

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!
Mehr als **300 Anwendungen** und **33 Rezepte**,
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Dritte
aktualisierte,
erweiterte
Ausgabe



SPIEGEL
Bestseller

smarticular

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

Auch als
E-Book
erhältlich



Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-00-9

ISBN E-Book: 978-3-946658-54-2

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

© 2021 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt), Berlin

3. Auflage © 2021 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt), Berlin

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

2111



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.

Bildverzeichnis

Cover Bild u. Gestaltung: Sebastian Knecht - Alle Fotos smarticular.net außer: shutterstock.com - 7th Son Studio 7 / Africa Studio 83 rose / Albina Gavrilovic 128 / Alla Aramyan 52 / Bjoern Wylezich 64 rosmarin, 83 rosmarin / bmf-foto.de 60 / borsmenta 20 / DeymosHR 29 / Dionisvera 64 lavendel, 83 lavendel / Gayvoronskaya_Yana 19, 22 / Geo-grafika 57 / kazmulka 63 / kowition 64 teebaum / Mallinka1 13 ff. / Maridav 50 / Narodenko 83 orangen / Nella 83 kamille / Pazargic Liviu 6 / Pinkyone 30 / REDPIXEL.PL 134 / Scisetti Alfio 64 salbei, 64 pfefferminze, 83 salbei, / Seksun Guntanid 121 / Sentelia 31 / Sergey Kamshylin 149 / ThamKC 157 / Troyan 119 / Zurijeta 158

Inhalt

Einleitung	7
Vorstellung der fünf Hausmittel	12
Ernährung	27
Gesundheit	47
Körperpflege	61
Wäsche waschen	97
Reinigen und Putzen	111
Haushalt und Garten	155
Auf zum Selbermachen!	186
Stichwortverzeichnis	187

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?



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

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.

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 unserer Leserschaft 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 häufig einsetzt, lohnt es sich wahrscheinlich, eine größere Menge zu erwerben. Im Internet sind Abpackungen zwischen einem und 25 Kilogramm erhältlich. In manchen Apotheken kannst du Natron ganz ohne zusätzliche Verpackung in mitgebrachte Gefäße abfüllen lassen.

Kaiser-Natron ist etwas grobkörniger und sollte für Anwendungen wie selbst gemachtes Deodorant zuerst mit einem Mörser zerkleinert werden. In größeren Abpackungen ist es meist als feines Puder enthalten und damit vielseitiger einsetzbar.

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.

Locker-leichte Karamellmasse für Süßigkeiten

Aus Zucker und Fruchtsirup kannst du eine Bonbonmasse herstellen, indem du beide Zutaten langsam und unter ständigem Rühren in einem Topf schmelzen lässt. Den Sirup solltest du dabei nur nach und nach zugeben, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Besonders locker und leicht wird diese Grundmasse für selbst gemachte Bonbons, wenn du einen Esslöffel Essig und zwei leicht gehäufte Teelöffel Natron unterrührst.

Die fertige Bonbonmasse wird zum Auskühlen in eine leicht gefettete, flache Backform oder auf ein Backblech gestrichen und nach dem Abkühlen in Quadraten geschnitten. Um Geschmack und Konsistenz der Bonbons noch weiter zu verfeinern, gib zur flüssigen Bonbonmasse etwas Sahne, Kondensmilch und Butter hinzu.

Weiches Wasser für aromatischeren Kaffee und Tee

Hartes, stark kalkhaltiges Wasser führt oft dazu, dass Kaffee und Tee einen unangenehmen Geschmack erhalten. Das lässt sich leicht ändern, indem du dem Wasser vor dem Kochen eine Messerspitze Natron zugibst. Das Natron einfach mit ins Brühwasser oder in den Filter der Kaffeemaschine geben. Es macht das Wasser weich, wodurch der Geschmack von Kaffee und Tee angenehm mild wird.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Wasserkocher und Kaffeemaschine verkalken weniger und funktionieren länger.

Hautgesundheit

🌿 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.

🌿 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.

🌿 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.

Sowohl Essig als auch Natron helfen, die Verursacher zu beseitigen und Schweißbildung zu verringern. Wende dafür die gleichen Bäder wie gegen Fußpilz an. Die Behandlung sollte täglich wiederholt werden, bis die Leiden vollständig abgeklungen sind.

