....	211
Hormonelle Balance dank der Leber .....	212
Vorgeburtliche Blutversorgung .....	212
Was sind Gallensteine? .....	213
Die Cholesterinsteine .....	213
Die Pigmentsteine .....	213
Warum entstehen Gallensteine? .....	213
Welche Ursachen führen zu einem erhöhten Cholesteringehalt? .....	213
Welche Ursachen führen zu einer verminderten Bildung von Gallensalzen? .....	214
Welche Ursachen führen zu einer Dehydratation? .....	214
Welche Ursachen führen zu einer Erhöhung des Abfallproduktes Bilirubin? .....	215
Gibt es weitere Ursachen für die Bildung von Gallensteinen? .....	215
Wie erkenne ich, ob ich unter Gallensteinen leide? .....	215

Was können Gallensteine und eine überlastete Leber-Gallenblasen-Einheit im Körper bewirken? .....	216
Welche Symptome und Krankheiten verursachen sie? .....	216
Wieso ist eine Leber-Gallenblasen-Reinigung wichtig? .....	217
Was passiert bei der Leber-Gallenblasen-Reinigung nach Andreas Moritz und was kann von ihr erwartet werden? .....	220
Wie wird die Leber-Gallenblasen-Reinigung nach Andreas Moritz durchgeführt? .....	220
Die Vorbereitung .....	221
Die Durchführung .....	222
Was kannst du erwarten? .....	223
Welche Erfahrungen konnte ich sammeln? .....	224
Was sollte bei einer Leber-Gallenblasen-Reinigung beachtet werden? .....	225
Du hast während der Leber-Gallen-Reinigung keine Steine ausgeschieden? Woran kann das liegen? .....	223
Wie kann die Lebergesundheit unterstützt werden? .....	225
Im Internet ist immer wieder zu lesen, dass die Steine, die ausgeschieden werden, gar keine echten Gallensteine sind, sondern Olivenöl, welches im Darm verseift und verklumpt. Was sagt Andreas Moritz dazu? .....	225
<b>Die Nierenreinigung – Lieber steinarm als steinreich .....</b>	<b>227</b>
Was gehört zum Harnsystem und wo liegt es? .....	227
Welche Aufgaben hat das Harnsystem? .....	227
Die Filtration des Blutes und die Produktion des Urins .....	228
Die Hormonbildung der Nieren .....	229
Die Hormonbildung in den Nebennieren .....	229
Was sind Nierensteine und wie entstehen sie? .....	230
Kalziumoxalatsteine .....	230
Harnsäuresteine .....	230
Kalziumphosphatsteine .....	230
Was bewirken Nierensteine im Körper? .....	231
Wie funktioniert die Nierenreinigung nach Andreas Moritz? .....	231
Die Zubereitung und die Anwendung des Nierentees .....	232
Was kann von einer Nierenreinigung erwartet werden? .....	232
Zusätzliche Tipps für eine Nierenreinigung .....	233
Wie kann die Nierengesundheit unterstützt, verbessert und erhalten werden? .....	233
<b>Die Ölziehkur für eine starke Gesundheit .....</b>	<b>237</b>
Was ist das Ölziehen? .....	237

Wie wirkt das Ölziehen auf den Körper? .....	237
Welche Symptome können durch eine Ölziehkur gelindert werden? .....	237
Wie wird ein Ölziehen durchgeführt? .....	238
Worauf sollte geachtet werden? .....	238
Kann ein Ölziehen auch bei Amalgamfüllungen angewendet werden? .....	239
Meine Erfahrungen .....	239
<b>Frische grüne Säfte und grüne Smoothies .....</b>	<b>240</b>
Warum sind grüne Säfte so gesund? .....	241
Wer sollte frischgepresste grüne Säfte trinken? .....	241
Welche Wildkräuter und grüne Pflanzen eignen sich für das Entsaften? .....	242
Was sollte beim Saftverzehr beachtet werden? .....	242
Welche Säfte trinke ich am liebsten? .....	243
Was nutze ich im Winter? .....	243
Welche Entsafter eignen sich? .....	243
Warum sind herkömmliche Säfte nicht annähernd so gesund wie frischgepresste Säfte? .....	245
Was unterscheidet einen grünen Smoothy von einem grünen Saft? .....	245
Welche Bestandteile, Wildkräuter und grüne Pflanzen eignen sich für die Zugabe in einen Smoothies? .....	245
Was sollte bei der Herstellung und beim Verzehr der Smoothies beachtet werden? .....	246
Welche Mixer eignen sich zur Herstellung eines grünen Smoothies? .....	246
Fazit .....	246
<b>Keimlinge, Sprossen und Grünkräuter .....</b>	<b>247</b>
Was sind Keime, Keimlinge, Sprossen und Grünkräuter? .....	247
Warum sollten Sprossen verzehrt werden? .....	248
Welche Möglichkeiten der Keimung gibt es? .....	248
Welche Keimgeräte können genutzt werden? .....	249
Der Sprossenturm .....	249
Das Sprossenglas .....	249
Das Kressesieb .....	250
Elektronische Keimautomaten .....	250
Wie kann eine Schimmelbildung vermieden werden? .....	251
Welche Samen gibt es und unter welchen Bedingungen keimen sie? .....	251
Können die Schalenreste mitgegessen werden? .....	255
Was ist Phytinsäure und welche Funktionen weist sie auf? .....	255

