

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!

Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte,
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-00-9

ISBN E-Book mobi: 978-3-946658-01-6

ISBN E-Book epub: 978-3-946658-02-3

smarticular Verlag ist ein Imprint der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© 2016 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

2. Auflage © 2018 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

smarticular® ist eine Marke der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

1803



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel (RAL-UZ 14/19487) und dem EU-Ecolabel.

Gedruckt in Deutschland von DRUCKZONE GmbH & Co. KG, Cottbus

Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte, Anleitungen und Tipps kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung, im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Inhalt

Einleitung	11
<hr/>	
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie 12 • Warum selber machen? 13 Was zu beachten ist 14 • Immer auf dem neuesten Stand 15	
Abkürzungen	16
<hr/>	
Vorstellung der fünf Hausmittel	17
<hr/>	
Natron 17 • Soda 20 • Essig 23 • Zitronensäure 27 • Kernseife 29	
Reinigen und Putzen	32
<hr/>	
<i>Rezepte für Allzweckreiniger</i>	<i>32</i>
Natron-Allzweckreiniger 32 • Essig-Universalreiniger 34 • Allzweckreini- ger aus Zitruschalen 35 • Scheuerpaste mit Natron 36	
<i>Töpfe, Geschirr und Küchengeräte reinigen</i>	<i>37</i>
Angebranntes entfernen 37 • Grillrost reinigen 37 • Gerüche in Behäl- tern und Utensilien neutralisieren 38 • Beläge von Kaffee und Tee entfer- nen 38 • Thermoskannen reinigen 39 • Trinkflaschen entkeimen 39 Schimmel und Bakterien fernhalten 39 • Holzbretter und Holzlöffel reini- gen 40 • Arbeitsflächen reinigen 40 • Spüle von Kalk und Ablagerungen befreien 41 • Schwämme und Putzlappen auffrischen und von Gerüchen befreien 41 • Dosenöffner reinigen 41	
<i>Haushaltsgeräte</i>	<i>42</i>
Kühlschrank reinigen 42 • Eiswürfelformen reinigen 42 • Gerüche im Kühlschrank neutralisieren 43 • Kaffeemaschine entkalken 43 • Was- serkocher reinigen 43 • Dampfbügeleisen entkalken und reinigen 43 Mikrowelle reinigen 44 • Backofen und Backbleche reinigen 44 Geschirrspülmaschine reinigen und pflegen 45 • Waschmaschine entkalken und reinigen 45 • Geschirr spülen 45 • Rezept für Spülmittel 45 Rezept für Geschirrspülpulver 46 • Rezept für Klarspüler mit Zitronensäure 49	

Wohnräume

50

Möbel reinigen 50 • Holzmöbel und Holzwände auffrischen 51 • Wasserflecken von Möbeln und Holzflächen entfernen 51 • Ledermöbel und Lederkleidung auffrischen 52 • Kugelschreiberflecken entfernen 52
Wachsmalstift von Oberflächen entfernen 52 • Kunststoff-Fensterrahmen vom Schmutzfilm befreien 53 • Fenster und Glasflächen reinigen 53
Teppiche auffrischen 54 • Flecken und Gerüche aus Teppichen entfernen 54
Böden reinigen 55 • Fugen reinigen 55 • Holzböden pflegen 56 • Rotweinflecken und andere Flecken von Flüssigkeiten auf Holzböden entfernen 58
Jalousielamellen reinigen 58 • Matratzen reinigen und auffrischen 59
Luftfilter entkeimen 59

Bad

60

Kalkablagerungen beseitigen 60 • Chrom und Edelstahl reinigen 61
Duschköpfe reinigen und entkalken 61 • Duschwände und Glasflächen reinigen 61 • Fliesen, Waschbecken, Wannen und Duschen reinigen 62
Kupfer- und Messingoberflächen reinigen 62 • Duschvorhänge reinigen 62
Abflüsse von Verstopfungen und Ablagerungen befreien 63 • WC-Reiniger 64
WC-Reiniger-Tabs 66 • Kalkränder und Schmutz im WC entfernen 68
Schimmel von Wänden und Fugen beseitigen 68

Weitere Anwendungen zum Reinigen und Putzen

68

Wischmopp und Lappen reinigen und vom Geruch befreien 68 • Bürsten und Käme reinigen 69 • Scheren reinigen 69 • Sportausrüstung reinigen und vom Geruch befreien 69 • PC-Tastaturen, Mäuse und Gehäuse reinigen 70 • Münzen reinigen und ihnen zu neuem Glanz verhelfen 70
Silber reinigen und polieren 71 • Rost von Gerätschaften entfernen 72
Kinderspielzeug reinigen 72 • Klaviertasten reinigen 73 • Aufkleber, Preisschilder und Etiketten entfernen 74 • Aquarium, Filter und Pumpe reinigen 75

Wäsche waschen

76

Waschmittel und Waschmittel-Ersatz

76

Natron oder Soda als Waschmittel-Ersatz 76 • Waschmittelverbrauch reduzieren 77 • Rezept für flüssiges Biowaschmittel 77 • Rezept für Waschpulver 80 • Rezept für Fein- und Wollwaschmittel 82 • Waschmittel für Handwäsche 83 • Alleskönner Essig beim Wäschewaschen 83