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)



Zur Herstellung des Trockenshampoos einfach alle Zutaten durch ein feines Sieb schütteln und auf diese Weise mischen. Zur Aufbewahrung solltest du das Pulver in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

Diese Rezeptur ist durch den Einsatz von Kakaopulver für dunkle Haarfarben geeignet. Für helle Haare verwende Maisstärke und verzichte auf Kakaopulver. Rothaarige können einen Esslöffel Zimt anstelle des Kakaos beimischen.

Wer seinem Trockenshampoo einen Duft verleihen möchte, kann ein ätherisches Öl hinzufügen (siehe folgende Seite). Dazu nur etwa drei Tropfen des Öls in das Pulver geben und am besten in einem Mörser oder mit einem Borstpinsel gut vermischen.

Die Anwendung des Trockenshampoos ist sehr einfach:

1. Trockene Haare gründlich kämmen.
2. Mit einem großen Handtuch Kleidung und Haut vor dem Pulver schützen.
3. Das Pulver mit den Händen im gesamten Haar mit kreisenden, reibenden Bewegungen kopfüber über der Badewanne oder dem Waschbecken verteilen und einmassieren, als würdest du dir die Haare waschen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das Pulver mit einem großen Kosmetikpinsel auf die Haare aufzutragen und zu verteilen.
4. Überschüssiges Pulver mit einem Handtuch oder einer Bürste abtragen. Gut funktioniert das mit einer Bürste mit Wildschweinborsten, ansonsten tut es auch eine normale Bürste, dann aber mit mehr Geduld. Die Bürste danach gut ausspülen und trocknen lassen.

Anschließend kannst du dein Haar wie gewohnt frisieren. Ohne viel Aufwand und sehr preiswert lässt sich so die Haarwäsche um einen oder zwei Tage hinauszögern.

Akne und Mitesser bekämpfen

Verstopfte Talgdrüsen, auch Mitesser genannt, und unreine, fettige Haut sind die Vorstufe von entzündlichen Poren, Pickeln und Akne. Überschüssiges Fett und abgestorbene Hautzellen bilden dabei eine Schicht auf der Haut, die die Talgdrüsen verstopft und den natürlichen Stoffwechsel durch die Haut behindert. Damit unschöne Mitesser verschwinden und nicht noch entzündliche Pickel und Akne daraus werden, kannst du verschiedene Hausmittel einsetzen.

Natronpeeling gegen Mitesser

Eine einfache Lösung für dieses Problem ist eine sanfte Peelingbehandlung zur Entfernung überschüssigen Fettes und toter Hautschichten. Du musst jedoch nicht gleich auf ein teures Kosmetikprodukt zurückgreifen, weil Natron in diesem Fall genauso gut funktioniert. Mische je einen halben Teelöffel Natron und feines Meersalz sowie einen bis zwei Teelöffel einer milden Flüssigseife oder Waschlotion zu einem Brei. Diesen verteilst du mit den Fingern auf den betroffenen Partien des Gesichts, insbesondere auf Stirn, Nase und Wangen.

Lasse die Mischung fünf Minuten lang einwirken und beginne dann mit dem Peeling, indem du mit sanften, kreisenden Bewegungen reibst. Abgestorbene Hautzellen werden gelöst, die Haut wird geschmeidiger und vom porenverstopfenden Fett und Talg befreit. Entferne die Reste der Paste mit einem Lappen und wasche dein Gesicht gründlich mit klarem Wasser. Die Haut ist sofort spürbar glatter und frei von verstopften Poren. Bei regelmäßiger Anwendung haben Pickel kaum eine Chance.

Zitronensäure hilft gegen Mitesser

Wenn es schneller gehen soll, hilft auch eine halbe Zitrone gegen Mitesser. Reibe mit der Schnittfläche einer halben Zitrone vorsichtig über die betroffenen Partien im Gesicht und lasse den Zitronensaft etwas einziehen. Er wirkt entzündungshemmend und löst überschüssiges Fett, das sich mit der anschließenden Gesichtswäsche herunterwaschen lässt. Diese Methode hilft jedoch nicht gegen durch Hornzellen verstopfte Talgdrüsen, dafür ist das Natronpeeling besser geeignet.