Wie arbeitet Phytinsäure? .....	256
Wie stark wirkt Phytinsäure im menschlichen Körper? .....	256
Welche Lebensmittel enthalten Phytinsäure? .....	256
Hat Phytinsäure Vorteile? .....	256
Wie kann Phytinsäure neutralisiert werden? .....	257
Fazit .....	257
<b>Wildkräuter – Die kostenlose Gesundheit aus der Natur .....</b>	<b>258</b>
Was sind Wildkräuter? .....	258
Worin liegt der Unterschied zwischen Wildkräutern, konventionellen Kulturpflanzen und Pflanzen aus biologischem Anbau? .....	258
Welche Inhaltsstoffe enthalten einheimische Wildkräuter? .....	259
Chlorophyll .....	259
Bitterstoffe .....	259
Flavonoide .....	260
Gerbstoffe .....	260
Ätherische Öle .....	260
Glykoside .....	260
Schleimstoffe .....	260
Saponine .....	260
Kieselsäure .....	261
Linolsäure und Gammalinolsäure .....	261
Cholin .....	261
Karotionide .....	261
Wann und wo sollten Wildkräuter gesammelt werden? .....	261
Wie verwerte ich Wildkräuter? .....	262
Worauf sollten Wildkräutereinsteiger achten? .....	262
Was mache ich im Winter, wenn es fast keine Wildkräuter mehr gibt? .....	263
Was sind Urpflanzen? .....	263
Die Algen .....	263
Der Ackerschachtelhalm .....	263
Die Kokapflanze .....	264
Meine liebsten Wildkräuter .....	265
Der Löwenzahn - Pure Lebensenergie .....	265
Der Giersch - Leckerer Wildgemüse .....	267
Die Brennnessel – Die stachelige Eisenbombe .....	269
Die Sommerlinde – Nicht nur ein Symbol für Liebe, Dankbarkeit und Kraft .....	271

Die Vogelmiere – Zarter Geschmack für Einsteiger .....	272
Die weiße und die gefleckte Taubnessel – Genuss ohne Brennen .....	273
Das Süßgras – Kostenloses Superfood .....	275
Der Rote Wiesenklees - Glücksbringer und Allroundtalent .....	277
Der Wiesen-Bärenklau – Große Pranken für eine starke Gesundheit .....	278
Das Gänseblümchen – Mehr als ein Blumenkranz .....	279
Das Kletten- und das Wiesenlabkraut - Die Hautkräuter .....	280
Der Beinwell – Beingsundheit und mehr .....	282
Achtung Giftpflanzen .....	283
Der Eisenhut .....	284
Der Fingerhut .....	284
Das Schöllkraut .....	285
Das Maiglöckchen .....	286
Die Herbstzeitlosen .....	286
Der Aronstab .....	287
Der Sumpfschachtelhalm .....	287
Der Gefleckte Schierling .....	289
Die Hundspetersilie .....	289
<b>Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig? .....</b>	<b>290</b>
Vitamin D .....	290
Was ist Vitamin D? .....	290
Wie entsteht Vitamin D? .....	290
Was bewirkt Vitamin D im Körper? .....	291
Leiden Mitteleuropäer unter einem Vitamin D-Mangel? .....	292
Woran liegt das? .....	292
Wie stark ist Deutschland betroffen und welche Faktoren unterstützen einen Vitamin D-Mangel? .....	292
Wie wirkt sich ein Vitamin D-Mangel aus? .....	293
Symptome eines Vitamin D-Mangels .....	293
Fast jede bekannte Krankheit kann im Zusammenhang mit einem Vitamin D- Mangel entstehen .....	293
Versetzt ein Vitamin D-Mangel den Körper in eine Winterruhe? .....	296
Regt ein hoher Vitamin D-Spiegel die Selbstheilungskräfte des Körpers an? .....	296
Wie sieht eine optimale Vitamin D-Versorgung aus? .....	287
Die natürliche Vitamin D-Aufnahme .....	299
Die Vitamin D-Einnahme .....	299

