

# Essig.

Nachhaltiges Universalmittel für  
Gesundheit, Körperpflege und Haushalt

Herausgegeben von **smarticular.net**  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



1. Auflage, Druck 2305  
smarticular, 2023  
in der Business Hub UG (haftungsbeschränkt)  
Buchberger Str. 27, 10365 Berlin  
Textredaktion: Heike Elsen  
Covergestaltung: Marietheres Viehler  
Druck: DRUCKZONE GmbH & Co. KG, An d. Autobahn 1, 03048 Cottbus  
ISBN: 978-3-946658-91-7  
ISBN E-Book: 978-3-946658-29-0



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf **umweltfreundlichem Recyclingpapier** gedruckt, 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. 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. Es wird **keine Haftung** für die beschriebenen Wirkweisen der **Inhaltsstoffe oder Rezepturen** übernommen. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für **fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden** durch unsachgemäße Handhabung.

## Bildverzeichnis

Alle Bilder [smarticular.net](http://smarticular.net); davon Annette Frenzel 21, 36, 40, 50, 57, 58, 60, 61, 69, 70l, 70r, 84, 92, 112, 123l, 123r, 129, 138, 147, 149, 150, 169, 170, 176, U4 u / Franziska Donath 17, 125, 131, 157, 182 / Melanie Hoffart 35, 37, 39, 45, 46, 47, 48, 51l, 51r, 71, 72, 88, 99, 100, 113, 114, 115, 118, 122, 135, U4 o, U4 2vo außer shutterstock.com - 13Smile 74 / Africa Studio 120 rose, 151, 165 / Alena Ohneva 106 tanne / Anetlanda 137 / Aniko Hobel 82 / Augenstern 79 / Benjamin Clapp 26, U4 3vo / Bjoern Wylezich 109 rosmarin, 120 rosmarin / borsmenta 33, 31 / Cherries 81 / Christian Jung 109 zitrone / cottonbro studio U1 or / Dennis Bolwin 168 / Dionisvera 106 lavendel, 109 lavendel, 120 lavendel / Elena Veselova 64 / elizaveta66 63 / Evgrafova Svetlana 9 / Fotema 8, Il\_Mex 13 / Image Point Fr 86 / Indre Pau 111 / joanna wnuK 75 / Kaspars Grinvalds 77 / KarinaKlachuk 7 / kowition 109 teebaum / LOGVINYUK YULIJA 167 / Lyubimova Tatiana 91 / Makistock U1 l / Maks Narodenko 120 orangen / Marta Maziar 175 / Michelle Lee Photography 30 / Morphart Creation 12 / mythja 15 / nalinda117 164 / Nella 109 kamille, 120 kamille / Nomad\_Soul 163 / Pixel-Shot 103 / polinaloves U1 ur / Rawpixel.com 66 / Rozhnovskaya Tanya 25 / Salvador Maniquiz 11 / sasimoto 23, 42 / Scisetti Alfio 106 minze, 106 salbei, 109 eukalyptus, 120 salbei / SeDmi 109 zeder / Sentelia 55 / SpelaG91 112 / Stokkete 145 / STUDIO GRAND WEB 18, 155 / THINK A 143

# Inhalt

## Einleitung

---

7

Was ist Essig? _____	9
Die wichtigsten Essigsorten _____	14
Wie wirkt Essig? _____	18
Alle wichtigen Fragen rund um Essig _____	22
Hinweise zur Materialverträglichkeit _____	26
Haltbarkeit selbst gemachter Produkte _____	27
Bevor es losgeht ... _____	28
Immer auf dem neuesten Stand _____	29
Abkürzungen _____	30

## Essig selbst herstellen

---

31

## Ernährung

---

45

## Gesundheit

---

73

Hautgesundheit _____	73
Gesunde Füße und Beine _____	78
Erkältungskrankheiten _____	82
Verdauung _____	87
Gesundheit von innen _____	91
Mundgesundheit _____	97
Alkoholfreie Tinkturen _____	98

## **Körperpflege** **103**

---

Essig als Deodorant .....	103
Haarpflege .....	107
Hautpflege .....	112

## **Reinigen** **121**

---

Allzweckreiniger .....	121
Küche reinigen .....	130
Bad reinigen .....	139
Fußböden reinigen und pflegen .....	142
Spezielle Reinigungsaufgaben .....	148

## **Wäsche waschen** **155**

---

## **Haus und Garten** **172**

---

Autopflege .....	169
Garten .....	172
Weitere Anwendungen für Essig im Haushalt .....	175

## **Auf zum Selbermachen!** **183**

---

Unverpackt-Läden .....	184
Wildkräuter .....	184
Weiterlesen .....	184

## **Stichwortverzeichnis** **185**

---

# Einleitung

Essig ist ein bewährtes Hausmittel, das bestens in den modernen Haushalt passt und gesünder und nachhaltiger ist als so manches fertige Produkt. Schöne Haut, glattes Haar und gesunde Drinks, weiche Wäsche, ein blitzblankes Zuhause und vieles mehr kannst du auch mit Essig haben – kostengünstig, biologisch abbaubar und frei von zweifelhaften Zusatzstoffen.