Weichspüler-Alternativen

85

Waschmaschinenpflege 86

Flecken und andere Probleme 86

Einfache Fleckenentferner 86 • Gelbe Achselflecken entfernen 87
Sofortbehandlung für Notfälle: Blut, Wein, Ketchup 88 • Schweißgeruch entfernen 88 • Hartnäckige Gerüche aus Wäsche entfernen 89

Körperpflege 90

Haarpflege 90

Haarpflege 90 • Natron als Shampoo-Ersatz 90 • Kernseife als Shampoo-Ersatz 91 • Trockenshampoo 91 • Essig-Haarspülung für fettiges Haar 94 • Schuppen behandeln 94 • Haarfarbe aufhellen 95

Mundhygiene 96

Atem erfrischen und Mundgeruch beseitigen 96 • Mundspülung für umfassende Zahnpflege 96 • Rezept für Zahncreme 98 Kernseife als Zahncreme-Ersatz 101 • Zahnputzpulver zur Aufhellung und gegen Verfärbungen 102 • Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen 103 Zahnprothesen reinigen 104

Hautpflege 104

Gesichtswasser gegen fettige und unreine Haut 104 • Gesichtshaut schonend reinigen und weicher machen 105 • Akne und Mitesser bekämpfen 105 • Aftershave gegen Rasurbrand und Hautirritationen 106 • Hände waschen, weicher machen und Gerüche entfernen 107 • Flüssigseife herstellen 108 • Badezusatz gegen Entzündungen 109 • Basenbad zur Erfrischung und Durchblutungsförderung 110 • Pflgendes Duschgel 110 Einfaches und effektives Peeling mit Apfelessig 112 • Badepralinen herstellen 112 • Sprudelnde Badetabs herstellen 114

Deodorant 116

Essig als Deodorant 117 • Natronpulver als Deodorant 117 • Deo-Roll-on mit Natron herstellen 117 • Deocreme mit Natron und Kokosöl 119 • Deostick mit Natron, Kokosöl und Sheabutter 121 • Deospray mit Natron 122

Kosmetik 123

Fingernägel reinigen und aufhellen 123 • Nagellack länger haltbar machen 124 • Abschminken 124 • Pigmentflecken und Altersflecken reduzieren 124

Innerliche Anwendung 125

Heiltrunk zur Entschlackung, Wundheilung und gegen Akne 125 • Apfel-essig-Kur 126 • Halsschmerzen und Schluckbeschwerden lindern 127 Saure Stoffwechselprodukte ausgleichen 128 • Übersäuerung der Muskulatur beim Sport vorbeugen 128 • Übelkeit entgegenwirken 129 • Völlegefühl und Sodbrennen vertreiben 129 • Den Kater bekämpfen 129

Hautgesundheit 130

Badezusatz gegen Ekzeme und Hautpilz 130 • Schweißfüße und Fußpilz bekämpfen 130 • Nagelpilz behandeln 130 • Nagelbettentzündung behandeln, Hornhaut und Splitter entfernen 131 • Tief sitzende Holzsplitter entfernen 131 • Schuppenflechte behandeln 131 • Behandlung von Kopfhautschuppen 132 • Behandlung von Kopfhautschuppen 132 • Kopfläuse bekämpfen 132 • Mückenstiche behandeln 133 • Reinigendes Entschlackungsbad 134 • Sonnenbrand lindern 136 • Warzen bekämpfen 137 Natron gegen brennende Füße 137

Küchenhelfer 138

Kopfsalat wieder knackig und frisch machen 138 • Ausgelaugte Karotten wieder knackig machen 138 • Karotten häuten, anstatt sie zu putzen 139 Leuchtende Farben von blanchiertem Gemüse erhalten 140 • Hülsenfrüchte schneller und schonender garen 140 • Kohl schneller und schonender garen 140 • Gemüse sauer einkochen 141 • Früchte von Wachs und Pestiziden befreien 143 • Saure Früchte bekömmlicher machen 145 • Zu viel Essig oder Zitronensäure in Speisen neutralisieren 146 • Haltbarkeit und Geschmack von Marmelade und eingekochtem Obst verbessern 146 Einmachgläser und Flaschen desinfizieren 146 • Eistee die Bitterkeit nehmen 146 • Geschmack von Trinkwasser verbessern 147 • Getränke und Speisen aromatisieren 147 • Eier perfekt schälen 147 • Angeknackste Eier kochen 147 • Zusammenkleben von Spaghetti vermeiden 147 • Perfekt lockerer Eischnee 148 • Omelett locker und fluffig machen 148 • Käsefondue noch schmackhafter und lockerer 148 • Natron statt Backpulver 148 Locker-leichte Karamellmasse für Süßigkeiten 149 • Weiches Wasser für aromatischeren Kaffee und Tee 149

Brausepulver herstellen 150 • Erfrischende Limonade herstellen 150
Isotonisches Sportgetränk selber machen 151 • Laugenbrezeln backen 152
Rezept für selbst gemachten Kochkäse 153

