

# Das Natron-Handbuch

Herausgegeben von **smarticular.net**

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-16-0

ISBN E-Book mobi: 978-3-946658-17-7

ISBN E-Book epub: 978-3-946658-18-4

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

© 2018 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt), Berlin

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

1808



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 zurate gezogen werden.

# Inhalt

## Einleitung

11

---

Was ist Natron? 12 • Wie wirkt Natron? 15 • Verwechslungsgefahr 18  
Natron oder Soda – Unterschiede erklärt 19 • Natron kaufen 21 • Kleines  
Lexikon der Zutaten 23 • Haltbarkeit selbst gemachter Produkte 25 • Weitere  
Hinweise 27 • Bevor es losgeht ... 28 • Immer auf dem neuesten Stand 29

## Abkürzungen

30

## Natron als Küchenhelfer

31

---

### *Backpulver durch Natron ersetzen* 31

Backpulver-Ersatz: Natron plus Essig oder Zitronensaft 32 • Backpulver mit  
Ascorbinsäure 32 • Backpulver mit Zitronensäure 32 • Backpulver mit Wein-  
steinsäure 33 • Natron als Hefeersatz 33

### *Andere Küchentricks mit Natron* 34

Gebäck bekömmlicher machen 34 • Zuckerfreier Joghurt dank Natron 34  
Perfekt lockerer Eischnee 34 • Omelettes und Pfannkuchen fluffiger machen 34  
Angeschnittenes Obst länger haltbar machen 34 • Verfärbungen bei Obst  
vermeiden 35 • Leuchtende Farben von blanchiertem Gemüse erhalten 35  
Hülsenfrüchte schneller weich kochen 35 • Fenchelgeruch beim Kochen mil-  
dern 36 • Schwarzwurzeln die Bitterkeit nehmen 36 • Tomaten schälen mit  
Natron 36 • Karotten häuten, anstatt sie zu schälen 37 • Kohl schneller und  
schonender garen, Blähungen vermeiden 38 • Perfektes Kartoffelgratin 38  
Cremiges Kartoffelpüree zubereiten 38 • Käsefondue noch schmackhafter  
und lockerer machen 38 • Eier perfekt schälen 38 • Obst und Gemüse auf  
natürliche Weise porentief reinigen 38 • Natürliche Lebensmittelfarben mit  
Natron 40

### *Geschmack verbessern* 41

Marmelade milder und bekömmlicher machen 41 • Saure Früchte bekömmli-  
cher machen 41 • Zu viel Essig oder Zitronensäure in Speisen neutralisieren 42  
Faden Geschmack von Melone verbessern 42 • Säure von Tomaten reduzie-  
ren 42

## *Getränke* 42

Fruchtsaft mit Natron aufpeppen 42 • Brausepulver und Brausetabletten 42  
Erfrischende Limonade 43 • Eistee die Bitterkeit nehmen 43 • Weiches Wasser für  
aromatischeren Kaffee und Tee 43 • Geschmack von Trinkwasser verbessern 43

## *Rezepte mit Natron* 43

Laugenbrezeln selbst backen 43 • Selbst gemachter Kochkäse 45

# **Gesund dank Natron** 48

---

## *Innerliche Anwendungen* 48

Natron gegen Übelkeit 48 • Völlegefühl und Sodbrennen vertreiben 48  
Natronkur 49 • Blasenentzündung lindern 51 • Nierenfunktion verbessern 52

## *Beschwerden in Mund, Hals und Rachen* 52

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden lindern 52 • Natron gegen ver-  
schleimten Hals 52 • Nasenspülung zur Linderung von Allergien und Heu-  
schnupfen 53 • Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen 54  
Schnelle Hilfe bei Zahnschmerzen 54 • Aphthen besänftigen 55 • Lippen-  
herpes behandeln 55

## *Hautgesundheit* 55

Erste Hilfe bei Insektenstichen 55 • Sonnenbrand lindern 56 • Brennen  
von Brandwunden stoppen 56 • Anti-Cellulite-Paste 56 • Empfindliche und  
juckende Kopfhaut 57 • Natron als Auszugsmittel für Tinkturen 57

## *Fußpflege* 58

Fußbad für weiche Haut und gegen Fußgeruch 58 • Fußbad gegen geschwol-  
lene Beine 59 • Einreibung zur Entwässerung der Beine 60 • Natron gegen  
müde, schwere Beine 60 • Paste gegen Hühneraugen 60 • Natron gegen  
Warzen 60 • Nagelpilz bekämpfen 60 • Vorbeugung gegen Fußpilz 61  
Splitter entfernen 61

## *Für Sportler* 62

Übersäuerung der Muskulatur beim Sport vorbeugen 62 • Isotonisches Sport-  
getränk selber machen 63