Essig – und insbesondere Apfelessig – kann also viel mehr als Salate zu würzen, Kalkflecken zu entfernen und Gemüse zu konservieren.

In diesem Buch laden wir dich ein, das universelle Hausmittel Essig und seine effektiven und wohltuenden Wirkungen näher kennenzulernen: Was Essig ist, wie er hergestellt wird und welche einfachen Anwendungen sich für die verschiedensten Lebensbereiche mit Essig selber machen lassen.

Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren wünscht

*das Team von smarticular*





## Streifzug durch die Jahrtausende

---

Essig ist eines der ältesten Würz-, Heil- und Konservierungsmittel, das seit dem Altertum dank seiner hilfreichen Eigenschaften geschätzt wird. Seit die Menschen Alkohol herstellen, ist auch Essig bekannt. Wahrscheinlich wurde er zufällig entdeckt und anfangs eher als Fluch denn als Segen wahrgenommen: Lässt man alkoholhaltige Flüssigkeiten offen stehen, setzt eine Essigsäuregärung ein und der wertvolle Alkohol wird „schlecht“. Wie wertvoll diese saure Flüssigkeit ist, hat sich im Laufe der Zeit herausgestellt.

Unter anderem wurde Essig genutzt, um Obst, Gemüse und Fleisch haltbar zu machen. Aber auch als natürliches Heilmittel hat er eine lange Tradition. Schon Hippokrates verordnete Essig sowohl innerlich, zum Beispiel bei Verdauungsproblemen und Atemwegsbeschwerden, als auch äußerlich zum Desinfizieren von Wunden und Entzündungen. Römische Soldaten tranken Posca, eine Mischung aus Wasser und Essig. Die antibakterielle Wirkung des Essigs machte keimbelastete Wasservorräte unterwegs erst trinkbar.



Im Mittelalter wurden die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Essigs vermehrt mit den Heilkräften verschiedener Kräuter kombiniert, und in den französischen Pestepidemien des 18. Jahrhunderts gelangte der sogenannte Vierräuberessig als angeblicher Schutz vor der Krankheit zu Ehren.

Der schon seit der Antike bekannte Heiltrunk Oxymel (siehe Seite 92), eine Kombination aus Essig und Honig, wurde in den 1950er- und 1960er-Jahren durch den amerikanischen Volksmediziner DeForest Clinton Jarvis wieder populär, wenngleich er die Heilansprüche für Arthritis, Diabetes und Bluthochdruck nicht hinreichend belegen konnte und deshalb oft kritisiert wurde.

In der Küche wird der Essig schon lange als Würz- und Konservierungsmittel verwendet, und in feinen Restaurants werden hochwertige Essige als alternative Aperitifs oder Digestifs immer beliebter (siehe Seite 50).

Auch heute noch können wir uns die zahllosen positiven Eigenschaften des Essigs zunutze machen, denn er ist ein gesundes, natürliches und besonders umweltfreundliches Hausmittel, das viele alltägliche Probleme löst.

# Essig selbst herstellen

## Apfelessig und anderen Fruchtelessig selber machen

Statt das Naturprodukt immer wieder neu zu kaufen, kannst du Apfelessig leicht aus Obstresten oder Fruchtsaft selber machen. Die folgende Methode ist besonders einfach und eignet sich, um verschiedenste Fruchtelessige zuzubereiten.

Den Essig herzustellen (nachfolgend am Beispiel des Apfelessigs), erfordert nur wenige Handgriffe und etwas Zeit. Am Ende erhältst du einen wohlschmeckenden und bekömmlichen Apfelessig, den du in der Küche, im Haushalt und für die Hautpflege verwenden kannst.