Welchen Wert weist ein gesunder Vitamin D-Spiegel auf? .....	299
Wie sollte Vitamin D3 dosiert werden? .....	299
Gibt es bei der Vitamin D3-Gabe etwas zu beachten? .....	300
Gibt es Menschen, die einen besonders hohen Bedarf an Vitamin D aufweisen? .....	300
Welche Vitamin D3-Präparate gibt es? .....	300
Vitamin B12 .....	301
Was ist Vitamin B12? .....	301
Wie gelangt Vitamin B12 in den Körper? .....	302
Vitamin B12 und Pflanzen .....	302
Vitamin B12 und Tiere .....	302
Vitamin B12 und Menschen .....	302
Welche Faktoren können zu einer schlechten Vitamin B12-Resorption führen? .....	303
Welche Funktion hat Vitamin B12 im Körper? .....	304
Welche Symptome können bei einem Vitamin B12-Mangel auftreten? .....	304
Welche Erkrankungen kann ein Vitamin B12-Mangel verursachen? .....	304
Ein Bluttest ist nicht immer aussagekräftig .....	305
Wann sollte Vitamin B12 eingenommen werden? .....	305
In welcher Form ist Vitamin B12 erhältlich? .....	305
Welches Vitamin B12-Präparat ist am geeignetsten? .....	305
Wie viel Vitamin B12 wird täglich benötigt? .....	306
OPC – Traubenkernextrakt .....	307
Wie wirkt OPC im Körper? .....	308
Was genau bewirkt es? .....	308
Wie funktioniert das? .....	309
Was sollte beim Kauf von OPC beachtet werden? .....	309
Für wen eignet sich OPC? .....	310
Jod - Das violette Spurenelement .....	310
Wichtige Jodfakten .....	310
Symptome und Folgen eines Jodmangels .....	311
Der Mythos um Jod – Ist es gesundheitsschädlich oder gesundheitsfördernd? .....	311
Wie kann man ausreichend natürliches Jod aufnehmen? .....	312
Die Jodaufnahme über Algen .....	313
Die Jodaufnahme über Nahrungsergänzungsmittel .....	313
Die Jodaufnahme über die Luft .....	313
Eisen .....	314
Was ist Eisen und welche Funktionen weist es im Körper auf? .....	314

Welche Ursachen kann ein Eisenmangel haben? .....	314
Zu welchen Symptomen kann ein Eisenmangel führen? .....	315
Zu welchen Erkrankungen kann ein Eisenmangel führen? .....	315
Leiden Vegetarier und Veganer häufiger unter einem Eisenmangel als Alles- esser? .....	315
Gibt es einen Unterschied zwischen tierischem und pflanzlichem Eisen? .....	316
In welchen pflanzlichen Lebensmitteln kommt besonders viel Eisen vor? .....	316
Welche Möglichkeiten gibt es, um die Aufnahme von pflanzlichen Eisen zu er- höhen? .....	316
Ergibt es einen Sinn, dass der Körper pflanzliches Eisen nicht so gut aufnehmen kann wie tierisches Eisen? .....	317
Welche Faktoren können einen zu hohen Eisenwert begünstigen? .....	317
Für wen besteht ein erhöhtes Risiko an Eisenmangel zu leiden? .....	317
Wie kann der Eisenspiegel erhöht werden? .....	317
Eisenmangel – Meine Erfahrungen .....	318
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren .....	318
Welche Funktionen weisen beide Fettsäuren auf? .....	318
Wie wirken Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren am günstigsten? .....	319
In welchen Lebensmitteln liegen Omega-3 und Omega-6 in einem guten Ver- hältnis vor? .....	320
Was sollten Veganer beachten? .....	320
Welche Faktoren reduzieren die Wirkung von Omega-3 und Omega-6 im Körper? ....	320
Wie kann der Tagesbedarf von Omega-3 und Omega-6 gedeckt werden? .....	320
Lysin .....	320
Was bewirkt Lysin im Körper? .....	321
Welche Symptome hat ein Lysinmangel? .....	321
Welche Krankheiten kann ein Lysinmangel bewirken? .....	321
Welche Lebensmittel enthalten Lysin? .....	321
Wie hoch ist der tägliche Lysinbedarf? .....	322
Fazit .....	322
<b>Schwermetalle – Die schleichende Gefahr .....</b>	<b>323</b>
Was sind Schwermetalle? .....	323
Wie gefährlich sind Schwermetalle? .....	323
Wie können Schwermetalle in den Körper gelangen? .....	324
Wann und wo lagern sich Schwermetalle am häufigsten an? .....	324
Welche Symptome und Erkrankungen weisen auf eine Schwermetallbelastung und eine Schwermetallvergiftung hin? .....	325