## *Haarpflege* 84

Haare waschen mit Natron und Essig 64 • Shampoo mit Natron und schwarzer Seife 66 • Trockenshampoo herstellen 68 • Haarspray, Haargel und Silikone entfernen 69 • Kopfhaut-Peeling mit Natron bei fettigen Schuppen 70 Sanfte Lösung gegen Schuppen 70 • Haare aufhellen mit Natron 70 Widerpenstiges Haar zähmen 71 • Perfekte Locken mit Lockenwicklern 71 Bürsten und Kämmen reinigen 71

## *Gesichtspflege* 71

Gesichtshaut schonend reinigen und weicher machen 71 • Gesichtsdampfbad zur intensiven Reinigung 72 • Gesichts- und Körperpeeling 73 • Augenringe mildern 74 • Akne und Mitesser bekämpfen 74 • Peeling gegen Mitesser 74 Große Poren verfeinern 75

## *Mundhygiene* 75

Zutaten für selbst gemachte Zahnpflege 76 • Zahncreme mit Kokosöl 78 Zahncreme mit Heilerde und Xylitol 79 • Zahnputzpulver 80 • Mundspülung für umfassende Zahnpflege 83 • Atem erfrischen und Mundgeruch beseitigen 83 Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen 84 • Lippenpeeling mit Natron 84

## *Hände reinigen und pflegen* 86

Hände waschen und Gerüche entfernen 86 • Trockene Hände vermeiden 87 Geruch und Verfärbungen von Raucherfingern entfernen 87 • Fingernägel intensiv reinigen 87 • Gegen feuchte Schweißhände 88

## *Bad und Dusche* 88

Entschlackendes Basenbad 88 • Natürliche Badepralinen 90 • Badebomben gegen Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen 92

## *Haarentfernung* 94

Rasieren ohne Schaum 94 • Rasierwasser mit Natron 94 • Eingewachsene Haare beseitigen 95

## *Deodorants* 95

Ätherische Öle im selbst gemachten Deo 96 • Pures Natron gegen Schweißgeruch 96 • Natürliches Deopuder 97 • Deospray 98 • Kokosöl-Deocreme 99 Roll-on-Deo 100 • Deostick 101 • Deobars 103

## *Haushaltsreiniger* 104

Allzweckreiniger mit Natron 104 • Scheuerpaste und Scheuerpulver 105  
Böden reinigen 107 • Kratzer und Dellen im Parkett ausbessern 107  
Teppichreiniger 107 • Flecken von Wänden und Tapete entfernen 109  
Fenster putzen 109 • Kunststoff-Fensterrahmen reinigen 109

## *Badreiniger* 110

Fliesen, Waschbecken, Wanne und Dusche reinigen 110 • Badewanne  
reinigen 110 • Duschkopf und Perlatoren reinigen und entkalken 111  
Duschvorhang reinigen 111 • Verstopfte Abflüsse mit Natron und Essig rei-  
nigen 112 • Toilettenreiniger mit Natron 112 • WC-Reiniger-Tabs 113  
Reiniger für vergilbte Fliesenfugen 115

## *Möbel und Betten reinigen und pflegen* 115

Möbel aus Echtholz 115 • Flecken von Möbelstücken entfernen 115 • Schim-  
mel von Möbelstücken entfernen 115 • Wasserflecken von Holzmöbeln ent-  
fernen 116 • Plastikmöbel reinigen 116 • Rattan- und Korbmöbel reinigen 116  
Saubere Polster und Sofakissen 116 • Matratzen-Deo gegen Gerüche und  
Flecken 117

## *Haushaltsgeräte reinigen* 118

Backofen reinigen 118 • Backofen-Reinigungsmilch für Problemfälle 119  
Gasherd reinigen 121 • Ceranfeld von Angebranntem befreien 121 • Teekessel  
und Wasserkocher reinigen 122 • Thermomix und andere Küchenmaschinen  
reinigen 122 • Mikrowelle reinigen 122 • Staubsauger reinigen und von Geruch  
befreien 123 • Staubsaugerbeutel auffrischen 123 • Bügeleisen reinigen 123

## *Haushaltsutensilien reinigen* 124

Zahnspangen und -prothesen reinigen 124 • Wischmopp und -lappen reinigen 124  
Münzen reinigen und zum Glänzen bringen 124 • Fußmatten reinigen 125  
Vasen und Flaschen reinigen 125 • Besteck polieren 125 • Silber reinigen 126  
Zahnbürsten reinigen 127 • Nagelbürste reinigen 127 • Schminkutensilien  
pflegen 127

## *Besondere Problemfälle* 127

Schimmel beseitigen 127 • Kalkspuren beseitigen 128 • Kaffee- und Teebe-  
läge entfernen 128 • Babyflaschen und Sahnspender von saurem Geruch  
befreien 128 • Kinderspielzeug reinigen 128 • Stofftiere auffrischen 129  
Flecken auf Kupfer beseitigen 129 • Steingut und Tontöpfe reinigen 130  
Flecken auf Marmor beseitigen 130 • Flecken auf Edelstahl beseitigen 130  
Golfschläger und Golfbälle reinigen 130 • Angelzubehör sauber halten 131  
Ölflecken auf dem Garagenboden entfernen 131 • Rost entfernen 131 • Metall  
polieren 131 • Kaminfenster reinigen 132