Zur Produktion des Apfelessigs benötigst du folgende Zutaten und Utensilien:

**circa 1–2 kg** Bio-Äpfel oder die Reste davon (Schalen und Kerngehäuse, die z. B. bei selbst gemachtem Apfelmus übrig bleiben)

**2 EL** Zucker pro kg Äpfel (optional, um die alkoholische Gärung zu beschleunigen)

sauberes Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas mit mindestens 1–2 L Fassungsvermögen

sauberes Küchentuch





So wird der Apfelessig hergestellt:

1. Gefäß gründlich auswaschen und zur Sicherheit sterilisieren, zum Beispiel mit hochprozentigem Alkohol oder einer heißen Sodalösung.
2. Klein geschnittene Apfelstücke oder -reste und Zucker in das Gefäß geben und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.
3. Mit einem sauberen Tuch abdecken, damit keine Schimmelsporen hineingeraten.
4. Ab und zu umrühren oder leicht schwenken, um Schimmelbildung zu vermeiden und die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen. Mit der Zeit entsteht Schaum durch die einsetzende alkoholische Gärung; das ist so gewünscht.
5. Geruchstest durchführen: Nach mehreren Tagen ändert sich der Geruch, und eine feine Essignote bildet sich aus. Die Dauer variiert jedes Mal etwas und hängt auch vom Zuckergehalt ab.
6. Der Rohessig ist fertig, sobald die Früchte nach unten gesunken sind und der Essiggeruch intensiv ausgeprägt ist. Ohne Zusatz von Zucker ist das spätestens nach zwei Wochen der Fall. Den Rohessig durch ein sauberes Tuch filtern und wieder in ein steriles Gefäß füllen.
7. Abgedeckt mit einem Tuch für vier bis sechs Wochen zu Apfelessig vergären lassen.
8. Den fertigen Apfelessig durch ein feines Sieb oder Tuch filtern und in Flaschen füllen.

Das Resultat ist schon am Geruch und Geschmack leicht zu erkennen. Wenn du durchgehend auf die Hygiene geachtet hast, entsteht wunderbarer Apfelessig.

### **Varianten für die Herstellung von Apfelessig**

---

Anstatt die Fruchtstücke zunächst separat anzusetzen, empfiehlt es sich auch, sie zu Apfelsaft zu pressen und den Saft zu Essig vergären zu lassen. Lass den Saft dann für vier bis sechs Wochen zugedeckt stehen; er verwandelt sich in dieser Zeit in Apfelessig. Wird ein Stück Essigmutter hinzugefügt (siehe Seite 23), funktioniert die Umwandlung noch besser.

# Gesundheit

## Hautgesundheit

---

Naturtrüber Apfelessig vereint die milde Säure des Essigs mit **zahlreichen** gesunden Inhaltsstoffen, die ihn zu einer idealen Zutat für die natürliche **Hautpflege** machen. Der Essig wirkt klärend und entzündungshemmend und **versorgt die Haut mit Vitaminen** und Mineralstoffen. Mit den folgenden Tipps wird **deine Haut ganz ohne synthetische** Substanzen oder medikamentöse Behandlung **gesund und gepflegt**.

### Sonnenbrand lindern mit Essig

Schnelle Abhilfe gegen Sonnenbrand schafft **Bio-Apfelessig**, **verdünnt mit Wasser**. Je nachdem, wie viel Haut betroffen ist, **benötigst du einen halben oder ganzen Liter** kühles Leitungswasser und eine **halbe oder ganze Tasse Apfelessig**. **Vermische Essig und Wasser** und tauche ein sauberes Tuch **in die Mischung ein**. **Lege es auf die geröteten Stellen** und lass die Flüssigkeit **ein paar Minuten einwirken**. **Wiederhole den Vorgang** nach einigen Minuten, bei Bedarf **auch zwei- oder dreimal**.

Die Flüssigkeit kühlt, **wirkt desinfizierend** und **hemmt Entzündungsprozesse**, und die Inhaltsstoffe helfen, **die Schutzschicht der Haut wieder zu stärken**.

 [smarticular.net/sonnenbrand](https://smarticular.net/sonnenbrand)

### Heilessig mit Wildkräutern gegen Sonnenbrand

Die **Wirksamkeit des Essigs** bei Sonnenbrand lässt sich steigern, wenn sie mit der **Heilwirkung verschiedener Wild- und Heilkräuter** kombiniert wird. Dank ihrer Wirkstoffe **helfen zum Beispiel Spitzwegerich, Lavendel, Ringelblume, Huflattich, Kamille, Schafgarbe und kleine Braunelle** gut gegen Hautreizungen und Sonnenbrand. Sie **enthalten unter anderem kühlende Schleim- und Gerbstoffe**, die einen **zusammenziehenden Effekt haben**. Die **enthaltenen ätherischen Öle** beruhigen die Haut und **regen die körpereigene Wundheilung an**.

