VRENI FROST

Glanz und Gloria

VRENI FROST

Glanz und Gloria

Der Universalreiniger für
ein besseres Leben

lübbe life

Dieser Titel ist auch als Hörbuch und als E-Book erschienen

Originalausgabe

Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Textredaktion: Katharina Theml
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München unter
Verwendung einer Illustration von © shutterstock.com: Akura Yochi,
© Jules Villbrandt
Satz: two-up, Düsseldorf
Gesetzt aus der Proforma
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-431-07004-0

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter www.luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: www.lesejury.de

Inhaltsverzeichnis

Von einer, die einzog, das Putzen zu lernen … **7**

TEIL 1 **Die gepflegte Küche** –
Die Basis für einen gesunden Körper **23**

TEIL 2 **Das saubere Badezimmer** –
Für mehr Schönheit in deinem Leben **51**

TEIL 3 **Das aufgeräumte Schlafzimmer** –
Für mehr Gelassenheit und innere Ruhe **95**

TEIL 4 **Das gemütliche Wohnzimmer** –
Gegen Einsamkeit und Langeweile **141**

TEIL 5 **Das sortierte Home-Office** –
So macht deine Arbeit Spaß **177**

TEIL 6 **Natural Cleaning** – Rezepte **225**

Von einer, die einzog, das Putzen zu lernen …

Ich habe eine wundervolle Beziehung zu meiner Putzfrau. Patrycja kommt alle zwei Wochen, dann trinken wir Kaffee, und ich räume vor ihr her, damit sie überhaupt ihre Arbeit verrichten kann. Nebenbei schimpft sie mich kurz aus, wie unordentlich ich bin und warum sie eigentlich nie in das ominöse Zimmer hinten links darf, um sauber zu machen. Anschließend lasse ich meinen Charme spielen und mache einen auf superbusy Unternehmerin, um wie alle zwei Wochen zu rechtfertigen, warum es hier eigentlich so aussieht. Ins Zimmer hinten links räume ich übrigens alles hinein, was in der Wohnung im Weg herumsteht. Und mit alles meine ich alles. Einmal alle drei Monate bekomme ich einen Rappel und räume das Zimmer hinten links auf, lasse mir von Patrycja für dieses grandiose Werk auf die Schulter klopfen, anschließend trinken wir noch einen Kaffee, und ich mülle den Raum wieder wochenlang zu.

Nach jahrelangen, intensiven Studien meines eigenen Verhaltens, habe ich mittlerweile herausgefunden, dass das Zimmer hinten links für meinen Seelenzustand steht. Herrscht dort Chaos, so geht es auch in meinem Kopf unordentlich her. Dieses Zimmer ist Alarmsignal und Rettungsanker zugleich. Sobald es dort unordentlich wird, heißt das für mich, dass ich einen Gang runterschalten und zur Ruhe kommen sollte. Sobald ich zum Messi in diesem Zimmer werde, ist da auch ein kleiner Messi in meinem Kopf, der ungefiltert Gedanken ansammelt und nicht verarbeitet, bis der Kopf irgendwann zu platzen droht.

Meine Ausrede, wenn ich mit Freunden über das Thema *Putzen* spreche, heißt grundsätzlich »Keine Zeit!«. Von wegen. Stundenlang sitze ich abends oft sinnlos mit meinem Handy auf der Couch und scrolle mich durch quadratische Bildchen, lade online Warenkörbe voll (um danach nichts zu kaufen), spiele süchtigmachende Handygames, bingewatche Serien oder versende WhatsApp-Nachrichten. Okay, wo wir schon ehrlich sind, dann kommt hier die ganze Wahrheit: Ich mache all das gleichzeitig.

Das ging lange gut. Bis jetzt. Ich bin sowas von angenervt von meiner sinnlosen Rumdaddelei, dass es kracht. Es ist ein Teufelskreis. Kaum will man das Telefon weglegen, poppt irgendwo eine kleine rote Zahl auf und verheißt etwas vermeintlich Spannendes. Aber nicht mehr mit mir, Freunde. Faulenzen finde ich generell großartig, aber tatsächlich ist es auch sehr erfüllend, seine Zeit teilweise aktiv zu gestalten.

Irgendwann kann Patrycja wegen einer Knieoperation für Wochen nicht kommen. Nach Woche drei tanzen mir die Staubmäuse so offensichtlich auf der Nase herum, dass ich etwas unternehmen muss. Ich brauche außerdem Ablenkung vom ständigen Bildschirmkonsum, und da mache ich aus der Not eine Tugend. Ich greife zum Putzeimer und rüste mich mit einem Schwamm aus. Ich starte im Bad und schrubbe die Wanne, ich poliere die Spüle in der Küche blitzeblank, ich flitze mit meinen Katern Willi und Flip und dem Wischmopp durch die Wohnung. Dabei beschleicht mich langsam ein neues, sehr befriedigendes Gefühl, und ich finde etwas Entscheidendes heraus: Ich, die groß tönt von wegen *Ich hasse Putzen*, ich, die mit ihrer großen Klappe etwas von *Meine Zeit ist mir zu schade, um mit dem Staubsauger durch die Wohnung zu eiern* faselt – ich merke plötzlich, dass eine manuelle Reinigung meiner Wohnung viel mehr

ist als nur Putzen, viel mehr als sich die Hände schmutzig zu machen. Eine Reinigung meiner vier Wände ist gleichzeitig eine Hygiene für Körper und Geist. Mit jedem Staubkorn, das ich wegwische, verschwindet auch ein Fleckchen in meinem Gedankenchaos. Putzen ist Psychohygiene vom Feinsten.