Haushalt

154

Gerüche beseitigen

154

Textilspray und Raumspray zur Neutralisierung von Gerüchen 154 • Kühl-
schrankgerüche vertreiben 157 • Spülmaschinen-Deo 157 • Knoblauch,
Zigarettenqualm und andere Gerüche vertreiben 158 • Brotdosen reinigen
und Gerüche beseitigen 159 • Gerüche und Keime aus Schränken und Gefä-
ßen vertreiben 159 • Brotkästen reinigen und vor Schimmel bewahren 159
Gerüche aus Thermoskannen und Trinkflaschen vertreiben 159 • Holzbret-
ter und Holzlöffel vom Geruch befreien 160 • Gerüche aus Aschenbechern
vertreiben 160 • Gerüche und Verstopfungen aus Abflüssen beseitigen 160
Gerüche aus muffigen Teppichen vertreiben 160 • Gerüche bei Katzenklo
eindämmen 160

Eindringlinge fernhalten

161

Eindringen von Ameisen und anderen Krabblern verhindern 161 • Falle für
Obstfliegen 162 • Silberfische fernhalten 164

Schönheitsreparaturen

164

Kratzer und Dellen in Holzböden beseitigen 164 • Wasserflecken auf Holz-
möbeln beseitigen 164 • Tapete leichter von den Wänden lösen 165
Gips länger verarbeiten 165

Tiere

165

Haustiere vor Flöhen und Zecken schützen 165 • Duftmarken von Haustieren
beseitigen 165 • Katzenklo effektiv reinigen 167 • Hundeshampoo 167
Ohren der Haustiere säubern 167

Schädlinge im Garten 168

Ameisen im Garten im Zaum halten 168 • Spray gegen Ameisen und Läuse 168
Schmierläuse schonend entfernen 169 • Blattläuse bekämpfen 169
Marder und Co. fernhalten 170 • Verhindern, dass der Garten zum Katzenklo wird 170

Pflanzenpflege 171

Hausmittel gegen viele Krankheiten 171 • Pflanzenrost und andere Krankheiten behandeln 171 • Natron als Fungizid bei Pflanzen 171 • Besonders schöne und kräftige Blüten für Azaleen und Geranien 171 • Tomaten süßer und weniger anfällig für Krankheiten machen 172 • Schnittblumen länger frisch halten 172 • Keimung von Blumensamen beschleunigen 172

Weitere Anwendungen für den Garten 173

Gartenmöbel, Sitzauflagen und Sonnenschirme reinigen 173 • Sitzauflagen und Sonnenschirme von Schimmel befreien 174 • Kalkränder und Trübungen von Vasen entfernen 174 • Blumentöpfe und Pflanzkübel von Kalk und Schmutz befreien 175 • Pflasterfugen von Unkraut und Moos frei halten 176
Algen und Moos schonend entfernen 177 • Mauerwerk auffrischen 177
Vogelkot entfernen 177 • Rasenmäher-Messer reinigen 178 • Wasserqualität im Swimmingpool erhalten 178

Weitere Anwendungen**Auto und Motorrad** 180

Autopolster und Armaturen reinigen und auffrischen 180 • Windschutzscheibe, Karosserie und Felgen reinigen 180 • Scheibenwischer reinigen 181
Autofenster vor dem Einfrieren bewahren 181 • Autoaufkleber restlos entfernen 182 • Auto schonend reinigen 182 • Autofelgen in neuem Glanz erstrahlen lassen 182 • Batteriekontakte reinigen 183 • Ölflecken auf dem Garagenboden entfernen 183

Sonstige Anwendungen 183

Wassertanks und Kanister entkeimen 183 • Klebstoff herstellen 184

Auf zum Selbermachen!



Einleitung

Weißt du, wie viele verschiedene Putzmittel, Reiniger-Fläschchen, Tabs, Waschmittel, aber auch Cremes, Lotionen, Seifen, Shampoos und andere Kosmetik-, Pflege- und Reinigungsprodukte du in deiner Wohnung hast? Bei den meisten Menschen sind es schätzungsweise zwischen 40 und 60. Bei uns war es genauso, bis wir uns irgendwann gefragt haben: Warum müssen es so viele, größtenteils chemische Produkte mit langen Zutatenlisten sein, von denen manche nicht gerade gesund oder zum Teil sogar umweltschädlich sind? Gibt es keine einfacheren, gesünderen, umweltfreundlicheren und nachhaltigeren Alternativen zu all diesen bunten Produkten mit peppigen Werbenamen?

Dass es auch anders geht, wollen wir mit diesem Buch zeigen. Die Alternativen zu teuren, komplexen, teilweise giftigen, vor allem fast immer unnötigen Haushaltsprodukten, Waschmitteln und Reinigern sind fünf einfache Hausmittel, die wir dir in diesem Buch vorstellen.

Wir beschäftigen uns schon seit Langem mit einfachen und nachhaltigen alternativen Lösungsansätzen für fast alle Lebensbereiche. Warum muss alles doppelt und dreifach in Plastik verpackt sein?