Eine erprobte **Heilessig-Mischung** gegen Sonnenbrand enthält zum Beispiel **Lavendel, Spitzwegerich und kleine Braunelle**, aber auch andere Mischungen sind denkbar. **Alle Kräuter werden frisch verarbeitet**, nur der Lavendel kann für diesen Ansatz auch in **getrockneter Form** verwendet werden.

So wird der Heilkräuter-Essig angesetzt:

1. Kräuter der Wahl in kleine Stücke schneiden und in ein großes Schraubglas schichten.
2. Die Mischung mit Apfelessig übergießen, verschließen und für etwa 14 Tage an einem warmen, geschützten Platz stehen lassen.
3. Den durchgezogenen Essig durch einen Kaffeefilter filtern und in saubere Flaschen füllen.

### Anwendung des Heilessigs

---

Bei leichtem Sonnenbrand kannst du etwas von dem Essig in eine Sprühflasche geben, mit drei bis vier Teilen Wasser verdünnen und dünn aufsprühen. Stark gerötete Flächen werden am besten mit einem Umschlag behandelt, wie im vorherigen Rezept beschrieben.

Auch andere Hautreizungen wie leichte Verbrennungen oder trockene Abschürfungen lassen sich mit dem Essig behandeln. Allerdings ist diese Methode nicht geeignet für offene Wunden oder Verbrennungen mit Blasenbildungen. In diesen Fällen empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen.

 [smarticular.net/wildkraeuter-heilessig](https://smarticular.net/wildkraeuter-heilessig)





## After-Sun-Essenz mit Heilessig

Vermischt mit Aloe-vera-Gel, ergibt der zuvor beschriebene Heilessig eine lindernde und heilende After-Sun-Essenz. Mische dafür je einen Teil Heilessig, einen Teil destilliertes Wasser und einen Teil Aloe-vera-Gel in einer Sprühflasche und schüttele die Mischung. Besprühe sonnenstrapazierte Haut mit der After-Sun-Essenz und lass sie einziehen.

Diese Mischung ist angenehm kühlend, hautpflegend und wirkt der Austrocknung entgegen. Sie eignet sich darüber hinaus auch zur täglichen Reinigung als Gesichtswasser bei gereizter und empfindlicher Haut.

## Essig für die Wundheilung und gegen Insektenstiche

Bei kleinen Schnittwunden und Abschürfungen kannst du die Regenerierung der Haut unterstützen, indem du die betroffene Hautstelle mit unverdünntem Apfelessig vorsichtig betupfst. Der Essig fördert die Blutgerinnung und wirkt desinfizierend.

Alternativ empfiehlt es sich, ein in Obstessig getränktes Tuch auf die Stelle zu legen. Die Kühlung unterstützt den Heilungsprozess zusätzlich. Diese Methode hilft auch gegen Insektenstiche und gegen die Berührung mit den Tentakeln von Nesselquallen.

## Schuppenflechte behandeln

Die folgenden Anwendungen mit Essig können insbesondere bei Schuppenflechte (Psoriasis) Linderung verschaffen.

### Als Haarspülung

Eine Obstessig-Haarspülung (siehe Seite 108) löst Hautschuppen, fördert die Abheilung und verhindert das Nachschuppen. Mische dazu einen Teil Apfelessig mit zwei Teilen Wasser und wende diese Spülung nach der normalen Haarwäsche im noch leicht feuchten Haar an.

## Erkältungskrankheiten

---

Die Nase läuft, der Hals tut weh, und ein Hustenanfall jagt den andern – es ist Erkältungszeit. Für die meisten Menschen hierzulande bedeutet das den Gang zur Apotheke: Fiebermittel, Schmerztabletten und Hustensaft müssen her, eventuell sogar Antibiotika.

Doch um Erkältungssymptome zu lindern oder Fieber zu senken, bedarf es nicht immer diverser Medikamente. Sanfte, natürliche Heilmittel aus dem Küchenschrank wie zum Beispiel Essig tun es meist auch – und das ganz ohne belastende Nebenwirkungen oder hohe Kosten.

### Mit Essig vorbeugen gegen Erkältungen

Wenn Ansteckungsgefahr droht oder wenn das Schmuddelwetter allgemein die Wahrscheinlichkeit eines Infektes erhöht, machen sich die antibakteriellen Eigenschaften des Apfelessigs vorbeugend nützlich: Ein Glas eines Apfelessig-Trunks am Morgen erhöht die Widerstandskraft gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit.