Ich springe nicht freudestrahlend auf, wenn es um den Wohnungsputz geht, es fällt mir oft immer noch schwer, meinen Allerwertesten von der himmlisch weichen Couch wegzubewegen. Allerdings stelle ich jedes Mal fest, wie mir das Saubermachen guttut, wie sich meine Gedanken mit jedem aufgeräumten Part ebenfalls ordnen, und – ich traue es mich ja gar nicht zu sagen – es macht sogar Spaß. Jetzt ist es raus. Ich werde nie wieder sagen, dass ich Putzen hasse. Never ever again. Das passt übrigens auch gar nicht zu meinem Wortschatz, der negative Begriffe radikal eliminiert – dem widmen wir uns später noch detailliert, wenn es um die persönliche Entfaltung und positive Kommunikation geht.

Hat Putzen also einen Sinn, und kann es sogar mein Leben bereichern?! Jetzt bin ich neugierig! Es wäre doch gelacht, wenn ich aus der Wohnungshygiene keine unterhaltsame Aktivität machen kann! Ich bin Großmeisterin darin, aus alltäglichen Dingen ein Happening zu veranstalten. Mir wird wahnsinnig schnell langweilig, weshalb ich immer unterhaltsame und kreative Wege finde, um neue Routinen zu erlernen oder am Leben zu halten. Also beginne ich damit, jedes Zimmer mit einer Meta-Ebene zu belegen. So wird die Küche zum Sinnbild für Gesundheit und Ernährung, das Bad zur Selbstachtung, das Wohnzimmer repräsentiert die Geselligkeit, das Schlafzimmer wird zu einer Entspannungsoase, und mein Büro steht für persönliche Entfaltung. So weit, so gut.

Wenn meine Wohnung meinen Köper und Geist (die ich

beide jahrelang erfolgreich auf Vorderfrau gebracht habe) widerspiegeln soll, dann muss sich auch in Sachen Reinigung einiges tun: Ich achte zunehmend auf ein umweltfreundliches und nachhaltiges Leben, meinen Körper pflege ich hauptsächlich mit Naturprodukten, ich esse bewusst bio, und meine Mahlzeiten gleichen manchmal einer Achtsamkeitsübung. Wenn ich mich also auf die Reinigungsreise begebe und der Beziehung zwischen mir und dem Putzeimer eine Chance gebe, dann muss ich sichergehen, dass wir auf einer Wellenlänge liegen. Deshalb findet ihr in diesem Buch ausschließlich natürliche Putzmittel, die ihr easy peasy selbst herstellen könnt. Darüber hinaus betreten wir die verschiedenen Zimmer der Wohnung immer zuerst auf der Meta-Ebene. Im ersten Teil des jeweiligen Kapitels zum Raum geht es darum, wie wir unser Leben, unsere Gedanken und Vorstellungen von falschen Annahmen reinigen und dadurch mehr Zufriedenheit erlangen. Ihr findet zahlreiche Anregungen, die euch dazu motivieren sollen, euren eigenen Weg zu gestalten. Im zweiten Teil gibt es dann jeweils die Tipps zur Reinigung des Zimmers mit allem Pipapo. Ich habe für uns alle einen Universalreiniger gebastelt, der uns helfen soll, mit den unterschiedlichsten Lebens- und Schmutzlagen umzugehen. Genießt die Reinigung!

Wenn ich mir genüge, genüge ich

Ich liebe meine Wohnung. Wie sehr, das wurde mir vor einigen Jahren bewusst, als ich einen Workshop zum Thema Achtsamkeit besuchte. Dort wurden wir in einer Meditationsübung dazu aufgerufen, uns gedanklich an unseren *Happy Place* zu begeben. Ich begab mich also mental auf die

Reise, landete aber nicht an einem weißen Sandstrand oder einem kristallklaren Bergsee, nein, ich saß zu Hause auf meiner Couch – im Schlafanzug. Je nach Stimmung liege ich aber auch mal mental im Bett – ebenfalls ein absoluter *Happy Place*. Ich fühle mich zu Hause geborgen und sicher, ich darf dort alles sein, was ich will: Ich darf kreativ rumflippen, ich kann faul herumlümmeln oder auch aktiv sein, und wenn ich schlechte Laune habe oder traurig bin, ist auch das vollkommen okay. Ich darf einfach sein.

Leider gaukelt uns unsere Gesellschaft viel zu oft vor, dass es nicht okay ist, einfach man selbst zu sein. Ständig wird einem die Selbstoptimierung unter die perfekt korrigierte Nase gehalten. Viele Menschen sind permanent verunsichert, wer sie nun eigentlich sein sollen, und finden vor lauter Konsum- und Schönheitswahnsinn nicht mehr zu sich. Da hilft Entschleunigung und Hygiene – auf allen Ebenen: geistig, körperlich und in den eigenen vier Wänden. Mein einziges und erst kürzlich entdecktes Mantra lautet: Wenn ich mir genüge, genüge ich. Das ist leicht gesagt, aber gar nicht so leicht umgesetzt, deshalb arbeite ich kontinuierlich daran, herauszufinden, wer ich wirklich bin und wie ich mir eigentlich genüge. Ich definiere mich nicht über Geld und nicht über Status, nicht über meine Freunde und nicht über meine Kleidung. Ich durfte privilegiert aufwachsen, ein Lebensweg, der weitaus nicht allen Menschen nach der Geburt zu Füßen liegt. Dann habe ich mich verloren und verbrachte mehr als das letzte Jahrzehnt damit, mich wieder und überhaupt erst einmal wirklich zu finden, mich greifen zu können und zu verstehen. Ich schreibe in diesem Buch über Dinge, die ich öffentlich noch nie ausgesprochen habe, die wahrscheinlich aber genau auf diesen Zeitpunkt gewartet haben, um mitgeteilt zu werden.