Wie können Schwermetalle nachgewiesen werden? .....	325
Welche Schwermetalle konnten am häufigsten im menschlichen Körper nachgewiesen werden? .....	326
Blei .....	326
Wie gelangt Blei in den Körper? .....	326
Wann wird von einer Bleivergiftung gesprochen? .....	327
Welche Symptome treten bei einer Bleibelastung auf? .....	327
Welche Folgen kann eine Bleivergiftung haben? .....	327
Wie kann eine Bleibelastung reduziert oder ganz vermieden werden? .....	327
Quecksilber .....	328
Wie gelangt Quecksilber in den Körper? .....	328
Was bewirkt Quecksilber im Körper? .....	329
Welchen Wert sollte Quecksilber nicht überschreiten? .....	329
Welche Symptome verursacht eine Quecksilberbelastung? .....	329
Welche Folgen kann eine Quecksilbervergiftung haben? .....	329
Wie kann eine Quecksilberbelastung reduziert oder ganz vermieden werden? .....	330
Kadmium .....	331
Wie gelangt Kadmium in den Körper? .....	331
Welchen Wert sollte Kadmium nicht überschreiten? .....	331
Welche Symptome werden durch eine Kadmiumbelastung verursacht? .....	331
Welche Folgen kann eine Kadmiumvergiftung haben? .....	332
Wie kann eine Kadmiumbelastung reduziert oder ganz vermieden werden? .....	332
Aluminium .....	332
Wie gelangt Aluminium in den Körper? .....	333
Was bewirkt Aluminium im Körper? .....	334
Welchen Wert sollte Aluminium nicht überschreiten? .....	334
Welche Symptome werden durch eine Aluminiumbelastung verursacht? .....	335
Welche Folgen hat eine Aluminiumvergiftung? .....	335
Wie kann eine Aluminiumbelastung reduziert oder ganz vermieden werden? .....	335
Wie können Schwermetalle aus dem Körper ausgeleitet werden? .....	336
Meine Erfahrungen .....	341
Fazit .....	341
<b>Soja ist ungesund und zerstört den Regenwald, oder? .....</b>	<b>342</b>
Ist Soja ungesund? .....	342
Was bewirken die sekundären Pflanzenstoffe der Sojabohne im menschlichen Körper? .....	342

Warum geriet die Sojabohne in Verruf? .....	343
Ist die Sojaunverträglichkeit wirklich so weit verbreitet? .....	344
Zerstört Soja den Regenwald? .....	344
Was geschieht mit der weltweiten Sojaernte? .....	344
Der ganz normale Fleischwahnsinn .....	345
Fazit .....	347
<b>Sport erhöht die Attraktivität, verbessert die Gesundheit und stärkt den Willen .....</b>	<b>348</b>
Der Kraftsport .....	348
Welche Vorteile weist Kraftsport auf? .....	348
Worauf sollte bei der Ausführung des Kraftsports geachtet werden? .....	349
Der Ausdauersport .....	350
Welche Vorteile weist Ausdauersport auf? .....	350
Worauf sollte bei der Ausführung des Ausdauersports geachtet werden? .....	351
Die Muskeldehnung .....	352
Was ist eine Muskeldehnung? .....	352
Was bewirken verkürzte Muskeln? .....	352
Welche Ziele hat die Muskeldehnung? .....	354
Wie wird eine Muskeldehnung richtig durchgeführt? .....	355
Welche Dehnungen eignen sich? .....	355
Die Tiefengewebsmassage .....	355
Erfahrungen aus meinem Berufsalltag .....	356
Was sind Faszien? .....	356
Welche Funktionen haben Faszien? .....	357
Wenn Sport zur Sucht wird .....	358
Wie wird ein Übertraining begünstigt? .....	358
Welche Symptome treten bei einem Übertraining auf? .....	358
Übertraining – Was nun? .....	359
Fazit .....	359
<b>Der Kinderwunsch, die Schwangerschaft und die Stillzeit – Auf welche Nähr-</b>	
<b>stoffe sollte geachtet werden? .....</b>	<b>360</b>
Auf dem Weg zum Kind .....	360
Die weibliche Fruchtbarkeit .....	360
Bereite den Körper vor .....	361
Sorge für ein gesundes Erbgut .....	361
Steigere die Fruchtbarkeit .....	361

Unterstütze die Geschlechtshormone .....	362
Sorge für optimale Einnistungsbedingungen .....	362
Halte dich fit .....	363
Die männliche Zeugungskraft .....	363
Wie kann die Spermienanzahl gesteigert werden? .....	363
Schließe eine spermareduzierende Erkrankung aus .....	363
Halte die Hoden kühl .....	364
Reduziere das Körpergewicht und den Körperfettanteil .....	364
Achte auf die Ernährung .....	364
Mikronährstoffe für eine starke Zeugungskraft .....	365
Meide Nikotin, Alkohol, Anabolika und Drogen .....	366
Treibe Sport .....	366
Reduziere Stress .....	367
Meide Umweltgifte und andere Belastungen .....	367
Ejakuliere seltener .....	367
Endlich schwanger .....	368
Makronährstoffe .....	369
Vitamine .....	370
Mineralien und Spurenelemente .....	377
Muttermilch ist das Beste für das Kind .....	380
Makronährstoffe .....	381
Vitamine .....	381
Mineralien und Spurenelemente .....	383
Mineralien sind wichtig .....	384
Kann ich während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf eine vegane Ernährung umstellen? .....	384
<b>Nachwort .....</b>	<b>385</b>
<b>Meine Empfehlungen .....</b>	<b>386</b>
<b>Bildernachweis .....</b>	<b>390</b>
<b>Quellennachweis .....</b>	<b>394</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>405</b>