Mische dafür ein bis zwei Esslöffel Apfelessig mit einem Glas Wasser. Schon beim Schlucken wirkt diese Mischung in Hals und Rachen antibakteriell und entzündungshemmend und beugt so unangenehmen Erkältungssymptomen vor. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt.

## **Essigsocken gegen Fieber**

Fieber ist an sich ein sinnvoller Abwehrmechanismus des Körpers, denn es tritt auf, weil die körpereigene Abwehr auf Hochtouren arbeitet. Dennoch kann die erhöhte Körpertemperatur auf Dauer belastend sein, und besonders bei kleinen Kindern oder älteren Menschen sollte die Temperatur nicht zu weit ansteigen. Die Essigsocke ist eine moderne Variante des klassischen fiebersenkenden Wadenwickels und etwas praktischer zu handhaben.

Du brauchst:

**2 Paar** Kniestrümpfe aus Wolle oder Baumwolle

**1 L** handwarmes Wasser (etwa 36 °C)

**2 EL** Apfelessig

So geht's:

1. Essig und Wasser vermischen. Ein Paar Strümpfe ins Essigwasser tauchen und leicht auswringen.
2. Die nassen Strümpfe anziehen und bis über die Waden hochziehen. Die trockenen Strümpfe über die nassen ziehen.
3. Den ganzen Körper gut zudecken. Nach 10–15 Minuten die Socken wieder ausziehen.

Wenn die erhöhte Körpertemperatur nach zehn bis fünfzehn Minuten noch nicht gefallen ist, kannst du die Methode nach einer Stunde noch einmal (aber nicht öfter) wiederholen.

**Wichtig:** Die Essigsocken-Methode sollte nicht angewendet werden, wenn der fiebrigen Person kalt ist oder wenn sie kalte Füße hat.

## Abnehmen mit Apfelessig

Apfelessig kurbelt die Verdauung und die Fettverbrennung an und fördert den Abtransport der Stoffwechselprodukte. Gleichzeitig hilft er, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, und verhindert auf diese Weise Heißhungerattacken.

Zur Begleitung einer Fastenkur empfiehlt es sich, vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit einem oder zwei Esslöffeln Apfelessig zu trinken. Wer unter nächtlichen Heißhungerattacken leidet, kann zusätzlich vor dem Schlafengehen ein Glas des Apfelessig-Trunks zu sich nehmen. Die allgemeine Aktivierung des Stoffwechsels steigert außerdem die Lust, sich zu bewegen – beste Bedingungen also zum Abnehmen. Allerdings sollte auch die Kalorienzufuhr eingeschränkt werden, um die Apfelessig-Diät zum Erfolg zu führen.

## Apfelessig-Limo: Sommerdrink und gesunder Fastenbegleiter

Für eine längerfristige Kur gegen Verdauungsbeschwerden oder zur Gewichtsreduktion empfiehlt es sich, die folgende Limonade zuzubereiten. Die Kur sollte mindestens eine Woche bis zu sechs Wochen lang dauern, um die erwünschte Wirkung zu zeigen. Mit dieser selbst gemachten Limonade auf Basis von Apfelessig wird deine Kur oder Diät bestimmt zu einem Erfolg.



Die Menge für einen Tag wird folgendermaßen zubereitet. Gebrauchte werden:

**300 ml** Wasser

**2 Teebeutel** grüner Tee oder die entsprechende Menge loser Tee

**3 EL** Apfelessig

Saft einer Zitrone

**1** kleines Stück frischer Ingwer

**2 EL** Süßungsmittel deiner Wahl

**0,7 L** Sprudelwasser

So machst du die Limonade daraus:

1. Aus 300 Millilitern Wasser und dem Tee einen Teeaufguss zubereiten und abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten außer dem Sprudelwasser in einen Mixer geben und gut vermischen.
3. Mit dem Sprudelwasser aufgießen und über den Tag verteilt trinken, am besten eine Stunde vor den Mahlzeiten.

Die Zutaten der Limonade unterstützen den entschlackenden Effekt des Apfelessigs. Grüner Tee enthält Catechine, die die Fettverbrennung ankurbeln. Borneol und Cineol im Ingwer sowie die Enzyme in der Zitrone fördern die Verdauung.