Ich genüge mir heute in ganz einfachen Situationen, die für mich dennoch oft nur schwer umzusetzen sind. Deshalb kommt hier eine kleine Liste an Dingen und Momenten, in denen ich mir genüge. Schreibt gern auch für euch eine solche Liste und hängt sie euch an den Kühlschrank, wenn ihr wollt, damit sie euch immer daran erinnert. Schreibt alles auf, was euch in den Sinn kommt. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur ehrlich sollt ihr sein.

Ich genüge mir ...

... wenn ich achtsam mit mir umgehe.
... wenn ich gesund esse.
... wenn ich es mir erlaube, schwach zu sein.
... wenn ich anderen zugestehe, mir nicht zu entsprechen.
... wenn ich Pausen mache.
... wenn ich Nein zu Dingen sage, die mich belasten.
... wenn ich schlafen gehe, sobald ich müde bin.
... wenn ich den Abend mit einer Tasse heißem Tee verbringe.
... wenn ich mit Willi und Flip spiele, statt mich zu verabreden.
... wenn ich heute nicht arbeite.
... wenn ich realisiere, dass Panik nicht lebensbedrohlich ist.
... wenn ich heute Lust auf einen Burger habe.
... wenn ich die Dinge annehme, wie sie sind, und nicht, wie sie sein könnten.
... wenn ich vor meiner eigenen Türe kehre und nicht andere belehre.
... wenn ich mich selbst beeindrucke.
... wenn ich um Hilfe bitte.
... wenn ich ehrlich liebe, ohne Bedingungen.
... wenn ich tief atme.
... wenn ich einfach nur dasitze.

... wenn ich akzeptiere, dass man einen gemeinsamen Weg auf verschiedene Weisen gehen kann.

Willkommen!

Wer mein Zuhause betritt, der erkennt ziemlich gut meinen Charakter. Ich brauche viel Abwechslung und Inspiration, deshalb gibt es in jeder Ecke der Wohnung etwas zu entdecken. Alles, was hier liegt, hängt, steht oder fällt, das mache ich für mich. Nicht für Instagram und auch nicht für Menschen, die mich besuchen. Trends kommen und gehen, beeindrucken muss ich niemanden. Mein Zuhause muss nicht aussehen wie ein Interior-Showroom, obwohl ich gutes Design liebe. Mein Heim ist einzig und allein dazu da, für mich und all die wunderbaren Wesen, die hier ein und aus gehen (ja, da gibt's noch weitere Bewohner ...), eine kleine Oase zu sein. Mal eine Ruhe-Oase, aber auch mal eine Party-Oase – unsere Oase ist durchaus sehr flexibel.

Wichtig ist, dass mir die Oase gefällt. Wenn ich bei Freunden und Bekannten zu Besuch bin, liebe ich es, mich von ihrem Einrichtungsstil inspirieren zu lassen. Mir gefällt bei Weitem nicht alles, und das ist vollkommen in Ordnung. Jeder Mensch ist anders, und ein Zuhause spiegelt den Charakter der Person wider, das macht es spannend. Ich habe damit aufgehört, unrealistischen Wohnungsvorstellungen hinterherzugeiern oder neidisch auf die Wohnungen anderer zu schielen. Das hat einen ganz einfachen Grund. Das andere Heim mag noch so fancy, luxuriös oder stilvoll sein, da wohne aber eben nicht ich mit all meinen Lieblingswesen. Und die sind wichtiger als jede Luxusbude. Mit den richti-

gen Hilfsmitteln kann man sowieso aus jeder Kaschemme ein Schmuckstück machen.

Ich habe bereits vor einigen Jahren aufgehört, neidisch zu sein. Weder auf die Wohnung noch auf die neueste Designertasche, und nicht auf den Job. Ich wage es sogar zu behaupten, dass ich komplett neidfrei bin. Das war kein Beschluss à la *Ab sofort bin ich super Zen*, sondern ein jahrelanger Prozess, der plötzlich ein Gefühl mit sich brachte, das ich bis zu meinem 30. Geburtstag nicht kannte: Zufriedenheit. Erst war ich skeptisch, aber der Zustand hielt sich und hält bis heute. Natürlich habe ich auch Phasen, in denen ich mein Leben hinterfrage – zuhauf! Der Grundtenor der Zufriedenheit bleibt jedoch. Aber wie habe ich das geschafft?

Jahrelang habe ich mehr für andere gelebt als für mich, habe versucht, zu gefallen, habe mich angepasst wie ein Chamäleon und dabei komplett den Bezug zu mir selbst verloren. Das geht irgendwann bei jedem Menschen schief. So auch bei mir. Mit 26 Jahren krempelte ich zum ersten Mal mein Leben von heute auf morgen um, zog von Süddeutschland nach Berlin und fing neu an. Und ich begann, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Eine ätzende und oft ermüdende Arbeit. Aber ich habe Monat für Monat, Jahr für Jahr meinen Geist aufgeräumt, schlechte Gedanken bereinigt und entdeckt, was hinter der Fassade steckt.

Ich habe mich getraut, mutig zu sein, und mittels Fleiß und Ehrgeiz meine Träume verwirklicht – mögen diese noch so absurd sein. Mein Traum, meine Entscheidung, mein Mut, mein Leben – niemand darf mir hier reinreden. Heute bin ich glücklicher denn je. Ich erfinde mich gern alle paar Jahre neu. Das brauche ich, vor allem in meinem Berufsleben. Andere finden das vielleicht verrückt oder befremdlich, weil es ihnen unstet vorkommt und nicht in das Bild des geregelten

Lebens passt. Aber genau das ist der Punkt: Wer bestimmt denn, wie ein Leben geregelt wird? Das bin ja wohl ich für mein Leben und du für deines. Würde ich mich anpassen, nur weil Menschen der Ansicht sind, dass ich mich ja auch mal entscheiden könnte, dann wäre ich nicht da, wo ich bin. Ich wäre nicht so glücklich, wie ich es bin, und ich würde auch nicht mein Leben leben, sondern in einem konformen Dasein dahindümpeln, das mich todunglücklich macht.