Katharina Preußer

# **Zurück zur Natürlichkeit**

## **Meine leichten Rezepte für selbst- hergestellte Körperpflege und Kosmetik**

Erste Ausgabe 2018

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>16</b>
<b>Welche chemischen Substanzen enthalten herkömmliche Kosmetikprodukte?</b> .....	<b>19</b>
<b>Anleitung für die Herstellung von Naturkosmetik</b> .....	<b>22</b>
Welche Vorteile haben selbsthergestellte Pflegeprodukte und Kosmetika? .....	22
Woraus sollte die Grundausstattung bestehen? .....	23
Allerlei Tipps, Tricks und Kniffe vor, während und nach der Kosmetikherstellung .....	24
Der Kauf .....	24
Welche Zutaten nutze ich? .....	24
Warum sind biologische Produkte besser geeignet? .....	24
Welche Zutaten sollten eine biologische Qualität aufweisen? .....	25
Weitere Tipps für den Kauf .....	25
Was müssen Veganer beachten? .....	25
Wie werden die Rezeptzutaten am optimalsten aufbewahrt? .....	26
Warum ist die Hygiene das A und das O der Naturkosmetik? .....	26
Wie lange ist Naturkosmetik haltbar? .....	27
Wie kann die Haltbarkeit der Rezepturen erhöht werden? .....	27
Wie wird selbsthergestellte Naturkosmetik richtig gemischt? .....	28
Farbenpracht durch natürliche Rohstoffe .....	29
Welche Verdickungsmittel sind am geeignetsten? .....	30
Die Reinigung des Kosmetikgeschirrs .....	30
<b>Schöne, lange und gesunde Haare</b> .....	<b>31</b>
Was genau sind Haare und welche Funktionen haben sie? .....	31
Wusstest du, dass...? .....	32
Meine Pflegetipps für schöne, gesunde und kräftige Haare .....	33
Die Ernährung .....	33
Reduziere Stress .....	36
Lebe chemiefrei .....	36
Verzichte auf Hitze .....	37
Bürste deine Haare .....	37
Haare richtig Kämmen .....	38
Schone deine Haarlängen und Haarspitzen .....	39
Haare sanft und richtig Waschen .....	40
Pflege deine Haare .....	40

Liebe deine Haare .....	41
Naturkosmetikshampoos .....	42
Tiefenreinigung durch Natron .....	42
Haarewaschen mit nährendem Roggenmehl .....	43
Das Avocadoshampoo .....	44
Das Seifenkrautshampoo .....	45
Das Kastanienshampoo .....	47
Herbstlich duftendes Kastanien-Rosmarin-Apfelshampoo .....	48
Haarewaschen wie in Asien mit fermentiertem Reiswasser .....	49
Haarewaschen wie in Italien mit fermentiertem Nudelwasser .....	50
Haarewaschen wie in Deutschland mit Kartoffelwasser .....	51
Die schäumende Kernseifenhaarwäsche .....	52
Haarseifen aller Art .....	52
Das Hanfölschampoo für starke und widerstandsfähige Haare .....	54
Die reinigende Lavaerde aus Afrika .....	54
Haarewaschen mit wohltuender Heilerde .....	55
Das farblose Hennapulver .....	56
Natur pur für Hartgesottene .....	57
Die Königsdisziplin – Haarewaschen nur mit Wasser – water only .....	58
Trockenshampoos .....	65
Spülungen durch Rinsen aller Art .....	66
Die sauren Rinsen .....	66
Die Kaffeerinse .....	67
Die Kräuterrinsens .....	67
Die Leinsamenspülung .....	70
Die Kartoffelwasserspülung .....	71
Die Teerinsens .....	71
Die Haaröle .....	71
Die tägliche Haarpflege .....	72
Die Haarspitzenprühkur .....	72
Die Ölkur .....	73
Die Ölmassage gegen eine trockene und schuppige Kopfhaut .....	73
Die Ölspülung .....	73
Der Haarspitzenbalsam .....	74
Das pflegende Aloe Vera Gel .....	74
Verschiedene Haarkuren zum Panschen .....	76

Die Frühstückskur .....	76
Die süße Avocadomaske .....	77
Die Avocadokernkur .....	77
Die Kaffeesatzkur .....	78
Die Hefekur .....	78
Die Kokosmilchkur gegen trockene und spröde Spitzen .....	79
Die Salzkur gegen starkfettende Haare .....	79
Die Quittenkernkur gegen schnellfettende Haare und entzündete Kopfhaut .....	79
No Wash/Sebum Only .....	80
Das Styling .....	81
Der Honigfestiger für glänzende und voluminöse Haare .....	81
Das wohlduftende Zitrushaarspray .....	81
Der Reiswasserfestiger für einen starken Halt .....	82
Langanhaltender Halt mit Zuckerwasser .....	82
Das Bierspray für echte Männer .....	83
Das Haargel aus Leinsamen .....	83
Das pflegende Dexpanthenolspray .....	84
Das pflegende Haarwachs .....	85
Chemiefreie Haartönungen und Färbungen .....	85
Die Aufhellung .....	86
Die Rotakzente .....	86
Der Brünettschimmer .....	87
Die nussige Braunauffrischung .....	87
Die Dunkelfärbung und die Grauabdeckung .....	87
Die Farbintensivierung und die Grauhaarabdeckung .....	87
Beschleunige das Haarwachstum .....	88
Hilfe bei Spliss .....	89
Das Flohsamenschalengel gegen splissgeschädigte Haare .....	89
Hilfe bei juckender Kopfhaut .....	90
Der Läuseschreck für Kinder ab vier Jahren .....	90
Die Entfernung der Körperhaare .....	91
Die exotische Rasiercreme für Sie und Ihn .....	91
Die zitronig-zuckrige Haarentfernungspaste .....	92
Die Gesichtshaarentfernung mit Kurkuma .....	93
Die Zitronencreme gegen Gesichtshaarwuchs .....	94
Apfelessig-Rasierwasser gegen Hautirritationen und Rasierbrand .....	94