**Tipp:** Statt nur den Saft der Zitrone zu verwenden, lohnt es sich, eine unbehandelte Biozitrone in Spalten zu schneiden und am Boden des Limonadenkrugs mit einem Holzstößel zu zerdrücken. Danach die restlichen Zutaten auffüllen. So profitierst du zusätzlich von den Wirk- und Geschmacksstoffen aus der Schale und dem besonders sommerlichen Look.



## Variationen für mehr Abwechslung

Damit auch eine längere Kur nicht langweilig wird, kannst die Inhaltsstoffe der Apfelessig-Limonade vielfältig variieren. Wenn du vor allem an einer Gewichtsreduktion interessiert bist, verwende statt des grünen Tees auch Lapacho- oder Rooibos-Tee. Um den entgiftenden Effekt zu verstärken, probiere doch einmal, deine Limonade alternativ auf Basis eines Birkenblätter- oder Matetees zuzubereiten. Matetee wirkt, ebenso wie grüner Tee, leicht anregend, sodass er für einen schwungvollen Start am Morgen bestens geeignet ist. Die Zitrone in der Limonade lässt sich durch die eng verwandte Limette ersetzen. Und statt mit Ingwer kannst du den Tee mit Cayennepeffer würzen und damit deinen Stoffwechsel anregen.

Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, verwende für die Zubereitung der Limonade vorzugsweise naturtrüben, biologischen Apfelessig, der aus ganzen Äpfeln hergestellt und nicht gefiltert ist.

 [smarticular.net/apfelessig-limonade](https://smarticular.net/apfelessig-limonade)

## Blähungen lindern und ihnen vorbeugen

Der Genuss von Lebensmitteln wie Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchten, Milcherzeugnissen oder Rettich kann zu unangenehmen und teils schmerzhaften Blähungen führen, weil vermehrt Gase entstehen, die den Verdauungstrakt aufblähen. Apfelessig hilft, die an der Entstehung beteiligten Gärprozesse zu reduzieren.

Wenn du generell Blähungen vorbeugen möchtest, kannst du deine Darmflora mit einer kurmäßigen Einnahme des Apfelessig-Trunks aus zwei Teelöffeln Apfelessig und einem bis zwei Teelöffeln Honig auf ein Glas Wasser positiv beeinflussen. Wenn du schon beim Kochen dafür sorgen möchtest, dass die oben genannten Lebensmittel bekömmlicher werden, füge dem Essen einfach einen Schuss Apfelessig hinzu.

Bei akuten Beschwerden durch Blähungen trinke ein Glas Wasser, das mit zwei Teelöffeln Apfelessig vermischt ist. Bei chronischen Beschwerden hilft es, vor jeder Mahlzeit einen Schluck des Apfelessig-Trunks mit Honig zu sich zu nehmen.

**Wichtig:** Die regelmäßige Einnahme des Apfelessig-Trunks bei chronischen Problemen mit Blähungen kann nicht die Untersuchung durch einen Arzt ersetzen.

## Gesundheit von innen

---

### Apfelessig für das allgemeine Wohlbefinden

Wenn du keine konkreten Beschwerden behandeln, aber von der gesundheitsförderlichen Wirkung des Apfelessigs profitieren möchtest, reicht ein Glas Wasser mit einem oder zwei Löffeln Apfelessig pro Tag aus, zum Beispiel vor dem Frühstück. Falls dir der saure Geschmack nicht zusagt, empfiehlt es sich, den Trunk mit etwas Fruchtsaft oder einem Teelöffel Honig zu verfeinern. Auch für die meisten anderen gesundheitlichen Anwendungen wird die Wasser-Apfelessig-Mischung eingesetzt, wahlweise mit Honig.

### Essig innerlich anwenden für eine schöne Haut

Mit einem Apfelessig-Honig-Getränk kannst du viel für deine Haut tun, denn es reinigt von innen. Der Trunk unterstützt die Organe beim Abtransport der Stoffwechselprodukte und fördert eine rasche Wundheilung. Er ist auch zur Unterstützung einer Aknebehandlung zu empfehlen.

Für dieses vielseitige Heilgetränk benötigst du:

- 2 TL Apfelessig
- 1–2 TL Honig
- 1 Glas Wasser

Die Zutaten am besten frisch miteinander verrühren. Der Schönheitstrunk wirkt optimal, wenn du ihn morgens langsam auf nüchternen Magen trinkst. Um die Wundheilung zu unterstützen und den Körper zu entschlacken, kannst du ihn bis zu dreimal täglich zu dir nehmen.



