

eve

ernährung | vitalität | erleben



► **Sinnliche Düfte**
Naturparfums
und Aromatherapie

► **Große Vielfalt**
Alternativen bei
Unverträglichkeit

eveRezepte



Extraheft
zum Sammeln

Einfach glücklich

Sommerlaune mit Grillideen und frischen Früchten



Eine saubere Sache

Großreinemachen mit gutem Gewissen



1. **Dr. Bronner's Magic Soap** | Eine für Wäsche und Körper – 18 in 1 Einsatzmöglichkeiten bietet die Flüssigseife, hergestellt aus Fair-Trade-zertifizierten und biologischen Ölen. www.amanvida.eu
2. **Sodasan Cool** | Saubere Wäsche bis 40°C – das Flüssigwaschmittel ist für alle Fasern, Hand- und Maschinenwäsche geeignet, spart Energie und schont die Umwelt. www.sodasan.de.
3. **Ecover Kraftreiniger** | Töpfe, Backofen oder Rost – der Reiniger wird selbst für hartnäckigen Schmutz empfohlen. Auch gegen Fettfilm auf Fliesen, Schränken, Abzugshaube. www.ecover.com
4. **Sonett WC-Reiniger** | Gegen Kalk, Schmutz und Urinstein – durch seine dickflüssige Konsistenz haftet er auch auf senkrechten Flächen und unter dem Toilettenrand. www.sonett-online.de
5. **Auro Holzboden** | Natürliche Pflege für den Boden – der Reiniger besitzt eine leicht rückwachsende und antistatische Wirkung. Auch für Laminat, Cotto und Kork geeignet. www.auro.de
6. **Klar Glas-Reiniger** | Für streifenfreien Durchblick – nur das duftfreie Produkt aufsprühen und mit einem fusselfreien Tuch nachwischen. Bringt auch Spiegelflächen zum Glänzen. www.klar.org.
7. **Alma Win Spülmittel** | Dermatologisch getestet – schonend reinigt es Geschirr durch Zuckertenside und Fettalkoholsulfate kombiniert mit Weizenproteinen und Glycerin. www.almawin.de

Die besten Bio-Putztipps

- * Viel hilft nicht viel – Reinigungsmittel **nicht überdosieren**. Schmutz lässt sich leichter entfernen, wenn die Flächen **vorbearbeitet** werden und das Putzmittel ggf. auch über Nacht einwirkt. Nebenbei schont sparsames Dosieren die Umwelt und entlastet auch die eigene Haushaltskasse.
- * Auf die **Haltung** achten – wer sich beim Heben gerade hält bzw. in die Hocke geht, schont den Rücken. Laut **Bio-Rhythmus** gelingt körperlich Anstrengendes am besten am Vormittag – und mit fetziger Musik macht es mehr Spaß. Nicht vergessen: Auch **Pausen** bringen neue Power.
- * **Gummihandschuhe** tragen – selbst ganz milde Mittel entziehen der Haut an den Händen Fett und Feuchtigkeit. Unverzichtbar sind sie, wenn man mit essig- oder zitronensäurehaltigen Produkten arbeitet.
- * Gutes **Equipment** nutzen – ein Gummiwischer sorgt in Verbindung mit Wasser für streifenfreie Scheiben, Mikrofasertücher nehmen durch ihre spezielle Struktur sehr viele und sehr kleine Partikel auf und reinigen effektiver. Dadurch lassen sich auch Putzmittel einsparen.