Kommen wir also schnell zurück zum Glück. Gefunden habe ich es bereits, allerdings gibt es immer Luft nach oben, und wer sehr glücklich ist, kennt oftmals auch die tiefen Täler. Noch glücklicher werde ich, wenn ich die geistige und körperliche Hygiene auch auf meine Wohnung ausweite. Wie anfangs schon erwähnt, ist Putzen nämlich ein großartiges Mittel, um Gedanken aufzuräumen, neue Ideen zu entwickeln oder aber Ruhe zu finden. Dieses Buch ist also nicht nur ein Ratgeber für euch, sondern auch einer für mich. Also, lasst uns loslegen!

Energetisches Heilputzen

Vor einiger Zeit war ich in Tirol unterwegs. Dort wurde mir eine Energiewanderung ans Herz gelegt. Beschrieben als Arbeit auf der *Feinstofflichen Ebene* tue ich das Ganze als Eso-Kram ab, lasse mich dann aber doch darauf ein. Was dann kommt, überrascht mich komplett. Wanderführer Helmut ist ein dynamischer, älterer Herr mit offenen Augen und einer herzlichen Aura, der so gar nicht esoterisch über den Dingen schwebend, sondern erfrischend geerdet ist.

Wir wandern zwei Stunden um einen tiefblauen See,

durch den Wald mit seinen raschelnden Baumkronen und plätschernden Bächen und über sattgrüne Wiesen. Immer wieder bleiben wir stehen und praktizieren verschiedene Übungen sowie Meditationen. Wir lauschen dem Plätschern des Baches, riechen den Duft der Blätter und Tannennadeln, und wir atmen. Wir atmen sehr viel und sehr bewusst. Wir schütteln mit jedem Atemzug eine kleine Last ab. Innerhalb kürzester Zeit schafft es Helmut, dass ich entspannt bin – und das schafft keiner so schnell bei mir. Was hat er getan? Er half mir dabei, achtsam zu sein und mich nur mit mir selbst auseinanderzusetzen.

Warum also nicht energetisches Heilputzen? Lacht nicht, kein Witz! Wenn ich nur halb so viel Zeit für die Reinigung meiner Wohnung aufwenden würde, wie ich sie zur inneren und äußeren Reinigung meiner selbst investiere, dann wäre hier alles blitzeblank. Kombination ist das Zauberwort. Ich mache aus der Wohnungsreinigung eine Achtsamkeitsübung. Durch die verschiedenen Meta-Ebenen, die ich den Räumen in meiner Wohnung verliehen habe, kann ich mich dabei immer auf etwas anderes fokussieren.

Da wird nicht nur die Wohnung sauber, sondern die Reinigung lässt auch mich selbst erstrahlen. Eine Wohnung braucht nur wenige Stunden, um sauber zu werden. Dinge, die sich in meinem Körper und Geist festgesetzt haben, benötigen da schon länger, um wieder ins Lot zu kommen. Als Faustregel gilt: Was Jahre dauert, braucht Monate, um zu heilen oder rein zu werden. Was Monate dauert, braucht Wochen. Was Wochen dauert, braucht Tage und so weiter. Unser Körper hat enorme Selbstheilungskräfte, die vor allem durch die Psyche in Kombination mit einer gesunden Lebensweise freigesetzt werden.

Wer die Welt in Ordnung bringen will, gehe zuerst

durchs eigene Haus, so lautet ein chinesisches Sprichwort. Und es stimmt. In unserer Wohnung finden wir an jeder Ecke kleine Sinnbilder unseres momentanen Status quo, und auch unsere Charakterzüge sind überall erkennbar. All das ist Material, mit dem wir an uns arbeiten können – wir müssen es nur erkennen und schlussendlich auch wollen. Es ist oft leichter, seine Wohnung zu reinigen, als an sich selbst zu arbeiten.

Oftmals sperren wir uns jahrelang gegen die Dinge, die uns wieder ins Gleichgewicht bringen, weil es mühsam ist; es ist eine Heidenarbeit, und es macht Angst, weil wir aus vermeintlich sicheren Mustern ausbrechen müssten, die wir lange verfolgt haben. Weil uns diese harte Arbeit an uns selbst widerstrebt, hängen wir lieber in einem Leben fest, das okay ist und uns im Großen und Ganzen befriedigt, unten drunter schlummert aber stets der Wille nach mehr.

Ich sage euch, die Arbeit lohnt sich! Wer mit sich im Einklang und zufrieden ist, der hat die nötige Energie, um den Kosmos um sich herum, egal wie groß oder klein dieser sein mag, positiv zu beeinflussen. Ein ausgeglichenes Wesen ist eine lebenslange Aufgabe. Ständig legt uns das Leben neue Steine in den Weg. Manchmal können wir diese alleine beiseiteräumen, manchmal benötigen wir Hilfe. Wir müssen auch lernen, dass es okay ist, um Hilfe zu bitten, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, sondern im Gegenteil für unsere Stärke spricht. Wer um Hilfe bittet, weiß um die eigene Situation und kümmert sich um eine Lösung. Aus Faulheit um Hilfe zu bitten zählt übrigens nicht – nur, falls der ein oder andere von euch sich jetzt schon ums Putzen drücken wollte …

Ziele und Gedanken

Starten wir mit ein paar Zielen, die ihr vielleicht erreichen wollt, und mit einigen Gedanken zu eurer jetzigen Situation, aber auch zu euren Zukunftsvisionen. Diese Art Fragen werden euch durch das ganze Buch begleiten und vielleicht auch in das ein oder andere Ritual in eurem Alltag einfließen.