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Warum besteht unsere Nahrung zu einem immer größeren Teil aus künstlichen Zusätzen anstatt aus organisch gewachsenen Lebensmitteln? Warum verbrauchen wir immer mehr Wegwerfprodukte, anstatt Dinge wiederzuverwenden oder gleich selber zu machen? Und schließlich: Warum verwenden wir immer mehr komplexe, synthetisch hergestellte Chemieprodukte, die nicht nur für uns, sondern auch für die Umwelt schädlich sind?

Unsere ständige Suche nach Alternativen zu Einwegbechern und Kaffee kapseln, künstlichem und ungesundem Essen, Ressourcenverschwendung und Umweltverschmutzung hat sich schließlich zu einem regelrechten Lebensstil entwickelt, in dem wir täglich neue Ideen und Lösungsansätze für einen umweltverträglicheren und nachhaltigeren Umgang mit den Dingen entdecken und ausprobieren. Wir haben festgestellt, dass wir mit dieser Denkweise nicht allein sind und dass wir gemeinsam mehr erreichen können. Deshalb haben wir die Website und Ideenplattform **smarticular.net** ins Leben gerufen, auf der wir gemeinsam mit einem stetig wachsenden Autorenteam erprobte und dank vieler Rückmeldungen immer weiter verbesserte Rezepte, Anleitungen und Ideen veröffentlichen. Besuche uns doch einmal im Internet! Vielleicht entdeckst auch du die eine oder andere Idee, die dein Leben einfacher und nachhaltiger machen kann.

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Warum dieses Buch? Im Laufe der Zeit sind uns bei vielen Experimenten, Rezepten und Anleitungen fünf einfache Hausmittel immer wieder über den Weg gelaufen: **Natron**, **Soda**, **Essig**, **Zitronensäure** und **Kernseife**. Dabei handelt es sich um unspektakuläre und simple Haushaltsprodukte, die schon unsere Eltern und Großeltern kannten. Gemeinsam sind sie jedoch so mächtig, dass es verwunderlich ist, warum sie heutzutage kaum noch in Haushalten anzutreffen sind. An ihre Stelle sind alle möglichen Power-Sprays, Aktivschaum-Reiniger und Spezialmittelchen für jedes Problem getreten. Die Supermarkt-Regale sind voll davon, und in der Werbung werden allenthalben die Wunderwirkungen der neuesten Entwicklungen beschworen.

Dabei gibt es jedoch kaum eine Reinigungsaufgabe, die nicht mit einem oder einer Kombination dieser fünf Hausmittel effektiv bewältigt werden könnte. Dazu kommen zahlreiche Anwendungen im Haushalt, im Garten, in der Küche, der Ernährung und sogar in der Gesundheit, bei denen uns diese fünf äußerst nützlich sein können und viele teure Produkte überflüssig machen. Und das Beste ist: Sie sind überaus preiswert, und es gibt sie im Prinzip überall zu kaufen.

Die besten und nützlichsten Anwendungen und Rezepte für Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife haben wir in diesem Buch gesammelt. Was es mit ihnen auf sich hat, wo man sie bekommt und was bei ihrer Anwendung zu beachten ist, das erfährst du im zweiten Kapitel dieses Buches.

Warum selber machen?

Du wirst dich vielleicht fragen: Warum sollte ich Waschmittel, Mundspülung oder Allzweckreiniger selber machen, wenn es sie doch fix und fertig im Laden zu kaufen gibt? Dafür gibt es gleich mehrere gute Gründe:

- **Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder!** Anders als in den meisten handelsüblichen Produkten kommen in den Rezepten in diesem Buch keine fragwürdigen Substanzen wie künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Mineralöle vor. Du kannst bei jedem selbst gemachten Produkt genau bestimmen, was drin ist – und was eben nicht.
- **Alternativen mit Hausmitteln sind besser für die Umwelt!** Wer Pflegeprodukte, Deos und Reiniger selbst herstellt, spart nicht nur eine Menge unnötiger Chemikalien ein, sondern auch einen ganzen Berg Verpackungsmüll. Wusstest du, dass viele Shampoos Silikon und andere Kunststoffe enthalten? Dass in Peeling-Duschbädern häufig mehr Plastik in Form von Mikropartikeln enthalten ist als in der Verpackung und dass diese ganzen Kunststoffe mehr als 400 Jahre brauchen, um in der Natur abgebaut zu werden? Unsere fünf Hausmittel sind dagegen sozusagen Grundbausteine, die entweder in simplen Verfahren auf der Basis pflanzlicher Rohstoffe gewonnen werden oder als einfache Salze im Prinzip sogar direkt in der Natur vorkommen. Sie sind allesamt biologisch abbaubar oder reagieren zu Salzen und anderen Mineralen, die Teil der Natur sind, anstatt ihr zu schaden.
- **Selbermachen macht Spaß!** Wer schon einmal selbst Deo-Roll-on, Klarspüler, Mundspülung oder Allzweckreiniger hergestellt hat, der kann nachempfinden, welche Genugtuung es bereitet! Für uns ist das Experimentieren und Ausprobieren ein ständiger, inspirierender und bereichernder Lernprozess. Wer erst einmal weiß, wie einfach sich selbst Waschmittel und Duschgel zu Hause herstellen lassen, wird sich fragen, warum er oder sie diese Dinge bisher immer fertig gekauft hat.