## *Gerüche beseitigen* 133

Schlechte Gerüche neutralisieren 133 • Natürliches Raumspray 133  
Natürlicher Raumluftfrischer 135 • Textilspray zur Neutralisierung von Gerüchen 136 • Natron gegen stinkende Schuhe 138 • Geruch aus dem Abfluss beseitigen 140 • Mülleimer desodorieren 140 • Gerüche in Behältern und Utensilien neutralisieren 140 • Gerüche aus Kleidung beseitigen 140 • Benzingeruch aus Kleidung entfernen 141 • Tabakgeruch in der Wäsche entfernen 141  
Vereisung des Kühlschranks verhindern 142 • Kamin von Geruch befreien 142  
Gerüche aus Aschenbechern vertreiben 143 • Geruch von altem Papier beseitigen 143 • Gerüche aus dem Katzenklo vertreiben 143 • Gerüche aus dem Kleintierkäfig verhindern 143 • Hundeshampoo gegen Geruch 144 • Schlafplatz von Hund und Katze auffrischen 144 • Gerüche aus Thermoskannen und Trinkflaschen vertreiben 145 • Brotdosen aus Kunststoff frei von Gerüchen halten 145

## *Geschirr spülen* 146

Spülmittel mit Natron und Kernseife 146 • Spülmittel mit Natron und Flüssigseife 147 • Angebranntes entfernen 148 • Holzbretter und Holzlöffel putzen und von Geruch befreien 149 • Schwämme und Putzlappen auffrischen 149  
Pulver für die Spülmaschine 149 • Geschirrspüler reinigen 151 • Natron als Spülmaschinen-Deo 152

## *Natron als Kammerjäger* 153

Lebensmittelmotten loswerden 153 • Ameisen vertreiben 154 • Kakerlaken abwehren 154 • Milben bekämpfen 154

## *Auto und Motorrad* 155

Autopolster und Fußmatten reinigen und auffrischen 155 • Geruchsentferner-Spray fürs Auto 156 • Duftbaum-Alternative 157 • Auto reinigen und Insekten entfernen 158 • Auto reinigen und Insekten entfernen 158 • Batteriekontakte reinigen 158 • Scheibenwischer reinigen 159

## *Sonstige* 159

Haushaltshandschuhe leichter überziehen 159 • Etiketten entfernen 159  
Löcher von Schrauben und Nägeln schließen 160 • Wände vorbereiten für Tapete oder Anstrich 160

## Saubere Wäsche dank Natron

161

### *Wäsche waschen* 161

Wirkung des Waschmittels verstärken 161 • Natron als Waschmittel 161 • Babykleidung waschen 162 • Stoffwindeln einweichen 162 • Ökologisches Waschpulver 163 • Natron gegen Grauschleier 165 • Weichspüler selber machen 165

### *Flecken entfernen* 166

Universal-Fleckentferner 166 • Schweißflecken aus Kleidung entfernen 166 • Hemdkragen reinigen 167 • Blutflecken entfernen 167 • Stockflecken entfernen 168 • Weinflecken natürlich entfernen 168 • Tintenflecken entfernen 168 • Kaugummi aus der Kleidung entfernen 168 • Filzstiftflecken entfernen 169 • Buntstiftflecken entfernen 169 • Kaffeelecken entfernen 169 • Fettflecken entfernen 169 • Mayonnaiselecken entfernen 170

## Natron als Gartenhelfer

171

### *Reinigungsaufgaben im Garten* 171

Algen und Moos schonend entfernen 171 • Rostige Gartengeräte reinigen 171 • Gartengeräte und Blumentöpfe von Kalk befreien 172 • Grillrost reinigen 172 • Polster von Gartenstühlen auffrischen 173 • Abwassertank und Klärgrube sauber halten 173

### *Schädlinge im Garten* 173

Natron gegen Blattläuse 173 • Pilzkrankungen bekämpfen 175 • Ameisen vertreiben 175

### *Weitere Anwendungen im Garten* 176

Saure Erde verbessern 176 • Unkraut bekämpfen 176 • Ungiftige Poolpflege 177

## Lernen und entdecken mit Natron

178

Salzteig-Alternative herstellen 178 • Natronvulkan im Sandkasten 180 • Luftballons aufblasen 180 • Malkreide selber machen 181 • Färben mit Lebensmitteln 184