- Welches ist dein *Happy Place* in deiner Wohnung?
- Was würdest du gern an deinem Zuhause verändern?
- Welche Eigenschaft an dir magst du?
- Welche negative Eigenschaft möchtest du gern loswerden?
- Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?
- Du darfst nur drei Dinge aus deiner Wohnung mitnehmen. Welche sind es?
- Wem vertraust du?
- Was ist deine schönste Erinnerung in Zusammenhang mit deinem Zuhause?
- Welches Zimmer machst du am liebsten sauber?
- Was magst du gar nicht beim Putzen?
- Was magst du gern daran?

Schluss mit Chemiekeulen

Hygiene ist wichtig. Genauso wie ich meinem Körper keine Giftstoffe zusetzen will, so möchte ich auch nicht, dass bei der Reinigung meiner Wohnung die Chemiekeule ausgegraben wird. Hautirritationen, Luftnot und allergische Reaktionen sind Begleiterscheinungen so mancher Putzmittel. In einer Studie der Universität Bergen in Norwegen wurden

in einem Zeitraum von 20 Jahren über 6230 Personen, die regelmäßig oder hauptberuflich putzen, untersucht. Das Ergebnis: Die aggressiven Reinigungsmittel gelangen durch das Einatmen in die Lunge und schädigen dort das Gewebe. Vor allem bei den professionellen Reinigungskräften ist die Lunge nachhaltig geschädigt. Der kontinuierliche Umgang mit toxischen Reinigungsmitteln bei Putzkräften war so ausgeprägt wie bei einem Raucher, der über 20 Jahre eine Schachtel Zigaretten pro Tag konsumiert. Das kontinuierliche Einatmen giftiger Substanzen führt zu Ablagerungen auf unseren Schleimhäuten. Besonders gefährlich sind laut der Wissenschaftler Putzmittel mit Sprühfunktion, da die darin enthaltenen Tenside und Säuren leicht und unmittelbar in unsere Atemwege gelangen können.

Von den körperlichen Reaktionen einmal abgesehen, freut sich unsere Umwelt auch so gar nicht über den Einsatz aggressiver Reiniger. Laut EU-Kommission sind über 60 000 verschiedene Reinigungsmittel in Europa auf dem Markt. In einem durchschnittlichen Zuhause befinden sich etwa 15 Putzmittel, ständig will uns der Markt also weismachen, dass wir für jeden Schmutz ein anderes Mittelchen brauchen, um ein noch glänzenderes Resultat zu erhalten. Die Toilette duftet nur mit diesem, Kalk löst sich nur mit jenem, die Spüle glänzt nur damit, und für den Boden brauchst du auf jeden Fall das da. Ganz schön schmutzige Vermarktungsmethoden, denn es geht auch viel einfacher, wie ich euch in diesem Buch zeigen werde.

Das Umweltbundesamt bietet eine Auflistung aller Inhaltsstoffe von Putzmitteln, die wir unter www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel online einsehen können. Darüber hinaus klärt es auf, welche Auswirkungen diese Inhaltsstoffe auf unsere Umwelt

und Gesundheit haben. Vor allem Biozid-Wirkstoffe sind mit Vorsicht zu genießen. Diese töten zwar Schimmel, Bakterien, Pilze und mehr ab, beeinträchtigen aber gleichzeitig die Funktion biologischer Kläranlagen und erschweren so die Aufbereitung unseres Trinkwassers. Biozid-Produkte fördern eine Resistenzentwicklung von Krankheitserregern, indem sie alle Bakterien abtöten. Bakterien sind jedoch nicht immer schlecht. Wir brauchen sogar eine Bakterienflora für unsere Gesundheit, sonst können beispielsweise Antibiotika nicht mehr optimal wirken.

Höchste Zeit für nachhaltige Putzmittel! Diese beinhalten im Gegensatz zu konventionellen Reinigern keine synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsmittel. Es wird auf Chlor und anorganische Säuren wie Phosphonat, Aufheller und Paraffin verzichtet. Für Wasch- und Reinigungsmittel gibt es leider keine Gesetzgebung, die Begriffe wie *öko* oder *natürlich* schützt. Allerdings gibt es, ähnlich wie in der Naturkosmetik, einige Siegel, welche Kriterien für ökologische Wasch- und Reinigungsmittel festlegen.

Die folgenden drei Grundprinzipien sind ausschlaggebend:

1. Schutz des Planeten und seiner Ressourcen
2. Schutz und Information der Verbraucher
3. Reduktion von unnötigen Abfällen und Abwässern

Das kann natürlich weit interpretiert werden, deshalb kommt es immer auf das Siegel im Speziellen an. Mit folgenden Labels auf der Verpackung seid ihr schon mal gut unterwegs: Blauer Engel, ECOCERT, Nature Care Product, Nordic Ecolabel, ECO Garantie und EU-Ecolabel. Nicht immer haben Bio-Waschmittel ein Siegel, was die Auswahl noch

erschwert, deshalb lohnt sich immer der Blick auf die Inhaltsstoffe. Die Reiniger sollten beispielsweise kein Palmöl unbekannter Herkunft enthalten und frei von Mikroplastik sein.