- **Selbermachen spart viel Geld!** Wusstest du, dass du mit wenigen Minuten Arbeit aus Kernseife und Soda ein Waschmittel herstellen kannst, das für die allermeisten Waschaufgaben völlig ausreichend ist und nur etwa ein Zehntel eines handelsüblichen Waschmittels kostet? Oder dass du in nur fünf Minuten für etwa 10 Cent Deodorant zubereiten kannst? Dies sind nur zwei Beispiele, aber sie machen deutlich, dass sich mit einfachen Hausmitteln anstelle von Fertigprodukten viel Geld einsparen lässt.

Was zu beachten ist

Bevor du zur Tat schreitest, sollten wir noch etwas Erwartungsmanagement betreiben. Alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch wurden sorgfältig getestet, von Lesern ausprobiert und häufig mit wertvollen Rückmeldungen noch verbessert. Dennoch ist jede Situation etwas anders und jeder Mensch unterschiedlich. Anders als bei Industrieprodukten wurden mit den selbst gemachten Hausmitteln und Alternativen keine aufwendigen Testreihen und Versuche mit allen erdenklichen Materialien und Situationen durchgeführt. Deshalb kann es passieren, dass ein Mittel einmal nicht sofort gelingen oder sogar partout nicht funktionieren will.

Das ist auch ganz normal und teilweise sogar beabsichtigt. Deutlich wird das am Beispiel des Waschmittels: Industrielles Waschmittel enthält von allen Inhaltsstoffen die maximale Menge, um auch mit den stärksten zu erwartenden Verschmutzungen fertigzuwerden. Weil aber in den meisten Fällen die Wäsche nur normal verschmutzt ist oder sogar nur leicht verschmutzt von ein- oder zweimaligem Tragen, kommen fast immer viel zu viele Chemikalien zum Einsatz und gelangen ungenutzt ins Abwasser. Anders verhält es sich beim selbst gemachten Waschmittel. Darin sind gerade die Grundsubstanzen enthalten, um normal verschmutzte Wäsche angemessen zu reinigen. Für starke Verschmutzungen und Flecken sind je nach Situation eine Vorbehandlung oder etwas zusätzliches Waschsoda nötig – aber auch nur dann. Zögere deshalb nicht, mit den Rezepten bei Bedarf zu experimentieren und auszuprobieren, was in deinem speziellen Fall besser funktionieren könnte.

Vorstellung der fünf Hausmittel

Jeder kennt wohl Essig und Kernseife, aber Natron, Soda und Zitronensäure sind dem einen oder anderen wahrscheinlich nicht ganz so geläufig. Deshalb stellen wir sie hier alle noch einmal im Detail vor: Worum handelt es sich? Woher kommt es? Worauf kommt es bei der Verwendung und beim Kauf an? Was sind typische Einsatzgebiete, und was ist bei der Verwendung zu beachten?

Natron

Natron ist vielleicht das erstaunlichste unserer fünf Hausmittel, es wird schon seit mehreren Tausend Jahren vielseitig genutzt. Beispielsweise wurde es im alten Ägypten in Form eines natürlich vorkommenden Gemisches aus Natron, Soda und Salz zur rituellen Reinigung und zur Mumifizierung verwendet. Dabei ist Natron keinesfalls ein altbackenes Relikt aus Großmutter's Zeiten. Auch heutzutage gibt es kaum einen Bereich des täglichen Lebens, der Ernährung und der Gesundheit, in dem Natron nicht nützlich sein könnte!

Es kommt in natürlicher Form in Lagerstätten in Afrika und Nordamerika vor und wird dort heute noch abgebaut. Der überwiegende Teil wird jedoch in einem chemischen Verfahren aus natürlichem Kochsalz gewonnen. Zudem ist Natron in vielen Mineralwässern und Heilquellen enthalten.

Natron ist als preiswertes und hochwirksames Hausmittel vielseitig einsetzbar. Es wirkt sanft, aber effektiv, und sein Einsatz ist natürlich, umweltschonend und ungiftig.



► Chemischer Hintergrund

Genauso wie Kochsalz ist Natron ein Natriumsalz. In Wasser gelöst, besitzt es einen pH-Wert im basischen Bereich, womit seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und seine ausgezeichnete Wirkung bei der Neutralisation von Säuren, als Reiniger sowie als Fettlöser zu erklären sind. Sein chemischer Name lautet Natriumhydrogencarbonat und wird mit der Summenformel NaHCO_3 beschrieben.

Gewonnen wird es durch ein Verfahren, bei dem das Chlorid im Kochsalz gegen Kohlensäure ausgetauscht wird.

Durch Hitze, Feuchtigkeit und im Kontakt mit Säuren reagiert Natron und setzt Kohlensäure frei. Im Backpulver sorgt dieser Effekt zum Beispiel für den lockeren Teig.

► Typische Anwendungen

Die Anwendungen für Natron sind sehr vielseitig. Am bekanntesten ist wohl seine Wirkung im Backpulver. Als Reinigungsmittel wirkt es desinfizierend und kalklösend. So wird es auch als Wasserenthärter in der Küche und beim Wäschewaschen verwendet.