# Körperpflege

Viele Pflegeprodukte versprechen ein frisches und jugendliches Aussehen. Meist sind sie jedoch in Plastik verpackt und mit fragwürdigen Zusätzen versehen, die man eigentlich meiden möchte. Dazu zählen zum Beispiel Stoffe, die Hormone imitieren oder allergieauslösend sind. Dagegen ist Essig, insbesondere naturtrüber Bio-Apfelessig, ein viel besseres, preiswertes und noch dazu ganz natürliches Produkt, mit dem du deine Haut und dein Haar gesund pflegen kannst.

Apfelessig enthält über 90 pflegende Inhaltsstoffe, darunter Folsäure, Beta-Carotin, Vitamin C, Bioflavonoide, Tannin und organische Säuren. Mit seinem sauren pH-Wert unterstützt der naturbelassene Essig den Säureschutzmantel der Haut. Er reinigt nicht nur auf sanfte Weise porentief, sondern wirkt auch beruhigend und entzündungshemmend und ist deshalb vor allem bei gereizter oder empfindlicher Haut als Pflegezusatz zu empfehlen.

## Essig als Deodorant

---

Schwitzen ist eine gesunde Reaktion des Körpers auf Hitze, körperliche Anstrengung und Erregungszustände wie Angst und Stress, um den Körper abzukühlen. Dennoch kann starkes Schwitzen jenseits von Fitnessstudio oder Sportplatz als unangenehm empfunden werden.

Die folgenden Deos auf Essigbasis bestehen ausschließlich aus natürlichen Zutaten. Apfelessig eignet sich gut als Grundlage für ein Deo, denn er neutralisiert unangenehme Gerüche und wirkt zugleich leicht desinfizierend, so dass geruchsverursachende Bakterien reduziert werden. Zudem enthält er zahlreiche gesunde Bestandteile, die die empfindliche Haut unter den Achseln pflegen.



## Apfelessig und Wasser als Deo-Ersatz

Verdünne für ein simples Essigdeo einen Teil Apfelessig mit zehn Teilen Wasser und sprühe die Mischung mit einem Zerstäuber unter die Achseln. Der Apfelessig vermindert die Schweißproduktion und hemmt die Vermehrung von Bakterien, die für den unangenehmen Schweißgeruch verantwortlich sind. Nach dem Auftragen wirst du merken, dass das Blitzdeo ein erfrischendes Gefühl auf der Haut hinterlässt.

Um Achselschweiß generell zu reduzieren, trinke abends einen Waschlappen in Apfelessig und befeuchte die Achseln damit. Erst am nächsten Morgen abwaschen.

**Hinweis:** Bei starkem Schwitzen ohne erkennbaren Anlass empfiehlt es sich, einen Arzt zurate zu ziehen, denn eine erhöhte Schweißproduktion kann auch auf eine Erkrankung hinweisen.

## Natürliches Deospray mit Heilpflanzen

Aus Essig und verschiedenen Heilpflanzen lässt sich ebenfalls leicht ein wirksames und zugleich natürliches Deospray herstellen, das nicht nur Gerüche verhindert, sondern auch noch sanft die Haut pflegt.



Für etwa 100 Milliliter Deo benötigst du:

**100 ml** Fruchtesig – alternativ 50 ml Alkohol (z. B. Ansatzalkohol oder Weingeist) und 50 ml Wasser

**1 Handvoll** Kräuter oder andere Pflanzenteile (Beispiele siehe Seite 106)

**5 Tr.** ätherische Öle (optional für den Duft und eine zusätzliche schweißhemmende Wirkung, z. B. Salbei)

Zerstäuber zum Aufsprühen

Um die wertvollen Inhaltsstoffe aus den Pflanzenteilen zu lösen, lassen sich sowohl Essig als auch Alkohol verwenden. Beide wirken antibakteriell und können schon pur als Deo-Ersatz verwendet werden.

Zunächst wird eine Tinktur mit Pflanzenteilen deiner Wahl zubereitet. Das funktioniert mit Essig und Alkohol gleich:

1. Pflanzenteile zerkleinern und in ein Schraubglas geben, bis es zu ungefähr zwei Dritteln gefüllt ist.
2. Mit Essig oder Alkohol auffüllen und fest verschließen.
3. Das Glas an einem sonnigen, warmen Ort vier Wochen lang ziehen lassen.
4. Täglich sanft schütteln, so lösen sich die Wirkstoffe besser.
5. Nachdem der Auszug gereift ist, die Pflanzenteile durch einen Kaffeefilter abseihen und die Tinktur in einen Zerstäuber geben. Falls du Alkohol als Basis verwendet hast, mit der gleichen Menge Wasser auffüllen.
6. Ätherische Öle dazugeben.
7. Vor jeder Anwendung gut schütteln.