Hygiene ist natürlich wichtig zum Schutz vor Infektionskrankheiten. Allerdings müssen wir hier nicht mit den aggressivsten Kloppern ran, um unsere Wohnung optimal zu reinigen. Oft verwenden wir solche Reinigungsmittel nämlich falsch, dann können sich Resistenzen bilden, oder aber wir vergiften uns. Bei vielen der eingesetzten antimikrobiellen Zusätze im Putzmittel ist übrigens die Wirksamkeit gar nicht erwiesen. Die Konzentrationen und auch die Einwirkdauer reichen gar nicht aus, um effektiv zu desinfizieren. Im Zweifel schadet ihr euch mehr, als dass es irgendeinen Nutzen bringt. Antibakterielle Ausrüstung ist also überflüssig. Denkt lieber daran, euch regelmäßig die Hände zu waschen, das ist nämlich weitaus wichtiger. Die meisten Keime werden mit den Händen übertragen. Also schön schrubben für etwa 30 Sekunden. Das macht ihr bitte nach jedem Toilettengang, nachdem ihr eure kranke Freundin geknuddelt habt und bitte auch nach dem absoluten Anti-Christ in Sachen Keimschleuder: Türklinken in öffentlichen Gebäuden und Haltegriffen in S-Bahn, U-Bahn und Co.

Zurück zum Putzen. Wenn euch eure putzwütigen Freunde in Zukunft den neuesten Shit in Sachen Kalk-, Fett- oder Sonstwas-Löser empfehlen, dann könnt ihr schön Erklärbär spielen. Ein milder Allzweckreiniger, ein saurer Reiniger gegen Kalk, Scheuermilch gegen stärkere Verschmutzung sowie ein hautfreundliches Spülmittel reichen vollkommen aus. Rezepte dafür findet ihr am Ende dieses Buchs. Diese Mittel enthalten Tenside, die Bakterien schonender beseitigen. Tenside sind Stoffe, welche die Oberflä-

chenspannung einer Flüssigkeit herabsetzen. Sie bewirken, dass zwei eigentlich nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten, beispielsweise Öl und Wasser, fein vermengt werden können. Durch diese Eigenschaft sind die Tenside in der Lage, festhaftenden Schmutz zu unterwandern und ihn so von der zu reinigenden Oberfläche abzulösen. Und schwups, schon ist alles sauber.

Die Werbung lockt euch mit Begriffen wie »antibakteriell«, »antimikrobiell«, »bakterizid«, »desinfizierend«, »entfernt zu 99,9 % Bakterien, Pilze und Viren« oder Ähnlichem – das braucht ihr alles nicht. Noch einmal: Diese Wirkungen sind wissenschaftlich nicht erwiesen.

Denkt lieber daran, regelmäßig eure Putzlappen bei 60 Grad zu waschen und eure Schwämme zu wechseln. Schwämme sind echte Bakterienherde – ich will mir die Party gar nicht ausmalen, die da in so einem Schwamm abgeht … Nach dem Putzen alles immer gut ausspülen und trocknen.

TEIL 1

Die gepflegte Küche

Die Basis für einen gesunden Körper

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«
TERESA VON ÁVILA

Zeit für Fragen

Nimm dir einige Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen:

- Was war dein Lieblingsessen als Kind?
- Welchen Geruch liebst du in deiner Küche?
- Welche Nahrung tut deinem Körper so richtig gut?
- Wie läuft bei dir in der Regel das Essen ab?
- Wie alt wärst du, wenn du nicht wüsstest, wie alt du bist?
- Was ist dein liebstes Küchentool?
- Was würdest du gern in deiner Küche verändern?
- Auf welche drei Nahrungsmittel könntest du nie im Leben verzichten?
- Auf was in deinem Leben möchtest du niemals verzichten?
- Was ist in deinem Kühlschrank immer vorhanden?
- Wenn dich dein Körper um etwas bitten könnte, worum würde er bitten?

Iss dich rein!

Ab in die Küche, Freunde! Essen und Sauberkeit gehören zusammen. Genauso wie der Raum selbst sauber sein soll, so funktioniert unser Körper auch um einiges besser, wenn er innerlich rein ist. Für mich war das ein steiniger und lange

auch ungesunder Weg. Ich erwähnte bereits, dass ich jahrelang anderen gefallen wollte und mich angepasst habe. Ich hatte immer das Gefühl, nicht genug zu sein.

Meine Noten waren nicht gut genug, mein Kleidungsstil war nicht gut genug, meine Fertigkeiten an der Viola waren nicht gut genug, meine Freunde waren nicht gut genug, meine ganze Person war nicht gut genug. Ich war mit einem Abitur von 1,7 die Schlechteste in unserer Familie, das muss man sich mal vorstellen. Ich habe außer in Mathematik (und nur weil mir das Spaß machte) nicht einmal dafür gelernt. Ich spielte im Jugendsinfonieorchester, sang in der Mädchenkantorei und engagierte mich in der Jugendgruppe der Kirche.

Ich habe meine Talente gern schon immer sehr zielgerichtet eingesetzt, das wurde mir aber in anderen Bereichen als Faulheit ausgelegt. Dabei war ich, rückwirkend betrachtet, ein richtig tolles Mädchen. Menschenskinder, was würde ich mein jüngeres Ich gern in den Arm nehmen und sagen: Du bist der Kracher, Mädel! Leider fehlte der Arm, und so manifestierte sich bei mir in jungen Jahren ein Gefühl des Nicht-Genügens. Mit Anfang 20 ging es auf meine Ernährung über und nahm mehr als ungesunde Züge an. Ich aß oftmals nur einen Apfel und ein trockenes Brötchen oder ein paar Nüsse pro Tag, freute mich, wenn die Rippen und Schulterblätter immer mehr hervorstachen, und wog mich zwanghaft mehrmals pro Tag. Dünn war ich, ja. Glücklich war ich nicht, kein bisschen.

Hinter solch einer radikalen Ernährung steckt immer etwas anderes, womit sich der Mensch aber nicht beschäftigen will und weshalb er das ganze Leben mit einem Extrem, in diesem Falle dem (Nicht-)Essen, belegt. Wer sich jahrelang knechtet, der muss mit Konsequenzen rechnen. Wenn der

Geist Probleme ausschaltet, reicht es dem Körper irgendwann, er wird aufbrausend und schreit laut und deutlich: Schluss jetzt!