Mit Kernseife Pickeln vorbeugen

Da Kernseife besonders stark reinigt, ist sie ebenfalls gut gegen Pickel, Mitesser und Akne einsetzbar. Sie entfernt überschüssiges Fett auf der Haut und raubt Pickeln den Nährboden. Die Anwendung sollte jedoch sanft getestet werden. Beobachte, wie deine Haut auf die Wäsche mit Kernseife reagiert, da übermäßige Anwendung die Haut reizen und austrocknen kann.

🌿 Gesichtshaut schonend reinigen und weicher machen

Wer im Gesicht keine Seife verträgt, sollte die Reinigung mit einer Natronlösung ausprobieren. Löse dazu vier Teelöffel Natron im Waschbecken in lauwarmem Wasser auf und wasche dein Gesicht mit der Flüssigkeit. Anschließend solltest du es abtrocknen, ohne abzuspülen. So wird die Haut sauber und angenehm weich.

🌿 Aftershave gegen Rasurbrand und Hautirritationen

Ist deine Haut nach dem Rasieren sehr gereizt, hat rote Flecken, entwickelt kleine Pickel oder eingewachsene Haare? Dann verspricht auch hier der Apfelessig schnelle Hilfe. Wenn du nur an wenigen Stellen Probleme verspürst, dann nimm ein Wattepad (wir verwenden selbst genähte Kosmetikpads aus alten Kleidungsstücken), befeuchte es mit Apfelessig und behandle die betroffenen Stellen.

Eine regelmäßige, großflächige Behandlung ist ebenfalls möglich. Dafür empfiehlt es sich, den Essig vorher zu verdünnen. Je nach Hautempfindlichkeit ist ein Essiganteil von 10–50 Prozent sinnvoll.

🌐 smarticular.net/rasierwasser-apfelessig



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! Gekühlt ist es ohne weitere Konservierung bis zu einigen Wochen haltbar, bei Bedarf kann die Haltbarkeit mit ein bis zwei Esslöffeln Alkohol verbessert werden. 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 64 beschrieben. Für Menschen, die besonders stark schwitzen, lässt sich der Natronanteil auch etwas erhöhen.

 smarticular.net/deo

Deocreme mit Natron und Kokosöl

Wer sich für natürliche Körperpflege interessiert, freut sich vielleicht auch über ein selbst gemachtes Deo als Geschenk. Die äußerst effektive Deocreme aus dem folgenden Rezept besteht aus nur drei Zutaten – oder vier, denn es lässt sich nach Wunsch noch ein ätherisches Öl zum Beduften hinzufügen.

Du brauchst:

- 3 TL** Kokosöl
- 2 TL** Natron
- 2 TL** Kartoffel-, Mais- oder Pfeilwurzstärke
- 10 Tr.** ätherisches Öl der Wahl für den Duft (optional)



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.



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.

Fensterreiniger selbst herstellen

Für circa 500 Milliliter des selbst gemischten Reinigers zum Aufsprühen benötigst du folgende Zutaten:

250 ml Wasser

250 ml Bioethanol

2–3 TL Apfelessig (je nach Verschmutzungsgrad)
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

Flecken und Gerüche aus Teppichen entfernen

Wenn dein Teppich Flecken aufweist oder einfach der Geruch zu wünschen übrig lässt, verwende am besten Natron als Teppichreiniger. Dazu Natron großzügig auf den vorgereinigten Teppich aufstreuen, mit einer Bürste leicht einarbeiten und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag gründlich absaugen. Diese Methode ist auch für Textilbezüge im Auto geeignet.

Für eine Intensivreinigung mittels Dampfreiniger kannst du statt eines herkömmlichen Reinigers auch Essig und Wasser im Verhältnis 1:1 verwenden. Während des Reinigens riecht es nach Essig, aber danach verfliegt der Geruch schnell.

 smarticular.net/teppich-reinigen

Pflanzenrost und andere Krankheiten behandeln

Ein weiteres, natürliches Pflanzenspritzmittel gegen die meisten Pflanzenkrankheiten, gegen Pflanzenrost und Milbenbefall lässt sich mit Essig herstellen. Gib zwei Esslöffel Essig in einen Liter Wasser und fülle diese Lösung in eine Sprühflasche. Fertig ist ein universelles und schonendes Spritzmittel, das für die meisten Krankheitserreger und Pflanzenschädlinge bereits völlig ausreichend ist.