<b>Die Pflege des Gesichts .....</b>	<b>95</b>
Wie ist die Haut aufgebaut? .....	95
Welche Aufgaben hat die Haut? .....	96
Welche Hauttypen gibt es? .....	96
Welcher Hauttyp bist du? .....	97
Welche Faktoren beeinflussen das Erscheinungsbild der Haut? .....	97
Die Entfernung des Make-Ups .....	99
Abschminken mit Pflanzenölen .....	99
Das Abschminkgel .....	100
Das Abschminken mit Naturseifen .....	100
Die Gesichtsreinigung .....	101
Die Haferflockenwaschlotion mit leichtem Peelingeffekt .....	101
Die Roggenmehlemulsion .....	101
Die Reinigung mit Natron .....	102
Die Hautreinigung mit Apfelessig .....	102
Die Reinigung mit Suden .....	103
Die reinigende Distelöllotion für leicht fettende Haut .....	104
Milde Waschseife selbstgemacht .....	105
Die Reinigung mit biologischen Naturseifen .....	106
Mildes Pflegepeeling für empfindliche Gesichtshaut .....	106
Die Gesichtswasseralternativen .....	107
Gesichtswasser für empfindliche, sensible und trockene Haut .....	107
Der Apfelessigtoner .....	107
Gesichtswasser für normale Haut .....	107
Der Rosenwasser-Rosmarin-Toner .....	107
Das verjüngende Hamamelis-Salbei-Tonikum .....	108
Das erfrischende Orangenblütenwasser .....	108
Gesichtswasser für ölige, unreine und zu Akne neigende Haut .....	108
Das Wasserstoffperoxid .....	108
Der minzige Gesichtstoner .....	109
Der desinfizierende Teebaumöltoner .....	110
Schönheit kann man Essen oder als Maske auftragen .....	111
Das kleine Masken 1x1 .....	111
Nährende Masken .....	113
Die Hefemaske .....	113
Die Haferflockenmaske .....	114



Feuchtigkeitsspendende Masken .....	114
Maske a lá Gurke et Tomate .....	114
Die belebende Mandelmaske .....	115
Die fruchtige Ananasmaste .....	115
Pflegende Masken .....	116
Die aztekische Kakaomaske .....	116
Die reichhaltige Avocado-Bananen-Maske .....	116
Schönheitsmasken .....	117
Die indische Hochzeitsmaske .....	117
Die bleichende orientalische Maske .....	117
Die verjüngende Aloe Vera-Algen-Maske .....	118
Die glättende Kaffeemaske .....	119
Masken für unreine und fettige Haut .....	120
Entgiftende und reinigende Erdmasken .....	120
Die pflegende Zitronen-Erd-Maske .....	121
Pflegende Cremes, Öle, Masken und Kompressen für jeden Hauttypen .....	121
Die Faltenreduktion .....	121
Faltenreduzierende Cremes .....	122
Antifaltencreme mit Vitamin E .....	122
Die faltenreduzierende Nachtcreme .....	123
Faltenreduzierende Öle und Ölmischungen .....	124
Lachfältchen Adieu .....	124
Anti-Aging-Öl für straffe und faltenfreie Haut .....	124
Faltenreduzierende Masken .....	125
Hautstraffende und faltenreduzierende Kompressen .....	126
Faltenreduzierende Ernährung .....	126
Die Feuchtigkeitsspender .....	127
Feuchtigkeitsspendende Cremes .....	129
Die pflegende Ringelblumencreme .....	129
Die reichhaltige Rosencreme .....	129
Feuchtigkeitsspendende Ölmischung .....	130
Feuchtigkeitsspendende Masken .....	131
Feuchtigkeitsspendende Kompressen .....	131
Feuchtigkeitsspendende Ernährung .....	132
Die Talgreduktion .....	132
Talgreduzierende Cremes .....	133