## Auf zum Selbermachen!

185

## Stichwortverzeichnis

187



# Einleitung

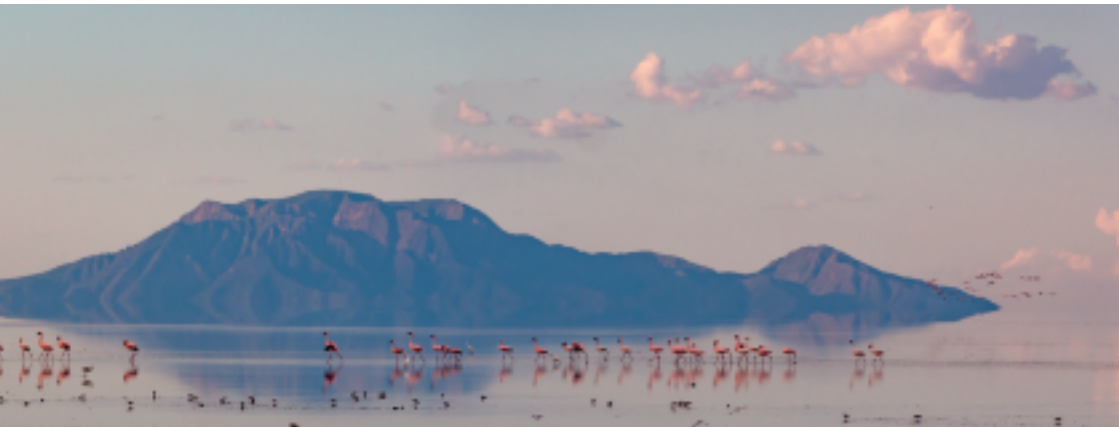
Schon unsere Großeltern wussten das universelle Hausmittel Natron zu schätzen, und der ungiftige Alleskönner ist heute aktueller denn je! Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem sich Natron nicht als wirksame Alternative zu den vielen bunten Spezialprodukten einsetzen ließe, die heute lange Regalreihen in den Drogerieabteilungen füllen. Dabei ist Natron in den meisten Fällen nicht nur genauso wirksam wie handelsübliche Putz- und Waschmittel, Pflegeprodukte und Küchenhelfer, sondern auch wesentlich preiswerter und umweltfreundlicher.

Viele übliche Drogerieprodukte bestehen aus komplexen, synthetisch hergestellten Chemikalien, die unsere Gesundheit und das Abwasser belasten und deren Nebenwirkungen und Risiken zum Teil noch nicht einmal vollständig erforscht sind. Dazu gehören Aluminiumverbindungen, Triclosan, EDTA, Parabene, Erdölderivate, Weichmacher und Mikroplastik, die für eine Vielzahl gesundheitlicher und ökologischer Probleme verantwortlich gemacht werden. Sie haben eine hormonähnliche Wirkung und greifen so in den Hormonhaushalt ein, begünstigen Allergien, gelten als Auslöser für Alzheimer und Krebs oder reichern sich im Falle des Mikroplastiks in der Umwelt an und wurden deshalb auch schon in zahlreichen Lebensmitteln nachgewiesen.



Dabei gibt es für diese und weitere Herausforderungen in Haushalt, Küche, Bad und Garten schon sehr lange bewährte, umweltfreundliche Lösungen, die durch intensives Marketing großer Chemiekonzerne immer weiter durch künstliche Spezialmittel verdrängt wurden. Hättest du gewusst, dass das umweltfreundliche, ungiftige Natron als Deo, Shampoo, für die Zahnpflege, als heilsamer Badezusatz, Waschmittel, Fleckentferner, Putzmittel, Pflanzenschutzmittel und für viele weitere Zwecke verwendet werden kann?

Das sind nur einige von vielen guten Gründen, warum der vielseitige Universalhelfer Natron in keinem Haushalt fehlen sollte.



## Was ist Natron?

---

Natron ist der Trivialname für Natriumhydrogencarbonat, ein weißes, geruchloses Natriumsalz, das schon seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen bekannt ist und geschätzt wird. Die Substanz mit der chemischen Summenformel  $\text{NaHCO}_3$  ist eng verwandt mit Soda (Natriumcarbonat bzw.  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ). Beide Stoffe kommen gemeinsam natürlich an verschiedenen Orten der Welt vor, insbesondere an den Ufern der sogenannten Natron-Seen in Afrika. So waren es auch die Ägypter, die schon vor über 4000 Jahren diese beiden Substanzen *ntrj* nannten und ihre austrocknende Wirkung bei der Mumifizierung ihrer Ahnen nutzten.

Die Phönizier verwendeten die beiden Salze wahrscheinlich, um Glas herzustellen, und die Römer schätzten ihre reinigende Wirkung für Haut, Haar, Wäsche und im Haushalt.

Das Wort Natron entstand wohl aus dem altgriechischen  $\text{nítron}$ , wurde weiterentwickelt über das arabische  $\text{natrn}$  und gelangte letztendlich in französische Übersetzungen. Im deutschen Sprachgebrauch wurde es schon in den 1730er-Jahren in Zedlers Lexikon beschrieben, unter anderem als Reinigungsmittel und zum Einsalzen von Fleisch.

