

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!

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

Herausgegeben vom Ideenportal **smarticular.net**

Tipps und Tricks für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-00-9

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

© 2016 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

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



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recycling-Papier gedruckt, das zu 100 % aus Altpapier besteht, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel und dem EU-Ecolabel.

Gedruckt 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

Inhalt	5
Einleitung	7
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie	8
Warum Selbermachen?	9
Was zu beachten ist	10
Immer auf dem neuesten Stand	11
Abkürzungen	12
Vorstellung der fünf Hausmittel	13
Natron	13
Soda	16
Essig	19
Zitronensäure	23
Kernseife	26
Reinigen und Putzen	29
Rezepte für Allzweckreiniger	29
Töpfe, Geschirr und Küchengeräte reinigen	35
Haushaltsgeräte	40
Geschirr spülen	44
Wohnräume	49
Bad	58
Weitere Anwendungen zum Reinigen und Putzen	63
Wäsche waschen	71
Waschmittel und Waschmittel-Ersatz	71
Weichspüler-Alternativen	79
Waschmaschinenpflege	80
Flecken und andere Probleme	81
Körperpflege	85

Haarpflege.....	85
Mundhygiene.....	91
Hautpflege.....	101
Deodorant.....	113
Kosmetik.....	121
Gesundheit.....	124
Innerliche Anwendung.....	124
Hautgesundheit.....	127
Ernährung.....	135
Küchenhelfer.....	135
Rezepte.....	147
Haushalt.....	151
Gerüche beseitigen.....	151
Eindringlinge fernhalten.....	156
Schönheitsreparaturen.....	159
Tiere.....	161
Garten.....	163
Schädlinge im Garten.....	163
Pflanzenpflege.....	165
Weitere Anwendungen für den Garten.....	167
Weitere Anwendungen.....	175
Auto und Motorrad.....	175
Sonstige Anwendungen.....	178
Auf zum Selbermachen!.....	181
Immer auf dem neuesten Stand.....	181
Danksagungen.....	182
Rezeptverzeichnis.....	183



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, das sind Danielle, Max und Mark, 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?

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 Kaffeekapseln, 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 Webseite 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, Aktiv-Schaum-Reiniger und Spezial-Mittelchen 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 kann. 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 Selbermachen?

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 von handelsüblichem Waschmittel 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 aufwändigen 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

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 mit 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 Frischwasser und produziert chemische Abfallprodukte. Deshalb solltest du mit diesem Gut sparsam umgehen, selbst wenn du es für nur wenige Euro je kg 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, welches 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.

► Allzweckreiniger aus Zitrus-Schalen

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 Zitrus-Duft.

Was benötigt wird:

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

ca. 500 ml Tafelessig

1 Gefäß, z.B. ein großes Einmachglas

Zur Herstellung des Zitrus-Reinigers 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



► 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 Vogel-Kot sowie Fettflecken braucht es etwas mehr Reinigungskraft, zum Beispiel in Form eines selbst gemachten Fensterreinigers.

Fensterreiniger selbst herstellen

Für zirka 500 ml des selbst gemischten Reinigers zum Aufsprühen benötigst du folgende Zutaten:

250 ml Wasser

250 ml Spiritus

2-3 TL Apfelessig (je nach Verschmutzungsgrad)

1 leere Sprühflasche

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und leicht durchschütteln. Fertig ist das selbst gemachte Putzmittel für streifenfreien Glanz. Die Anwendung erfolgt wie gewohnt. Einfach das Fenster einsprühen und mit einem feuchten Lappen abwischen, nach Bedarf noch einmal nachsprühen und anschließend mit einem Fenstertuch trockenreiben.

↗ smarticular.net/fensterreiniger

► Teppiche auffrischen

Teppiche, Läufer und Fußmatten können mit der Zeit verblassen, außerdem nehmen sie Gerüche von Tieren und durch Feuchtigkeit an. Fettschmutz und andere klebrige Überreste lassen sich auf normalem Wege mit dem Staubsauger nicht entfernen.

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 Soda-Lösung 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 Haar-Typ. Die meisten dieser Produkte sind jedoch vollgepackt mit Chemikalien und Kunststoffen, welche weder für die Haare noch für die Kopfhaut wirklich gut sind.

Eine gesunde und einfach herzustellende Alternative ist Natron-Shampoo. Um deine Haare von Fett und anderen Verunreinigungen zu befreien, kannst du dir vor der Haarwäsche einfach wie folgt eine Natron-Lösung 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 mit Natron**

Man kann natürlich Trockenshampoo fertig 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.

► 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 kannst du noch intensivieren, indem du einige Salbei-Blätter 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 gemahlenes 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

1 leeren Deo-Roller (aus der Apotheke oder einen alten Deo-Roller 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 Sirup-artige 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 Deo-Roller füllen.

Fertig ist das selbst gemachte Deo! Die Wirkung ist sehr gut und es kostet nur ein paar Cent für einen ganzen Deo-Roller. 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, kannst du einen einfachen Test durchführen, wie auf Seite

kämpft. Auch wenn die Schmerzen schnell gelindert sind, wird dem Magen signalisiert, dass mehr Säure für die Verdauung benötigt wird. Früher oder später kehrt das unangenehme Brennen zurück.

► **Den Kater bekämpfen**

Der Kater nach einer durchfeierten Nacht ist ebenfalls zum Teil auf Übersäuerung zurückzuführen. Wenn nach einer langen Nacht der Kopf brummt und der Magen aufstößt, kann Natron helfen. Eine in Wasser aufgelöste Natrontablette neutralisiert überschüssige Säuren im Magen und verschafft schnell Linderung.

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 g 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, so dass 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.

► Natron ersetzt das verhältnismäßig teure Backpulver

An Stelle von Backpulver können auch Natron und Essig als hervorragendes Backtriebmittel für Muffins und Rührteig verwendet werden. Gib dazu fünf Gramm Natron auf 500 g 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.

Mit Zitronensäure kannst du ebenfalls eine Alternative zum herkömmlichen Backpulver herstellen. Für ungefähr 12 Portionen zu je 15 g werden folgende Zutaten gemischt:

75 g Natron

65 g kristalline Zitronensäure

25 g Speisestärke (gegen Feuchtigkeit)

15 g Kieselerde (optional als Rieselhilfe)