Natron als Fungizid bei Pflanzen

Als Mittel gegen Pilzkrankungen im Nutzgarten, etwa Mehltau oder Graufäule, kannst du Natron verwenden und damit die kranken Pflanzen behandeln. Ein bis zwei Teelöffel Natron in einem Liter Wasser auflösen und in eine Sprühflasche füllen. Auf die erkrankten Stellen aufsprühen und bei Bedarf wiederholen, bis der Befall zurückgegangen ist.

Achte darauf, dass erkrankte Pflanzen in gutem Abstand zu den gesunden stehen, um ein Übergreifen der Pilze zu verhindern.

Besonders schöne und kräftige Blüten für Azaleen und Geranien

Einige Blühpflanzen wie Azaleen und Geranien bevorzugen saure Böden. Ist der pH-Wert des Bodens zu hoch und das Gießwasser zu hart, können sie keine schönen und kräftigen Blüten ausbilden. Du kannst Essig nutzen, um den pH-Wert des Bodens anzupassen und viele schöne Blüten zu erhalten. Gib dazu Gießwasser in eine Kanne und füge pro Liter Wasser einen Esslöffel Tafelessig hinzu. Gieße mit dieser Lösung einmal pro Woche. Dieses Mittel hält die Pflanzen gesund und verhilft ihnen zu mehr und kräftigeren Blüten.

Wende diese Methode bevorzugt vor der Blütezeit an. Mit Einsetzen der Blüte solltest du nicht mehr mit Essigwasser gießen.

Tomaten süßer und weniger anfällig für Krankheiten machen

Tomaten und einige andere Kulturgemüse bevorzugen einen eher alkalischen Boden. Ist die Erde zu sauer, neigen sie zu Krankheiten und kümmerlichem Wuchs, die Früchte wollen einfach nicht süß und schmackhaft werden. Um die Wachstumsbedingungen für Tomaten zu verbessern und süße, saftige Früchte zu erhalten, streue etwas Natron auf den Boden um die Pflanzen. Es verteilt sich mit dem Gießwasser im Boden und macht die Pflanzen weniger anfällig für Krankheiten.

Schnittblumen länger frisch halten

Jeder mag Blumen, vor allem dann, wenn sie auch lange schön und frisch bleiben. Damit Schnittblumen sich besonders lange halten, lässt sich Apfelessig nutzen. Verrühre zwei Esslöffel Apfelessig und zwei Esslöffel Zucker in einem Liter Wasser und platziere die frischen Blumen in einer Vase, die du mit der Mischung füllst. Vergiss nicht, das Wasser nach zwei bis drei Tagen gegen eine neue Mischung auszutauschen, so wirst du länger Freude an den Blumen haben.

Keimung von Blumensamen beschleunigen

Die Samen vieler Blumen und Gemüsesorten keimen besser und schneller, wenn sie mit Apfelessig vorbehandelt werden. Gib dazu eine halbe Tasse Apfelessig in einen halben Liter lauwarmes Wasser und weiche die Samen über Nacht darin ein. Am nächsten Tag durch ein Sieb gießen, abspülen und aussäen. Bei dicken, holzigen Samen kann es zusätzlich helfen, wenn die Körnerschalen vor dem Einweichen zwischen zwei Lagen feinem Sandpapier vorsichtig aufgeraut werden.

Weitere Anwendungen für den Garten

Gartenmöbel, Sitzauflagen und Sonnenschirme reinigen

Gartenmöbel aus Holz und Plastik, Sitzauflagen und Sonnenschirme aus Stoff werden mit der Zeit unansehnlich und fleckig von Pollen, Vogelkot, Insektenkot und anderen Schmutzquellen. Für eine natürliche und effektive Reinigung mische eine halbe Tasse Essig mit einem Liter Wasser. Gib einen Teelöffel geriebener Kernseife dazu und rühre das Ganze um oder schüttele es so lange, bis sich die Seife aufgelöst hat. Fülle die fertige Reinigungslösung in eine Sprühflasche, und schon hast du ein effektives Reinigungsspray für deine Gartenmöbel.

Stühle und Tische aus Plastik oder Holz werden wieder sauber und frisch, wenn du sie mit der Lösung besprühst und mit einem rauen Lappen abwischst. Flecken von Schimmel oder andere Verschmutzungen müssen ggf. mit einer Bürste bearbeitet werden. Zum Schluss mit dem Gartenschlauch abspritzen und an der Luft trocknen lassen.