Aufgrund seiner vielfältigen nützlichen Eigenschaften ist Natron ein unverzichtbarer Hilfsstoff in verschiedenen industriellen Prozessen und Produkten. Es ist als Lebensmittelzusatzstoff unter der Nummer E 500 ii zugelassen und in zahlreichen Fertigprodukten anzutreffen, unter anderem in Waschmitteln, Putzmitteln, Badezusätzen, Badebomben und Zahnpasta sowie in Backpulver und Brausepulver. Natron reduziert den Kalkgehalt in Wasser, löst Fette und Schmutz und vermag schädliche Säuren sowie schlechte Gerüche zu neutralisieren. In Wasser gelöst, wirkt es basisch und reagiert zusammen mit Säuren unter teils heftigem Sprudeln zu anderen Salzen – alles Eigenschaften, die es zu einem idealen Helfer für viele Anwendungen im Haushalt machen.

Sogar im menschlichen Körper spielt Natron eine überlebenswichtige Rolle. Von den Zellen der Magenwand wird unentwegt Natron (genauer:  $\text{HCO}_3^-$ -Ionen) gebildet, um überschüssige Magensäure zu neutralisieren und um zu verhindern, dass die Magenwand von der Säure angegriffen wird. Ebenso sind im Darmsekret  $\text{HCO}_3^-$ -Ionen enthalten, weil im Darm ein basisches Milieu benötigt wird, um die Nahrung weiter zu zersetzen.



# Gesund dank Natron

## Innerliche Anwendungen

Gesundheit

### ► Natron gegen Übelkeit

Bei leichter Übelkeit, mitunter durch zu viel Alkoholgenuss, vermag etwa ein Teelöffel Natron, aufgelöst in einem Glas Wasser, schnelle Abhilfe zu schaffen. Natron neutralisiert überschüssige Säuren im Magen und bringt schnell Linderung.

### ► Völlegefühl und Sodbrennen vertreiben

Sodbrennen hat viele Ursachen, darunter hastiges Essen, Bewegungsmangel und fettige oder zu süße Speisen, Alkohol, Rauchen, Übergewicht und Stress. Leidest du öfter an Sodbrennen und Völlegefühl, dann ist es empfehlenswert, die Ess- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen und bei Bedarf auch einen Arzt aufzusuchen.

Natron ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Sodbrennen. Es gibt sogar ein spezielles Natronprodukt, das unter dem Namen Bullrich Salz als Mittel gegen



Sodbrennen vermarktet wird. Es ist weder verschreibungs- noch apothekenpflichtig.

Aufgrund seiner neutralisierenden Wirkung auf Säuren ist das Brennen nach der Einnahme von Natron praktisch sofort beseitigt oder zumindest gelindert. Auch unangenehmes Aufstoßen lässt sofort nach. Bei akuten Beschwerden löse einen Teelöffel Natron in einem halben Glas Wasser auf und trinke es.

Als erste Hilfe gegen massives Sodbrennen ist Natron gut geeignet. Allerdings kann es keine Dauerlösung sein, weil es nur die Symptome, aber nicht die Ursachen bekämpft. 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.

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

### ► Natronkur

Das ausgewogene Verhältnis zwischen Säuren und Basen bildet eine wichtige Grundlage für die Funktionsweise unseres Körpers. Viele Stoffwechselläufe laufen am effektivsten in einem neutralen bis leicht basischen Milieu ab. Um es aufrechtzuerhalten, müssen wir unseren Körper ausreichend mit basisch wirkenden Mineralstoffen versorgen, so sehen es zumindest zahlreiche Vertreter alternativmedizinischer Ansätze. Andere Prozesse wie etwa die Verdauung im Magen benötigen ein saures Umfeld, weshalb man auch gar nicht pauschal sagen kann, der Körper sei sauer oder basisch.

Unstrittig ist, dass die heute weitverbreitete Ernährung auf Basis industriell verarbeiteter Nahrungsmittel und der damit einhergehende Mangel an Mineral- und anderen Vitalstoffen unseren Stoffwechsel negativ beeinflussen kann. Sodbrennen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, anhaltende Müdigkeit und mehr sind die möglichen Folgen. Auch die Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten von Diabetes über eine zunehmende Zahl von Allergien bis hin zu Krebs soll durch einen gestörten Säure-Basen-Haushalt begünstigt werden – wofür wissenschaftliche Belege allerdings teilweise fehlen.

Einige Heilpraktiker und andere Vertreter der Alternativmedizin raten Betroffenen dazu, eine Natronkur durchzuführen, um das Verhältnis zwischen Säuren und Basen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Da die genauen Wirkungsweisen zum Teil noch unerforscht sind, bleibt es dir selbst überlassen, das Für und Wider einer basischen Natronkur abzuwägen. Schaden kann sie jedenfalls erfahrungsgemäß nicht, sofern richtig angewendet.