Natron ist ein guter Fettlöser, weshalb es für selbst gemachtes Spülmittel, Waschmittel oder für Allzweckreiniger prädestiniert ist. Sein basischer pH-Wert und die damit verbundene Fähigkeit, Säuren zu neutralisieren, machen es interessant für viele Anwendungen in der Küche, der Körperpflege sowie im gesundheitlichen Bereich. Für Laugenbrezeln, entsäuernde Basenbäder und selbst gemachtes Deodorant wird es dank seiner Wirkungsweisen ebenfalls verwendet.

► Was zu beachten ist

Zwar ist Natron sehr preiswert und in großen Mengen verfügbar, dennoch erfolgt die industrielle Herstellung dieses Salzes nicht ohne Nebenwirkungen. Der Prozess erfordert große Mengen an Frischwasser und produziert chemische Abfallprodukte. Deshalb solltest du mit diesem Gut sparsam umgehen, selbst wenn du es für nur wenige Euro je Kilogramm erwerben kannst.

Achte bei der innerlichen Anwendung immer genau auf die empfohlene Dosierung, und verwende im Zweifel lieber etwas weniger. Wenngleich Natron viele Vorteile hat, ist es doch ein Salz, das Wasser im Körper bindet und bei übermäßiger Aufnahme zu Dehydrierung und anderen Nebenwirkungen führen kann. In größeren Mengen eingenommen, neutralisiert es außerdem die Magensäure, was zwar bei akutem Sodbrennen kurzfristig hilft, längerfristig jedoch zu Veränderungen in der Verdauung führen kann.

► Verwechslungsgefahr

Oft wird Natron mit dem optisch wie chemisch sehr ähnlichen Soda (Natriumcarbonat, siehe nächster Abschnitt) verwechselt. Beide Produkte sind sehr nützlich, sie können jedoch nicht uneingeschränkt gegeneinander ausgetauscht werden. Soda reizt die Schleimhäute und sollte nicht innerlich angewendet werden.

Weiterhin sollte Natron nicht mit der Natronlauge oder dem sogenannten Ätznatron bzw. Natriumhydroxid verwechselt werden. Diese Substanz mit der Formel NaOH wird unter anderem zur Herstellung von Seifen verwendet.

► Bezugsquellen

Am bekanntesten ist Natron unter dem Markennamen Kaiser-Natron. In kleinen Tüten abgepackt, ist dieses in den meisten Supermärkten in der Backabteilung sowie in Apotheken und Drogerien erhältlich. Wenn du Natron allerdings



► Allzweckreiniger aus Zitruschalen

Einen natürlichen Allzweckreiniger kannst du aus den Schalen von Zitrusfrüchten und Essig herstellen. Du erhältst einen erstklassigen Reiniger für Küche und Bad mit einem herrlich frischen Zitrusduft.

Was benötigt wird:

ca. 500 g Schalen von Zitrusfrüchten wie z. B. Zitronen, Orangen

ca. 500 ml Tafelessig

Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas

Zur Herstellung des Zitrusreinigers gehst du so vor:

1. Schalen der Zitrusfrüchte dicht in das Gefäß schichten.
2. Mit Essig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind.
3. Für zwei bis vier Wochen stehen lassen.
4. Bei Bedarf Essig nachgießen, da die Schalen ihn aufsaugen. Sie sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden.

Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein herrlich nach Zitronen duftender Haushaltsreiniger. Dass der Reiniger fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet.

Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb und fülle sie z. B. in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, verströmt einen angenehmen Duft und kann direkt unverdünnt angewendet werden.

smarticular.net/zitrus-reiniger

► Scheuerpaste mit Natron

Für viele hartnäckige Verschmutzungen empfiehlt sich eine einfache Scheuerpaste aus Natron und Wasser. Diese Scheuerpaste eignet sich für Angebranntes in Pfannen und Öfen, aber auch für Bad, Fliesenfugen, Porzellan, Acrylglas, Chrom, Edelstahl, Gold und Silber.

Nimm je nach Bedarf einen Esslöffel oder eine Tasse Natron, gib etwas Wasser hinzu und verrühre beides zu einer homogenen Paste. Diese Natronpaste kannst du auf die Verschmutzungen auftragen, kurz einwirken lassen und bei Bedarf schrubben. Mit Wasser nachspülen und trockenreiben.



► Kunststoff-Fensterrahmen vom Schmutzfilm befreien

Fensterrahmen aus Kunststoff werden mit der Zeit schmierig und fleckig. So richtig fällt das meist erst dann auf, wenn ein Umzug ansteht. Um sie vom Schmutz zu befreien und wieder wie neu erstrahlen zu lassen, empfiehlt es sich, Waschsoda zu verwenden. Gib warmes Wasser in einen Eimer und löse einen Esslöffel Waschsoda pro Liter Wasser darin auf. Mit dieser Lösung wischst du Fensterrahmen, Türrahmen und Türen aus Kunststoff sauber, Fettflecken und anderer Schmutz verschwinden, und die Rahmen erhalten ihre ursprüngliche Farbe zurück.