Kräutercreme gegen unreine Haut .....	133
Die Allroundnachtcreme .....	134
Talgreduzierende Ölmischung .....	135
Talgreduzierende Masken .....	136
Talgreduzierende Kompressen .....	136
Talgreduzierende Ernährung .....	137
Alles für die Mischhaut .....	137
Ausgleichende Cremes .....	138
Die nussige Tagescreme .....	138
Die Nachtpflege für Mischhaut .....	138
Ausgleichende Ölmischung .....	139
Ausgleichende Masken .....	139
Ausgleichende Kompressen .....	140
Die Pflege für normale Haut .....	141
Die feuchtigkeitsspende Tagescreme .....	141
Die pflegende Hanfcreme .....	141
Augenringe Ade .....	142
Schöne, weiche und geschmeidige Lippen .....	143
Das Lippenpeeling .....	143
Das Honigpeeling .....	143
Das Olivenölpeeling .....	143
Das Kokospeeling .....	143
Das Frotteepeeling .....	143
Die Lippenpflege .....	143
Das Lippenbalsamgrundrezept .....	144
Der Vitamin E-Balsam .....	145
Der Mandarinenbalsam .....	145
Der leichte und erfrischende Minzbalsam .....	146
Der farbige Lipbalm .....	147
Der fruchtige Lippenbalsam .....	147
Die Mundhygiene .....	148
Das Natriumfluorid .....	148
Das Triclosan .....	150
Das Natriumlaurylsulfat .....	150
Meine natürliche Mundhygiene .....	151
Der Zungenschaber .....	151

Das Ölziehen für eine starke Mundgesundheit .....	151
Die Zahnseide .....	153
Die Zahnbürste .....	153
Die Reinigung des Mundraums .....	154
Die Zahnreinigung .....	156
Zahncreme für strahlendweiße Zähne .....	156
Zahnpasta für gereiztes und entzündetes Zahnfleisch .....	157
Das Kräuterzahnöl .....	158
Das Zahnputzpulver .....	159
Zähneputzen mit Sole .....	159
Die Mundspülungen .....	160
Wasserstoffperoxid .....	160
Sole .....	160
Grapefruitkernextrakt .....	160
Die Antikariesspülung .....	161
Das Kräutermundwasser .....	161
Die Ringelblumentinktur .....	162
Die Gartenkräutertinktur .....	162
Die mittelalterliche Zahnpflege aus dem Jahre 1520 .....	163
<b>Alles rund ums Baden .....</b>	<b>164</b>
Welche Zutaten können in Badezusätze und Badesalze integriert werden? .....	164
Das Entgiftungsbad .....	166
Das Blütensalz .....	167
Sprudelnde Badeherzen für Kinder .....	168
Das orientalische Badesalz .....	169
Hautpflegende Badepralinen .....	170
Das Ölbad .....	170
Das Erkältungsbad .....	171
Das Apfelessigbad .....	171
Das Kokosbad .....	171
Mildpflegende Badezusätze für empfindliche Baby- und Kinderhaut .....	171
Das Kleiebad .....	171
Das Haferbad .....	172
Das Muttermilchbad .....	172
Badespaß mit Blüten und Blättern .....	172

Badezusatz gegen trockene Haut .....	172
Badezusatz gegen schuppige Haut .....	172
Badezusatz gegen ölige Haut .....	172
Badezusatz gegen Entzündungen .....	172
<b>Duschgele, Flüssigseifen und Handseifen .....</b>	<b>173</b>
Welche Zutaten können in diese integriert werden? .....	173
Die Duschgele .....	174
Die Duschgelbasis .....	174
Das erfrischende Kräutergel .....	175
Das belebende Vitalgel .....	176
Das entspannende und pflegende Lavendel-Mandarine-Gel .....	177
Flüssigseifen und Handseifen .....	177
Die betörende Kräuterseife .....	177
Die duftende Vanille-Rosen-Seife .....	178
Handseife für beanspruchte, rissige und entzündete Haut .....	179
<b>Peelingfreuden .....</b>	<b>180</b>
Welche möglichen Zutaten können in Körperpeelings integriert werden? .....	180
Wie werden Körperpeelings angewendet? .....	181
Das Honig-Zucker-Peeling .....	181
Das Öl-Salz-Peeling .....	182
Das Bittersalzpeeling .....	182
Das Zitronenpeeling .....	183
Das cremige Kakaopeeling .....	184
Das Aprikosen-Rosmarin-Peeling .....	185
Das Minze-Orangen-Peeling .....	185
Pflegender Peeling-Seifen-Stick zum Duschen .....	186
<b>Lotionen, Cremes und Körperöle .....</b>	<b>188</b>
Welche Zutaten können in Lotionen, Cremes und Körperölen integriert werden? .....	188
Die Körper- und Feuchtigkeitslotionen .....	190
Die Kokoslotion .....	190
Die Rosenlotion .....	191
Die leichte Feuchtigkeitslotion .....	192
Die hautstraffende Lotion .....	193
Die Körpercremes .....	194