Du benötigst folgende Zutaten:

**4 EL** Kaffeesatz

**1–2 TL** Natron

**1 TL** Olivenöl

So stellst du die Paste her:

1. Alle Zutaten mischen und bei Bedarf etwas mehr Olivenöl zugeben, sodass eine cremige Paste entsteht.
2. Die Paste auf die zu behandelnden Hautpartien (Gesäß, Oberschenkel, Bauch) auftragen und gut einmassieren.
3. Möglichst regelmäßig wiederholen, so wird die Wirkung verstärkt.

### ► Empfindliche und juckende Kopfhaut

Bei trockener Kopfhaut oder bei Schuppenbildung fängt die Kopfhaut oft an zu jucken. Gib du zur Beruhigung einen Teelöffel Natron dem Shampoo zu, so werden die Beschwerden gelindert. Für eine optimale Pflege empfiehlt es sich, ein Shampoo für empfindliches Haar bzw. empfindliche Kopfhaut zu verwenden.

### ► Natron als Auszugsmittel für Tinkturen

Tinkturen sind beliebte Heilmittel, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden können. Traditionell werden sie mit Alkohol angesetzt, um die heilsamen Wirkstoffe verschiedener Pflanzen auszuziehen und zu konservieren.



- Die peelende Wirkung kannst du auch durch Salz oder Zucker erzielen.
- Die belebende Wirkung des Kaffeesatzes lässt sich auch durch Zimt und zwei bis drei Tropfen ätherischer Öle ersetzen. Bergamotte, Rosmarin oder Mandarine sind für ihre durchblutungsfördernde Wirkung bekannt. Solltest du Zimt oder ätherische Öle aber noch nie in der Hautpflege angewendet haben, ist Vorsicht geboten, denn manche Menschen reagieren empfindlich darauf. Teste vorher lieber an einer weniger sichtbaren Hautstelle auf eventuelle Empfindlichkeiten!

**Vorsicht:** Je größer die Peelingpartikel in deinem selbst gemachten Lippenpeeling sind, desto eher kann vor allem sensible Haut auch unnötig gereizt werden. Falls du Zucker verwendest, ist es empfehlenswert, darauf zu achten, dass er nicht zu grobkörnig ist. Reibe so sanft wie möglich über die Lippen.

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

## Hände reinigen und pflegen

### ▶ Hände waschen und Gerüche entfernen

Wenn die Hände nach dem Schneiden von Zwiebeln oder Knoblauch oder durch andere Arbeiten unangenehm riechen, empfiehlt es sich, sie mit etwas Natron und Wasser zu waschen. Das Natron neutralisiert den Geruch und macht außerdem die Haut geschmeidig und weich.

### ▶ Handwaschpaste gegen groben Schmutz und Öl

Eine einfache Möglichkeit, die Hände von Schmutz, Auto-Schmiere o. Ä. zu befreien, besteht in der Anwendung einer Reinigungspaste mit Natron. Dafür zwei Esslöffel Natron mit wenigen Teelöffeln Wasser vermischen, sodass eine breiige Masse entsteht. Mit dieser Handwaschpaste werden die Hände nicht nur sauber, sondern auch angenehm weich.



### ▶ **Trockene Hände vermeiden**

Um bei winterlichen Temperaturen das Austrocknen der Hände zu verhindern, können sie in Natronwasser gebadet werden. Löse zwei Teelöffel Natron in einem Liter Wasser auf und bade die Hände zehn Minuten lang in der Mischung.

### ▶ **Geruch und Verfärbungen von Raucherfingern entfernen**

Gelbe Verfärbungen und ein unangenehmer Nikotingeruch sind unschöne Begleiterscheinungen des Rauchens. Dieses Problem lässt sich ganz einfach beseitigen, indem Finger und Nägel mit Natron oder der Handwaschpaste aus Natron abgebürstet werden.

### ▶ **Fingernägel intensiv reinigen**

Sogar Nagellackreste und anderer anhaftender Schmutz lassen sich mit Natron von den Fingernägeln entfernen. Streue dafür etwas Natron auf eine Nagelbürste oder direkt auf die befeuchteten Nägel und bearbeite die Nägel damit kräftig. Beläge verschwinden, und die Nägel werden wieder strahlend sauber.



- Nach Ablauf des Wassers hinterlässt das Basenbad in der Wanne einen Schleier, den du schnell abwischen oder abbrausen solltest, damit er nicht eintrocknet.
- Bei Whirlpools schalte die Düsen besser nicht ein, da es sonst zu Verstopfungen kommen kann.

**Hinweis:** Bei Herzbeschwerden, Bluthochdruck oder Diabetes solltest du vor einem Basenbad zuerst deinen Arzt zu konsultieren. Bei Krampfadern sollte die Wassertemperatur ein paar Grad unter Körpertemperatur liegen.

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

### ► Natürliche Badepralinen

Badepralinen sind schnell gemacht und ein absoluter Hingucker in deinem Badezimmer. Sie eignen sich als persönliches Mitbringsel, kleines Dankeschön oder für ein entspannendes Bad zum Genießen für dich selbst.