Das ist jedoch leider bereits der Punkt, an dem es zum Notfall wird. So auch bei mir. Ich wurde krank. Körperlich und psychisch. So krank, dass ich dem Leben keinen Sinn mehr zusprach, mit Mitte 20 meine Zelte in Süddeutschland abbrach, weil ich nicht mehr konnte, und wieder bei meinen Eltern in Berlin einzog. Eine Entscheidung, die ich nicht wirklich selbst traf, sondern die der letzte Ausweg war – es gab keine Alternative, ich konnte nicht mehr. Es war aber auch eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich beendete von einem Tag auf den anderen einen Lebensabschnitt, um meinem Körper und meinem Geist erst einmal drei Monate Zeit zu geben, um wieder zur Ruhe zu kommen. Meine Eltern kümmerten sich dermaßen liebevoll um mich, und diese Zeit hat unsere Beziehung sehr zum Positiven verändert. Meine Omi war auch da. Sie war schon immer mein Ein und Alles. Oma und ich haben eine besondere Bindung; sie weiß beim »Hallo« am Telefon, ob alles okay ist, selbst wenn ich versuche, mich zu verstellen und auf fröhlich zu tun. Bei meinen Eltern kam ich als Wrack an, hatte keinen Mut und keine Hoffnung, ging aber gestärkt aus den zwölf Wochen hervor. Ich begann, einen Traum zu verwirklichen und in Berlin in der Modebranche zu arbeiten. Einige Jahre später brach bei mir eine Autoimmunerkrankung aus, die mich noch einmal über Monate lahmlegte. Durch Medikamente und eine wieder normale Ernährung nahm ich in dieser Zeit 20 Kilo zu. In der Modebranche der körperliche Supergau. Es ist ein ungeschriebenes Gesetz, dass Frau in Sample Size, also Größe 34/36, passen muss. Sonst ist sie zu fett und damit auch automatisch weniger wert.

Schwachsinn! Heute setze ich mich dafür ein, dass alle Körper schön sind – früher war es für mich undenkbar, irgendwas jenseits der 38 attraktiv zu finden. Gott sei Dank bin ich von diesem kranken Denken nun etliche Pfunde entfernt.

Ich machte drei unterschiedliche Therapien in acht Jahren, in denen ich mich wahnsinnig gut kennenlernte und die mir halfen, zu dem glücklichen Menschen zu werden, der ich heute bin. Mit das Wichtigste – und oft auch Schmerzhafteste – das ich gelernt habe, ist Folgendes: Ich allein bin für meine Gesundheit, meine Gedanken, meine Zufriedenheit und alles andere verantwortlich. Niemand auf der Welt ist dazu verpflichtet, meine Sorgen tragen zu müssen und sich um mich zu kümmern. Es ist schön, wenn es Menschen gibt, die mich in schweren Zeiten unterstützen, jedoch machen sie das freiwillig, ich darf es nicht erwarten. Im Umkehrschluss muss ich niemandem gefallen, um geliebt zu werden. Denn das eine bewirkt das andere: Sobald ich mich selbst annehme und liebe, kann ich diese Liebe weitertragen und auch geliebt werden. So oft hört man die Floskel »bedingungslose Liebe«, ohne groß darüber nachzudenken. Es bedeutet, dass Liebe an keine Verpflichtungen geknüpft ist. Man liebt freiwillig, keiner zwingt mich dazu, eine Beziehung einzugehen oder krampfhaft daran festzuhalten. Es gibt so viele Paare, die sich gegenseitig Vorschriften machen, die den anderen zwanghaft ändern wollen, damit er in ihren eigenen Lebensentwurf passt. Das geht über kurz oder lang nicht gut, es sei denn, die Person, die sich anpasst, gibt sich in großen Teilen selbst auf. Angepasst zu sein und die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen, macht nicht frei und schon gar nicht dauerhaft glücklich. Liebe ist das i-Tüpfelchen und keine DIN-Norm, die es einzuhalten gilt. Gerade in der Liebe

ist es wichtig, dass jeder Partner sich frei entfalten kann und seinen Charakter behält – selbst, wenn mich das manchmal dermaßen auf die Palme bringt! Aber es menschelt eben. Und das ist gut so. Es ist spannend, es ist lebendig, es bringt neue Perspektiven. Einen gemeinsamen Weg kann und soll man auf seine eigene Weise gehen. Dabei wird die Marschrichtung und auch die Gangart sicherlich immer wieder geändert. Während der eine marschiert, läuft der andere vielleicht Schlangenlinien. Die Liebe verbindet trotzdem.

Warum erzähle ich euch das alles? Weil Liebe durch den Magen geht. Auch Selbstliebe. Ein gesunder Magen und ein reiner Darm verdauen nicht nur optimal unser Essen, sondern verarbeiten auch Gedanken und Gefühle.

Es kommt nicht darauf an, was du isst …

Wenn ich etwas über gesunde Ernährung gelernt habe, dann, dass Diäten Quatsch sind. Wirkliche Veränderung bringt nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Ich mache seit einiger Zeit jährlich eine sogenannte Mayr-Kur; dabei geht es um eine Entgiftung meines Körpers und um basisches Essen. Die Kur geht auf den österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr zurück. Er beschäftigte sich schon sehr früh mit der Heilung durch einen gesunden Darm. Erst in letzter Zeit wird in der Medizin anerkannt, wie recht er damit hatte und welch ein Pionier er für die Darmgesundheit war.

Bei der Mayr-Kur trinkt man nicht nur Wasser oder Tee. Eine Mayr-Kur bedeutet nicht nur Fasten, sondern auch Schonen und Schulen – und zum Schulen gehört das achtsame, basische Essen. Es wird darüber hinaus auch täglich mittels

Bittersalz (schmeckt ekelhaft, ist aber effektiv) schonend abgeführt, weil Nahrung zugeführt wird und Ablagerungen im Darm bestehen. Der Effekt vom Fasten ist übrigens wissenschaftlich nachgewiesen, vor allem der der Autophagie.