Die Mandelcreme .....	194
Die vitalisierende Creme .....	194
Die Pflegecreme .....	195
Die Körperöle .....	196
Körperöl für trockene und empfindliche Haut .....	196
Körperöl für Mischhaut .....	196
Körperöl für fettige Haut .....	197
Körperöl für reife Haut .....	197
Körperöl für normale Haut .....	197
<b>Hand-, Fuß- und Nagelpflege .....</b>	<b>198</b>
Wusstest du, dass...? .....	198
Welche möglichen Zutaten können in Hand- und Fußpflegeprodukte integriert werden? .....	199
Die Hand- und Fußcremes .....	201
Die Feuchtigkeitscreme .....	201
Hand- und Fußöl für beanspruchte, trockene und faltige Haut .....	202
Cremebars gegen spröde, rissige und raue Haut .....	202
Die Hornhautreduktion .....	203
Der Bimsstein .....	203
Die hornhautreduzierende Creme .....	203
Hornhaut vorbeugen .....	204
Die Nagelpflege .....	204
Auf was können Veränderungen der Nägel deuten? .....	205
Natürliche Nahrung für gesunde Nägel .....	206
Richtig Feilen und Schneiden .....	206
Das Nagelpeeling .....	206
Die Nagelkur .....	206
Das Nagelöl .....	207
Das Fußbad gegen Schweißfüße .....	207
Fußpilz Ade .....	207
Die Vorbeugung .....	207
Die äußerliche Anwendung .....	208
Die innerliche Anwendung .....	209
<b>Schöne und gepflegte Achseln durch sanfte Deodorants .....</b>	<b>210</b>
Welche möglichen Deodoranzzutaten gibt es? .....	210

Sole als Deodorantwasser .....	211
Der Apfelessig .....	212
Das Natron .....	212
Die Deodorantcreme .....	212
Die sanfte Deodorantcreme für die Stillzeit .....	213
Die altägyptische Deodorantcreme .....	214
Das Deodorantspray .....	215
Deodorantstift gegen sehr starke Schweißbildung .....	215
Der Roll-On-Deodorantstift .....	216
<b>Unbeschwert durch den Sommer .....</b>	<b>218</b>
Der Sonnenschutz .....	218
Welche bedenklichen Bestandteile können in Sonnencremes enthalten sein? .....	218
Welche Erfahrungen konnte ich mit herkömmlichen und mit selbsthergestellten Sonnencremes sammeln? .....	219
Meine Tipps für das Sonnenbaden .....	219
Welche möglichen Bestandteile können in selbsthergestellten Sonnencremes integriert werden? .....	221
Das Sonnencremerezepth .....	223
Die kühlende und beruhigende After-Sun-Lotion .....	224
Apfelessig und Aloe Vera Gel gegen leichte Sonnenbrände .....	225
Das duftende Erfrischungsspray für heiße Tage .....	226
Das Antimückenspray .....	226
<b>Cellulitis Ade .....</b>	<b>228</b>
Was ist Cellulitis? .....	228
Was sind Schlacken? .....	228
Welche Säuren nehmen wir im täglichen Leben auf und was bewirken sie? .....	229
Wie verläuft die Verschlackung des Körpers ab? .....	231
Welche Stufen der Verschlackung gibt es und wie laufen diese ab? .....	232
Cellulitis Ade – So funktioniert es .....	233
Vermeide eine säurebildende Lebensweise .....	233
Ernähre dich mineralstoffüberschüssig .....	234
Trinke schlackenlösende Kräutertees .....	235
Unterstütze die Entgiftungsorgane .....	237
Entschlacke den Körper von außen .....	237
Das basische Vollbad .....	237

Der gewebestraffende Sport .....	237
Der basische Salzwickel .....	238
Die täglichen Wechselduschen .....	238
Die Bürstenmassagen .....	239
Die Kaffeemassage .....	239
Die Koffeinpackung .....	239
Der entgiftende Nachtwickel .....	239
Die hautstraffenden Pflanzenöle .....	240
Das Schröpfen .....	240
<b>Krampfadern .....</b>	<b>241</b>
Was sind Krampfadern .....	241
Wie entstehen Krampfadern .....	241
Weshalb können Venen partiell abgeklemmt werden? .....	242
Können Krampfadern Linderung erfahren oder sich zurückbilden? .....	242
Reduziere krampfaderbegünstigende Verhaltensweisen .....	242
Löse Engpässe .....	242
Kräftige die Gefäße .....	243
Entlaste die Gefäße .....	244
Chirurgische Entfernung .....	244
<b>Weg mit dem Fleck .....</b>	<b>245</b>
Pigmentflecken, Altersflecken und dunkle Narben .....	245
Weshalb entstehen Pigment- und Altersflecken? .....	245
Innerliche Behandlung .....	245
Äußerliche Behandlung .....	246
Leberflecken .....	248
Innerliche Behandlung .....	248
Äußerliche Behandlung .....	248
Warzen .....	248
Äußerliche Behandlung .....	248
<b>Welche Zutaten können zur Herstellung von Naturkosmetikprodukten verwendet werden? Welche Eigenschaften weisen sie auf und wie wirken sie auf den Körper? .....</b>	<b>250</b>
<b>Warnhinweise für die Anwendung von ätherischen Ölen .....</b>	<b>298</b>

<b>Bildernachweis .....</b>	<b>299</b>
<b>Quellennachweis .....</b>	<b>300</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>302</b>



Katharina Preußner

# **Tipps für einen umweltfreundlichen, nachhaltigen und strukturierten Haushalt**

-

## **Mit leichten Rezepten für selbsthergestellte Putz-, Reinigungs- und Waschmittel**

Erste Ausgabe 2018

Diese Inhaltsangabe ist momentan noch nicht verfügbar.