Auslüften sowie gelegentliche Reinigung der Matratze besonders wichtig. Verwende zum Absaugen die Polsterdüse für den Staubsauger.

### Matratze tiefenwirksam reinigen

Streue gleichmäßig Natronpulver trocken auf die gesamte Matratze. Dabei können bis zu 500 Gramm Natron verteilt werden. Ist die Matratze stärker verschmutzt, weil zum Beispiel ein Malheur passiert ist, oder sind Flecken deutlich zu erkennen, dann empfiehlt es sich, das Natronpulver mit einer weichen, feuchten Bürste in die Matratze einzureiben.

Das Natronpulver sollte mindestens 12 Stunden lang einwirken, eine längere Einwirkzeit schadet nicht. Nach Möglichkeit sollte die Matratze dabei so liegen, dass die Sonne auf sie scheinen kann. Die Wärme hilft dabei, die Reaktion des Natrons zu beschleunigen. Sehr wichtig ist es, den nächsten Arbeitsschritt erst dann auszuführen, wenn die Matratze gut getrocknet ist. Das ist auch dann notwendig, wenn das Natron nicht feucht aufgebracht wurde, denn etwas Wasser entsteht bei der Reaktion des Natrons immer. Dieses Verhalten ist gewollt und ermöglicht erst die mild reinigende und neutralisierende Wirkung.

Nachdem die Matratze gut getrocknet ist, werden die Pulverreste mit dem Staubsauger entfernt.

**Tipp:** Der Staubbeutel muss danach nicht sofort geleert werden, das Natron tilgt auch hier unangenehme Gerüche.

 [smarticular.net/matratzen-deo](https://smarticular.net/matratzen-deo)

## Haushaltsgeräte reinigen

### ► Backofen reinigen

Um Fettflecken und hartnäckige Verkrustungen im Backofen zu entfernen, bedarf es keiner chemischen Keule. Natron löst das Problem ebenso gut. Vermische Natron mit Wasser im Verhältnis 1:1, sodass eine Paste entsteht. Verteile sie auf den verschmutzten Stellen im Backofen. Am besten lässt du alles über Nacht einwirken. Am nächsten Tag lassen sich Paste und Schmutz einfach mit einem Haushaltsschwamm entfernen. Säubere alles gründlich und wische zum Schluss mit klarem Wasser nach.



### ► Backofen-Reinigungsmilch für Problemfälle

Wenn Natron allein nicht ausreicht, um verkrustete Backbleche und die Backofen-Innenseiten zu putzen, dann hilft die folgende Reinigungsmilch. Entscheidender Faktor für maximale Wirksamkeit ist dabei die Hitze, bei der das Natron seine Wirkung erst so richtig entfaltet.

Erforderliche Zutaten, die du wahrscheinlich ohnehin zu Hause hast:

**50 ml** Bio-Spülmittel

**150 g** Natron

**250 ml** Wasser

Einfach alle Zutaten in eine Flasche geben (zum Beispiel eine leere Spülflasche) und vor jeder Anwendung noch einmal kräftig aufschütteln.

So wendest du den Reiniger an, um zum Beispiel ein verkrustetes Backblech von allen Belägen zu befreien:

1. Ein bis zwei Tassen Wasser auf das Backblech geben, es sollte vollständig damit bedeckt sein.
2. Die Reiniger-Mischung großzügig darin verteilen – etwa 50 ml pro Blech sollten es sein – und das Blech in den Ofen schieben.
3. Backofen auf 200 °C aufheizen und für eine halbe Stunde laufen lassen.

waschen, oder lege unempfindliche Teile eine Zeit lang in der Lösung ein. Spüle der Spielzeug mit klarem Wasser ab und lasse es gut trocknen.

### ► Stofftiere auffrischen

Stofftiere, die nicht zum Waschen geeignet sind oder die du nicht so oft waschen möchtest, kannst du mit Natron auffrischen. Streue etwas von dem Pulver auf staubige oder verschmutzte Stofftiere und lasse es eine Zeit lang einwirken. Flecken kannst du zusätzlich mit einer Bürste bearbeiten, damit das Natron besser wirken kann. Danach das restliche Pulver absaugen, abbürsten oder ausklopfen, und das Spielzeug ist wieder frisch.

### ► Flecken auf Kupfer beseitigen

Töpfe und andere Teile aus blankem Kupfer bekommen auf Dauer Flecken und laufen an. Mit einer Mischung zu gleichen Teilen aus Natron und sehr feinem Kreidepulver, die mit Wasser zu einem Brei verrührt wird, kannst du die Oberfläche abreiben. Wenn du die Teile danach abspülst und mit einem trockenen Tuch polierst, erstrahlt das Kupfer in neuem Glanz.