► Fenster und Glasflächen reinigen

Für viele gehört Fensterputzen nicht gerade zu den Lieblingsaufgaben. Wenn man es jedoch regelmäßig macht, geht es schnell und ohne besondere Reinigungsmittel. Wasser mit etwas Apfelessig reicht in den meisten Fällen schon völlig aus und hinterlässt streifenfrei saubere Fenster.

Bei stärkeren Verschmutzungen wie Insekten- und Vogelkot sowie Fettflecken bedarf es etwas mehr Reinigungskraft, zum Beispiel in Form eines selbst gemachten Fensterreinigers.



Körperpflege

Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife können für viele Zwecke unmittelbar eingesetzt werden und ersetzen so zahlreiche Pflegeprodukte. Du findest in diesem Kapitel aber auch einige Rezepte für selbst gemachte Pflegeprodukte.

Damit diese Produkte länger halten, ist eine saubere Arbeitsweise unabdingbar. Ähnlich wie beim Einkochen von Marmelade solltest du auch bei diesen Rezepten alle Behälter und Werkzeuge vor der Verwendung gründlich desinfizieren. Dies ist zum Beispiel mit kochendem Wasser oder etwas Alkohol möglich. Alternativ kannst du Werkzeuge, Gläser, Deckel und andere Behälter auch mit einer heißen Sodalösung auswaschen, um sie keimfrei zu machen.

Für eine bessere Haltbarkeit deiner selbst gemachten Pflegeprodukte genügt es außerdem oft schon, einen Spritzer Zitronensaft hinzuzugeben. Zitronensäure wirkt antibakteriell und verlängert die Haltbarkeit vieler Naturkosmetikprodukte ganz natürlich.

Haarpflege

► Natron als Shampoo-Ersatz

Die Wahl des richtigen Shampoos ist für viele Menschen eine kleine Herausforderung. Man steht vor überladenen Regalen mit allerlei Wundermitteln für jeden erdenklichen Haartyp. Die meisten dieser Produkte sind jedoch vollgepackt mit Chemikalien und Kunststoffen, die weder für die Haare noch für die Kopfhaut wirklich gut sind.

Eine gesunde und einfach herzustellende Alternative ist Natronshampoo. Um deine Haare von Fett und anderen Verunreinigungen zu befreien, empfiehlt es sich, vor der Haarwäsche einfach wie folgt eine Natronlösung zu mischen.

Je nach Haarlänge und Verschmutzungsgrad benötigst du dafür:

1–4 TL Natron

200–400 ml warmes Wasser (nicht wärmer als 45 °C)

Das Natron wird einfach im warmen Wasser unter Rühren aufgelöst, fertig ist die fettlösende Haarspülung. Natürlich solltest du die Lösung auf eine für dich angenehme Temperatur abkühlen lassen.

Zur Reinigung der Haare wird die Lösung im feuchten Haar verteilt und das Ganze ordentlich durchgerubbelt. Anschließend wie gewohnt ausspülen. Das Haar wird sofort spürbar griffig, überschüssiges Fett wird von Haaren und Kopfhaut schonend entfernt.

Jede Haarpracht ist individuell. Deswegen lohnt es sich, mit den Mengenangaben etwas zu experimentieren. Beginne lieber mit weniger Natron, beobachte das Waschergebnis und steigere die Menge nach Bedarf. Wenn du zu viel Natron verwendest, riskierst du trockene Spitzen und Kopfhaut. Deswegen solltest du für mehr Pflege auch noch eine Spülung nach dem Waschen anwenden, zum Beispiel die selbst gemachte Essig-Haarspülung im Kapitel zur Haarpflege.

► Kernseife als Shampoo-Ersatz

Möglicherweise gehörst du zu den Menschen, für die bloße Kernseife zum Waschen der Haare bereits völlig ausreichend ist. Kernseife wirkt stark entfettend, deshalb ist sie ohne weitere Zusatzstoffe nur für bestimmte Haartypen und Kopfhauttypen sinnvoll. Ein Versuch lohnt sich!

► Trockenshampoo

Natürlich gibt es Trockenshampoo fertig zu kaufen – aber ganz einfach und in kurzer Zeit ist es selbst hergestellt. Gekauftes Trockenshampoo enthält nämlich oft Treibgase und manchmal unangenehm riechende Duftstoffe.

Mit einem eigenen Trockenshampoo kannst du die Düfte nach Belieben dosieren und auf umweltschädliche Inhaltsstoffe und Verpackungen verzichten. Außerdem sparst du damit nicht nur Zeit, sondern auch Geld, denn es werden nur wenige Zutaten benötigt, von denen man die meisten oft schon zu Hause hat.

Was benötigt wird:

2 geh. EL Mais- oder Kartoffelstärke

1 geh. TL Kakaopulver (echter Kakao)

1 TL Natron (als feines Pulver, bei Bedarf in einer Kaffeemühle fein mahlen)

▶ Essig als Deodorant

Verdünnter Apfelessig bietet einen leichten Effekt als Deodorant. Er wirkt adstringierend und vermindert dadurch die Schweißproduktion, was wiederum weniger geruchsverursachende Bakterien zur Folge hat. Trage nach dem Duschen oder Baden den im Verhältnis 1:10 verdünnten Apfelessig mit der Hand oder einem Kosmetikpad unter den Achseln auf und massiere ihn ein. Du wirst merken, dass er auch ein erfrischendes Gefühl auf der Haut hinterlässt. Diese Wirkung lässt sich noch intensivieren, indem du einige Salbeiblätter im Apfelessig durchziehen lässt.

