

# Ein paar Richtlinien wenn ich dich bitte eine Liste der vermeidbaren Ursachen zu schicken:

## Was sind vermeidbare Ursachen:

Vermeidbare Ursachen sind Nahrungsmittel, Putzmittel usw. die du und deine Familie nicht vertragen. Wenn man sich ständig damit umgibt oder sie ständig isst schaden sie euch und ihr werdet krank.

Um für uns beide Kosten und Zeit zu sparen habe ich diese Richtlinien geschrieben. Nimm sie als Anhaltspunkt damit du nichts vergisst. So können wir unnötiges hin und herschreiben vermeiden.

Wir pendeln dir aus was vertragen wird und was nicht.

Was nicht geht kannst du einfach durch gleichwertige Produkte ersetzen die ihr gut vertragt. Geh einfach in deinen Supermarkt und schau dich nach alternativen Produkten um. Wir pendeln wir dir dann aus ob ihr die Produkte vertragt. Keine Angst es findet sich immer eine Alternative.

Wenn wir sowieso einen Termin hast schreib einfach auf was dir nicht geläufig ist . Dinge die du täglich benutzt weisst du ja sowiso.

Wenn ich dir aber die vermeidbaren Ursachen per E- Mail auspendeln soll musst du sehr genau sein.

## Allgemeines:

- Wie viele Personen leben in diesem Haushalt. Ich brauch die Vornamen um den Schlafplatz auszupendeln.
- Leben auch irgendwelche Haustiere bei euch? Nur die, die im Haus leben.

## Nahrungsmittel:

- Hier ist es wichtig mir genaue Angaben zu machen. Z.B. nütz mir nichts wenn du schreibst Fertigsalatsauce. Ich brauche die genaue Bezeichnung z.B., Thomy French Dressing.
- Essig und Öle. **Tipp!** Apfelessig verträgt jeder!
- Boullion, Würzmischungen, Mayonnaise, Senf, usw. genaue Bezeichnung. Auch die aus dem Reformhaus.

- Marinierte Fleischprodukte.
- Fleischersatz wie Sojaprodukte usw.
- Isst du öfters auswärts (Kantine usw.)? Wo und ungefähr was? Z.B. am Salatbuffet die Salatsauce französisch oder italienisch, Gemüseteller usw.
- Natürliche Nahrungsmittel wie Reis, Kräuter usw. muss ich nicht wissen ausser es ist ein Fertigprodukt das schon Gewürze dabei hat.
- Fertigprodukte wie Ravioli, Pizza, usw.
- Das selbe bei Milchprodukten! Welches Jogurt, Milch usw. welche Geschmacksrichtung? Welche Marke?
- Käse: genaue Marke?
- Frühstücksflocken, Marmelade, Butter; Margarine- genaue Angaben.
- Wo kaufst du dein Brot , Gebäck usw.
- Kartoffelchips, Salzgebäck, usw. Welche Marke , welche Geschmacksrichtung?
- Süssigkeiten: Eiscreme, Kaugummi, Schokolade, Gummibären, auch die im Auto oder bei der Oma. Einfach **ALLES** wenn es auch nur ganz selten gegessen wird.

### Getränke:

- Auch hier bin ich auf genaue Angaben angewiesen. Z.B. Mineralwasser- welches, welche Marke?
- Kaffee: genaue Marke. Bitte den Kaffee im Büro, Restaurant ( wenn es regelmässig ist) nicht vergessen.
- Trinkst du Getränke von einem Getränkeautomaten`
- Kakaogetränke: Welche Marke?
- Z.B. Emmi Cafè latte, Yogi Drinks usw. bitte ganz genau welche Sorte und Geschmacksrichtung!
- Bier , Süssgetränke, Energiedrinks usw. genaue Marke.
- Bei Wein gibt es so viele verschiedene. Gibt es einen Lieblingswein? Bevorzugst Rot- oder Weisswein?

### Pflanzen:

- Die kannst du nummerieren. Du mussteinfach wissen welche du meinst.
- Auch Orchideen, Weihnachtssterne usw. und frische Blumensträusse sind Pflanzen!
- Auch die am Arbeitsplatz.

## Putzmittel:

- **Alle!** Auch die, die nur im Schrank stehen und selten genutzt werden.
- Auch die ganz Biologischen!
- WC- Reiniger, WC- Steine, usw.
- Handseifen nicht vergessen
- Desinfektionsmittel
- Möbelpolitur, Abwaschmittel, Geschirrspührefreiniger, usw.
- **Alles** was man in der Küche und im Haushalt so zum Putzen benutzt!

## Körperpflegeprodukte:

- Shampoo, Haarspray, Duschmittel, Deo, usw.
- Zahnpasta, Mundwasser, usw.
- Bodylotion, Fusscreme, usw.
- Monatshygiene wie Tampons, usw.
- Auch selbstgemachte Seifen, Cremes, usw.
- Nagellacke, Nagellackentferner, Parfums, usw.
- Rasierschaum usw.

## Dekorationen:

- Tierfelle, Kerzen, Duftkerzen, Potpourris usw.
- Ölgemälde, Trockengestecke, usw.

## Kinder:

- Schnuller, Fläschchen, usw.
- Selbstgemachte Basteleien im Kinderzimmer.
- Alle Stofftiere im Bett.
- Windeln und Pflegeprodukte.

## Sonstiges:

- Nimmst du regelmässig Medikamente oder Nahrungsergänzung?
- Welches Verhütungsmittel? Pille , Spirale, usw.
- Treibst du Sport? Welchen?

## Schlafzimmer:

- Hast du ein Wasserbett? Im Duve sind da Federn, Kunstfasern, usw.
- Befindet sich ein Fernseher, Radiowecker, Smartphone oder andere elektrische Geräte in deinem Zimmer?
- Aus welcher Faser ist deine Bettwäsche?
- Zeigt ein Spiegel auf dein Bett?

## Haustiere:

- Welche Einstreu, Katzenstreu, usw.?
- Welches Futter, Flohbänder, Shampoo, Bettchen (schreib einfach wo es liegt und welche Farbe), usw.

## Bei Schmerzen im Rücken, Hüfte, Nacken usw.

- **Alle** Schuhe!
- Bürostuhl (wenn du einen Bürojob hast)
- Alle BH

Es ist wirklich wichtig, dass nichts fehlt so können wir uns viel Zeit und Kosten sparen!