Wir bestehen aus rund 100 Billionen Zellen, das ist eine Eins mit 14 Nullen: 100 000 000 000 000 einzelne Zellen. Eine Wahnsinnszahl. Unsere Zellmaschinerie ist ständig in Betrieb, dabei fallen immer auch Abfallprodukte in Form beschädigter Zellbausteine oder wertloser Proteinreste an. Autophagie ist eine Art ständiger Frühjahrsputz in unseren Zellen: Abfall wird beseitigt, selbst größerer Sperrmüll wird ausgeräumt.

Der Begriff »Autophagie« stammt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus: »auto« = selbst und »phagein« = fressen. Es bedeutet so viel wie »sich selbst fressen«. Das heißt, dass unsere Körperzellen Recycling betreiben und den aussortierten Müll als Brennstoff nutzen. Gleichzeitig verwenden sie ihn als Baustein zum Erschaffen neuer Zellkomponenten. Dieser Prozess nennt sich Phagozytose: Hier werden Stoffe von außerhalb der Zelle aufgenommen und zum Aufbau neuer Zellbestandteile genutzt. Für diese Entdeckung erhielt der Japaner Yoshinori Osumi 2016 übrigens den Nobelpreis für Medizin.

Wie eine Wohnung, so muss auch mein Körper ab und an saniert werden. Für meine Mayr-Kur fahre ich also zehn Tage nach Österreich und nehme mir Zeit für mich, mich allein. Grundsätzlich komme ich jedes Jahr als neuer Mensch zurück, und meine Batterien sind mehr als aufgeladen. Und von Jahr zu Jahr werde ich besser darin, die neuen Essgewohnheiten in meinen Alltag zu integrieren. Als ich das erste Mal eine Mayr-Kur machte, war ich noch nicht so weit, den Umfang zu begreifen. Ich wollte schlicht abnehmen und

war frustriert, dass es nicht so klappte, wie ich wollte. Gerade einmal zwei Kilo waren runter. In den beiden Folgejahren machte ich einen großen Sprung hin zur Selbstachtung und Zufriedenheit. Als ich dann erneut in Österreich fastete, war mein Ansatz nicht mehr Abnehmen, sondern gesund Ernähren. Die Waage hatte ich längst aus dem Badezimmer verbannt. Ich integrierte die Kur-Ansätze in meinen Alltag. Auf die Waage stelle ich mich grundsätzlich nur beim Frauenarzt, und siehe da, sieben Kilo waren nach meiner Rückkehr von der Kur innerhalb von drei Monaten gepurzelt, ohne dass ich irgendwelche großen Mühen auf mich genommen hätte. Ich aß einfach gesund nach den Mayr-Prinzipien weiter.

Leider brach ich kurz vor Weihnachten wieder ein und lechzte nach Zucker sowie fettigem Essen. Ich bestellte Burger und Pizza, trank Rotwein und futterte becherweise Eiscreme. Das wäre auch gar nicht weiter schlimm, wenn es mir denn guttäte. Allerdings mag mein Körper nicht so viel ungesundes Zeug. Daher höre ich heute mehr und mehr auf die Signale meiner selbst, versinke nicht in Selbstmitleid ob der wieder zugenommenen Kilos und schwinge mich nach einem Sturz sofort wieder rauf aufs Pferd, aka stürze mich zurück in meine eigene, richtige Ernährungsweise. Ich weiß, wie es funktioniert, und ich kann es im Handumdrehen ändern.

Frustriert zu sein über ein paar vermeintliche Kilo zu viel ist Schwachsinn, denn ich habe es ja selbst in der Hand. Fühle ich mich nicht wohl, brauche ich es gar nicht erst auf meinen inneren Schweinehund zu schieben, sondern kann klar ein Ziel formulieren und darauf hinarbeiten. Abnehmen ist schon lange nicht mehr mein Ziel, das kommt von alleine, wenn ich mich gesund ernähre. Was viel mehr wert

ist, als in eine Größe 36 zu passen, ist das Gefühl, gesund und beweglich zu sein und seinem Körper durch die eigene Ernährung Gutes zu tun.

Über die Jahre habe ich einige Grundregeln für mich selbst aufgestellt, die mir helfen, fit und vital zu sein. Ich breche sehr gern Regeln, aber diese hier machen wirklich Sinn und führen zu einem gesunden Lifestyle.

Hier teile ich mit euch meine wichtigsten Erkenntnisse zum Thema Ernährung, die ihr easy (na ja, mehr oder weniger – es kommt ganz darauf an, ob euer Mindset schon so weit ist …) in euren Alltag integrieren könnt:

Achtsam essen

Es kommt nicht darauf an, was du isst, sondern in welcher Verfassung du dich an den Tisch setzt. Oftmals schlingen wir unser Essen herunter und nehmen gar nicht wahr, was wir eigentlich essen. Noch bevor der eine Bissen heruntergeschluckt ist, haben wir uns den nächsten auf die Gabel geschaufelt. Euer Essen soll eine Pause für euch sein. Vor dem Fernseher essen ist tabu, auch lesen, am Handy daddeln oder Radio hören lenkt viel zu sehr ab. Mir fällt es bis heute schwer, mich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Deshalb stehe ich ständig unter Strom, mein Gehirn muss permanent Reize verarbeiten. Still sitzen ist für mich schrecklich. Aber nur am Anfang. Wenn die innere Unruhe sich erst mal legt, dann wird das Essen zur gustatorischen Meditation. Zündet euch eine Kerze am Tisch an, und während diese Kerze brennt, gehört die Zeit nur euch.