▶ Natronpulver als Deodorant

Pures Natron ist bereits bestens als Deo-Alternative geeignet, weil es Gerüche effektiv neutralisiert. Verwende dafür am besten fein gemahlene Natronpulver, das du mit einem Wattebausch oder einfach mit den Fingern in die trockenen Achselhöhlen puderst.

▶ Deo-Roll-on mit Natron herstellen

Dein eigenes, aluminiumfreies Deodorant kannst du sehr leicht selbst herstellen. Der Ablauf ist einfach, und die Zutaten sind äußerst preiswert. Du brauchst dafür:

2 TL Natron

1–2 TL Speisestärke

5 Tr. ätherisches Öl nach Bedarf für den Duft und eine antibakterielle Wirkung, z. B. Teebaumöl oder Lavendelöl

100 ml Wasser

leeren Deoroller (aus der Apotheke oder einen alten Deoroller recyceln)



Mit den folgenden Schritten stellst du dein eigenes Deo ganz ohne Aluminium her:

1. Wasser in einem Topf erhitzen und Speisestärke unterrühren.
2. Das Ganze kurz aufkochen lassen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht ist – bei Bedarf mehr Stärke hinzugeben.
3. Die Mischung auf ungefähr 30 °C abkühlen lassen.
4. Natron unterrühren, bis es sich aufgelöst hat.
5. Fünf Tropfen ätherisches Öl hinzugeben, gut umrühren.
6. In einen leeren Deoroller füllen.

Fertig ist das selbst gemachte Deo! Die Wirkung ist sehr gut, und es kostet nur ein paar Cent für einen ganzen Deoroller. Mit Art und Menge des verwendeten ätherischen Öls kannst du die Intensität des Dufts beeinflussen. Beachte hierbei, dass einige Menschen allergisch auf einzelne ätherische Öle reagieren. Um dies auszuschließen, empfiehlt es sich, einen einfachen Test durchzuführen, wie auf Seite 116 beschrieben. Für Menschen, die besonders stark schwitzen, lässt sich der Natronanteil auch etwas erhöhen.

Hautgesundheit

► Badezusatz gegen Ekzeme und Hautpilz

Natron ist vielseitig für die Gesundheit der Haut einsetzbar. Als Badezusatz in einem Basenbad unterstützt es die Entschlackung über die Haut und wirkt gegen Ekzeme und Hautpilz.

► Schweißfüße und Fußpilz bekämpfen

Auch gegen Schweißfüße und Fußpilz hilft Natron auf natürliche Weise. Wende mehrmals pro Woche ein Basenfußbad an. Dazu gibst du ungefähr 100 Gramm Natron in eine Schüssel mit heißem Wasser. Optional füge noch Salz und Kräuter wie beispielsweise Salbei hinzu. Das Basenbad reinigt, entschlackt und fördert die Durchblutung. Außerdem macht es dicke und spröde Hornhaut wieder geschmeidig, sodass sie sich leichter entfernen lässt.



Auch Essig kann gegen Schweißfüße und Hautpilz eingesetzt werden, da er keimtötend und desodorierend wirkt. Fußpilz ist oft eine Reaktion auf ein ungünstiges Hautklima bei feuchten und schweißigen Füßen. Betupfe betroffene Stellen dreimal täglich mit unverdünntem Tafelessig. Alternativ hilft ein Fußbad mit zwei Esslöffeln Essig je Liter Wasser.

Damit von getragenen Socken kein Übertragungsrisiko ausgeht, sollten diese vor dem Waschen in einer Essiglösung eingeweicht werden.

► Nagelpilz behandeln

Eine der hartnäckigsten Beschwerden der Haut ist Nagelpilz. Ihn zu bekämpfen, erfordert eine geduldige und langwierige Behandlung, meist über mehrere Wochen oder sogar Monate.

▶ **Perfekt lockerer Eischnee**

Beim Schlagen von Eischnee leistet Natron perfekte Dienste. Eine Prise Natron genügt, um beim Schlagen von Eiweiß den Eischnee wunderbar aufzulockern.

▶ **Omelett locker und fluffig machen**

Nicht nur Kuchen wird durch Natron aufgelockert. Auch dein Omelett wird mit einem gestrichenen Teelöffel Natron lockerer.

▶ **Käsefondue noch schmackhafter und lockerer**

Liebhaber von Käsefondue können die geschmolzene Käsemasse noch schmackhafter, lockerer und bekömmlicher machen, wenn sie kurz vor dem Servieren eine Prise Natron hinzugeben und unterrühren.

▶ **Natron statt Backpulver**

Anstelle von Backpulver können auch Natron und Essig als hervorragendes Backtriebmittel für Muffins und Rührteig verwendet werden. Gib dazu fünf Gramm Natron auf 500 Gramm Mehl und rühre den Teig wie gewohnt. Kurz vor dem Umfüllen in die Backformen gibst du noch sechs Esslöffel Essig hinzu und verrührst sie im Teig.