Egal, ob mit Essig oder Alkohol zubereitet: Dieses Deo ist sehr lange haltbar. Dennoch sollte es innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden, da die pflanzlichen Inhaltsstoffe mit der Zeit in ihrer Wirkung nachlassen.

# Reinigen

Im Handel finden sich etliche Reiniger: Bad-, Küchen-, WC-, Fensterreiniger und viele mehr. So viele unterschiedliche Spezialprodukte sind aber gar nicht nötig, um den Haushalt in Schuss zu halten, denn mit dem preiswerten Hausmittel Essig lassen sich viele der üblichen Reinigungsaufgaben ebenso gut lösen – **umweltfreundlich** und viel preiswerter als mit konventionellen Mitteln.

Essig entfernt den meisten Schmutz und Kalk mühelos. **Außerdem wirkt er desinfizierend** und beseitigt Bakterien und Keime. Er lässt sich für die **Reinigung von Spülen, Fliesen** sowie allen Holz- und Kunststoffoberflächen verwenden. Auch **Aluminium** lässt sich effektiv mit Essigreiniger polieren.

**Wichtig:** Bestimmte Materialien vertragen eine Reinigung mit Essig nicht, oder sie sollten nur kurzzeitig oder mit verdünntem Essig behandelt werden. Bitte beachte deshalb die Hinweise zur Materialverträglichkeit auf Seite 26!

## Allzweckreiniger

---

### Universalreiniger aus Essig

Mit ein paar Grundzutaten kannst du einen **erstklassigen** Essigreiniger einfach selbst herstellen und viel Geld sparen. Der Reiniger wirkt ebenso gut wie handelsübliche Essig- und andere Allzweckreiniger.

Für etwa 750 Milliliter Universal-Essigreiniger brauchst du:

**500 ml** farblosen Tafelessig

**250 ml** Wasser

**20 Tr.** ätherisches Eukalyptus-, Teebaum- oder Lavendelöl

Sprühflasche (z. B. vom alten Reiniger)



Vermische alle Zutaten, fülle die Lösung in eine Sprühflasche und schüttele den Reiniger, bevor du ihn verwendest. Sprühe ihn auf die schmutzigen Flächen und wische mit einem Schwamm oder Putzlappen darüber. Ein Nachwischen ist meist nicht nötig.

Der Essiggeruch verflüchtigt sich schnell, und durch die Zugabe ätherischer Öle bleibt ein dezenter Duft zurück. Außerdem wirken die drei genannten Öle zusätzlich antibakteriell, antiviral und pilzhemmend.

[smarticular.net/essig-reiniger](https://smarticular.net/essig-reiniger)

## Zitrus-Allzweckreiniger aus Zitruschalen

In diesem Rezept für selbst gemachten Zitrus-Essigreiniger wird Essig mit der besonderen Fettlösekraft ätherischen Zitrusöls aus Zitruschalen kombiniert. Heraus kommt ein erstklassiger Reiniger für Küche und Bad, der einen herrlich frischen Zitrusduft verströmt.

Benötigte Zutaten:

- Schalen von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Mandarinen)
- farbloser Tafelessig (keine Essigessenz)
- großes Schraubglas oder ein ähnliches Gefäß

So wird der Reiniger hergestellt:

1. Schalen der Zitrusfrüchte dicht in das Glas füllen.
2. Mit Essig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind.
3. Für zwei bis drei Wochen stehen lassen, gelegentlich **schütteln**.
4. Bei Bedarf Essig nachgießen, da die Schalen ihn **aufsaugen** (sie sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu **vermeiden**).

Innerhalb weniger Wochen entsteht ein herrlich zitronig duftender Haushaltsreiniger. Dass er fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft und löst auch Fettschmutz effektiv dank der enthaltenen ätherischen Zitrusöle aus den Schalen. Der Reiniger kann direkt unverdünnt angewendet werden.

Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und fülle sie zum Beispiel in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Spritzer Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet.

**Tipp:** Wenn du nicht so viele Zitruschalen auf einmal zur Hand hast, empfiehlt es sich, mit einer kleineren Menge zu beginnen und nach und nach mehr Schalen hinzuzufügen, wie sie gerade anfallen. Fülle jedes Mal mit Tafelessig auf, sodass alle Schalen bedeckt sind.

 [smarticular.net/zitrus-reiniger](https://smarticular.net/zitrus-reiniger)

