



Régine Quéva

Einfach. Sauber. Nachhaltig. **Natürliche Haushaltsmittel & Kosmetik selber machen** ★★★★

a.d Französischen von Beate Huth

EMF 2020 · 128 S. · 14,99 · 978-3- 96093-819-4

Das Buch verspricht „50 Rezepte ohne Chemie“ – in der Tat sind es sogar fast 60. Ziel dieser einfachen und nachhaltigen Rezepte ist ein verantwortungsbewusster und informierter Gebrauch der hergestellten Mittel und ein Bewusstsein für deren Qualität, das man am besten entwickelt, wenn man sie eben selbst herstellt. Allein der Plastikmüll, den man dadurch verhindern kann, ist schon ein gutes Argument. Es ist aber auch deutlich günstiger und auch zeitsparender, wenn ich z.B. meinen Wasserkocher eben mit Zitronensäure entkalke anstatt ein extra Mittel dafür zu kaufen, wonach ich den Kocher dann auch noch mehrfach ausspülen muss. Andere Produkte, z.B. Chlorreiniger, sind in der Anwendung sogar recht gefährlich, worüber das Buch auch ausführlich aufklärt (diese sind in Deutschland aber zum Glück nicht so stark in Gebrauch wie in Frankreich).

Das Design des Buches ist schlicht und hell. Das Vorwort bringt in relativ wenig Text, sortiert nach praktischen Fragen, alles Wichtige auf den Punkt – mit einer Ausnahme. Die Autorin schreibt auf S. 7, dass „einige“ der Rezepte im Labor getestet wurden und ihre Wirksamkeit belegt wurde. Welche und wie viele das sind (es sind nur drei), erfährt man erst auf S. 121. Hier wäre im Vorwort zumindest ein Verweis nützlich gewesen, wenn man schon nicht direkt sagen möchte, um welche Rezepte es sich handelt. Bei einem Verweis auf S. 58 hat sich übrigens oben ein Fehler eingeschlichen, denn S. 112 führt nicht zum gewünschten Ort. Hier muss S. 121 gemeint sein.

Das Buch beginnt mit den zwei umfangreicheren Kategorien Badezimmer und (Wasch-)Küche, enthält aber auch Rezepte für Wohn- und Schlafzimmer, Garten/Terrasse/Balkon, die Garage und sogar für Haustiere. Einige davon empfinde ich als sehr spezifisch, z.B. den Kaminscheiben- oder den Terrakottafliesenreiniger. Die meisten Rezepte dürften aber für alle nützlich sein. Anschließend folgt ein Ratgeber zu den Basisprodukten und Empfehlungen zu Bezugsquellen. Mir gefällt, dass die Rezepte auf individuelle Bedürfnisse Rücksicht nehmen, ohne durch Informationen überladen zu sein. So soll man z.B. Tonerde weglassen, wenn man zu trockener Haut neigt. Die Produkte nehmen bei der Herstellung (nicht bei der Anwendung!) zwischen 30 Sekunden und 10 Minuten in Anspruch, sind also tatsächlich keine komplizierte Alternative zu gekauften Produkten. Bei jedem Rezept ist die Haltbarkeit angegeben, denn diese variiert stark. Die Mengenangaben in Ess- und Teelöffeln und Gläsern sollen besonders benutzerfreundlich sein, da sich aber schon innerhalb eines Haushalts meist unterschiedlich große Gläser und Löffel finden, sind sie ein wenig schwammig. Solange man immer dasselbe Glas und dieselben Löffel verwendet, ist es vielleicht aber okay.



Als Grundlage benötigt man laut Buch nur 14 natürliche Inhaltsstoffe (u.a. Natron, diverse Öle, Henna, Tonerde etc.), die meist einfach zu bekommen sind. Ich habe alle Rezepte durchgeguckt und die Zutaten gezählt und komme auf weit über 20. Wenn man besondere Ansprüche der einzelnen Rezepte berücksichtigt wie z.B. unterschiedliche Arten von Seifen, sind es sicher noch viel mehr. Ich weiß nicht, was dieses Jonglieren mit Zahlen soll, wenn diese falsch sind. Das Buch ist auch für sich schon okay und genauso wäre es doch okay, wenn man sich am Anfang noch einiges anschaffen muss – man kann ja auch klein anfangen und zunächst ein paar Rezepte ausprobieren. Ich habe mit dem Henna-Shampoo und – aus nervigen, summenden Gründen – dem Fliegenabwehrmittel angefangen. Letzteres funktioniert tatsächlich. Shampoo ist leider etwas, was man über längere Zeit testen muss und es kann sehr lange dauern, bis man die perfekte Mischung findet. Mein aktuelles, gekauftes Shampoo ist für mich daher nach wie vor unersetzlich. Wenn es einem nicht gelingt, eine für sich passende Shampoorezeptur zu entwickeln, soll man übrigens einfach sein übliches Shampoo durch die Zugabe von Natron in der Wirkung verstärken. Da frage ich mich: wieso? Ich denke nicht, dass bei gekauften Shampoos noch irgendwas verstärkt werden muss. Und ob Natron für die Haare überhaupt gut ist, darin ist man sich auch nicht einig.

Bei einigen Rezepten versucht sich die Autorin selbst an Erklärungen der chemischen Reaktionen und Wirkungsweisen der Mittel, was aber nicht immer überzeugend ist. Beim Antimilbenmittel (S. 62) steht z.B. dazu: „Wodurch wirkt das Mittel? Die Tonerde wirkt gegen Viren und Bakterien. Auch das ätherische Öl ist bakterizid.“ Milben sind aber weder Viren, noch Bakterien. Wo ist also der Zusammenhang? Was natürlich nicht heißt, dass das Mittel nicht trotzdem wirken kann, ich habe es aber nicht ausprobiert. Bei diesem Rezept konnte ich auch die Erklärung dazu, wie häufig man das Mittel anwenden soll, nicht nachvollziehen: „Hausstaubmilben leben zwischen 1 und 3 Monaten. Aus diesem Grund sollte man die Maßnahme zu jeder Jahreszeit wiederholen.“ Ich habe diesen Satz zunächst überlesen und so hingenommen, aber es besteht doch kein kausaler Zusammenhang zwischen der nötigen Häufigkeit der Anwendung und der Lebensdauer der Milben? Milben sind ein Problem, sobald sie sich ansiedeln und nicht, sobald sie ihren Lebenszyklus vollendet haben. Oder ist es so gemeint, dass ich aus Rücksicht abwarten soll, bis sie ein gutes, langes Leben auf meiner Matratze gelebt haben, bevor ich sie in hohem Alter vernichte?

Ein letzter Kritikpunkt betrifft das allererste Rezept in diesem Buch, das Rezept für Seifen. In einem Buch, das Selbstgemachtes anpreist, ist es strategisch nicht besonders günstig, ein Rezept an den Anfang zu stellen, das mit folgendem Satz beginnt: „Wie stellt man Seifen her, ohne mit gefährlichen Stoffen zu hantieren? Ganz einfach, indem man schon fertige Seife verwendet!“ (S. 16) Da fühlt man sich zunächst doch veräppelt, oder? Es handelt sich hierbei tatsächlich um ein Rezept, wie man Seifen selbst mit ätherischen Ölen parfümieren oder mit anderen Pflegestoffen versetzen kann. Ein solches Rezept ist eine schöne Spielerei, aber als Einstieg nicht sehr beeindruckend. Insgesamt hätte ich mit den Reinigern angefangen, da diese in Haushalten heutzutage das größere Problem darstellen, und wäre dann zu Körperpflege übergegangen.

Trotz allem freue ich mich über dieses Buch und finde die Herangehensweise der Autorin sympathisch. Solche Rezepte findet man natürlich auch einfach im Internet, aber hier hat man sie auf einen Blick und bei dem einen oder anderen wäre man vielleicht auch gar nicht von selbst darauf gekommen, danach zu suchen. Daher insgesamt empfehlenswert!