**Hinweis:** Dieses Spülmittel ist am besten für einzelne schmutzige oder fettige Geschirrtteile geeignet, aber weniger, um im Hand-Abwaschbecken Geschirr zu spülen. Es funktioniert am besten bei weichem Wasser. Mit hartem Wasser bildet sich sogenannte Kalkseife, wenn die Seife mit dem im Wasser gelösten Kalk reagiert. Die Kalkseife schwimmt dann als grauer Film an der Wasseroberfläche und reduziert die Waschwirkung etwas, sodass mehr Spüli notwendig ist.

[smarticular.net/bio-spueli](https://smarticular.net/bio-spueli)

### ► Spülmittel mit Natron und Flüssigseife

Falls du keine Kernseife im Haus hast, dafür aber neutrale Flüssigseife oder Waschsoda, kannst du ein wirksames Spülmittel alternativ mit dem folgenden Rezept herstellen.

Erforderlich sind dafür folgende Dinge:

**1 TL** Natron

**100 ml** neutrale Flüssigseife ohne Duft- und Farbstoffe oder 1 EL Soda

**5–10 Tr.** ätherisches Öl für den Duft (optional)

**400–500 ml** Wasser

Flasche (500 ml), zum Beispiel eine gebrauchte Spülmittel-Flasche





### ► **Natron gegen Grauschleier**

Damit Hemden und Blusen wieder reinweiß werden, bietet es sich an, ein bis zwei Teelöffel Natron mit zum Waschmittel zu geben. Bei starker Vergrauung weiche einzelne Wäschestücke für einige Stunden in etwas Wasser mit einem Teelöffel Natron pro Liter Wasser ein. Damit weiße Wäsche ihr Strahlen behält, ist es außerdem empfehlenswert, sie im Freien zu trocknen, am besten bei Sonnenschein. UV-Licht und Sauerstoff wirken bleichend und verhindern so den Grauschleier.

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

### ► **Weichspüler selber machen**

Frisch gewaschene, weiche und wohlriechende Wäsche ist eine traumhafte Erfahrung für die Sinne. Leider werden diese Effekte oft durch bedenkliche Zutaten im Weichspüler erreicht. Gerüche und das weiche Gefühl werden durch komplexe synthetische Chemikalien erzeugt, die oft nur schwer abbaubar sind, das Abwasser belasten und der Umwelt schaden. Darüber hinaus können sie

# Stichwortverzeichnis

## ▶ A

Abflussgerüche 140  
 Abflussreiniger 112  
 Abwassertank 173  
 Aftershave 94  
 Akne 74  
 Algen 177  
 Algen entfernen 171  
 Allergie 53, 96  
 Allergietest 24  
 Allzweckreiniger 104  
 Altes Papier 143  
 Ameisen 154, 175  
 Ammoniak 18, 173  
 Angebranntes 148  
 Angelzubehör 131  
 Antibakterielle Wirkung 18  
 Antitranspirant 95  
 Äpfel 39  
 Apfelessig 23  
 Apfelmus 35  
 Aphthen 55  
 Arm & Hammer 14, 22  
 Aschenbecher 143  
 Ascorbinsäure 32  
 Ätherische Öle 24, 96, 104  
 Ätznatron 19  
 Aufstoßen 49  
 Augenringe 74  
 Ausdauersport 62  
 Auszugsmittel 57  
 Autofelgen 158  
 Autopolster 155  
 Auto reinigen 158  
 Auto-Schmiere 86  
 Azidose 28

## ▶ B

Babyflaschen 128  
 Babykleidung 162  
 Backbleche 119  
 Backen 31  
 Backofen reinigen 118  
 Backpulver 16, 31, 32, 33  
 Badebomben 92  
 Badekugeln 92  
 Badepralinen 90  
 Badewanne reinigen 110  
 Badreiniger 110  
 Baking Soda 19  
 Basenbad 88  
 Basische Dauerwelle 71  
 Batteriekontakte 158  
 Beikraut 176  
 Besteck 125  
 Birkenzucker 24, 76  
 Bitterer Geschmack 36, 43  
 Blähungen 38  
 Blanchieren 35  
 Blasenentzündung 51  
 Blattläuse 173  
 Blumentöpfe 130, 172  
 Blutflecken 167  
 Bob's Red Mill 22  
 Böden reinigen 107  
 Bohnen 35, 39  
 Bonbons 46  
 Brandwunden 56  
 Brausepulver 42  
 Bread Soda 19  
 Brennende Füße 58  
 Brezeln 43  
 Brokkoli 38, 39  
 Brotdosen 145  
 Bügeleisen 123  
 Buntstiftflecken 169  
 Bürsten reinigen 71

## ▶ C

Campingmobil 173  
 Cellulite 56  
 Ceranfeld 121  
 сода 19

## ▶ D

Deobars 103  
 Deocreme 99  
 Deodorants 95  
 Deopuder 97  
 Deoroller 100  
 Deospray 98  
 Deostick 101  
 Duftbaum 157  
 Durchblutung 18  
 Dusche reinigen 110  
 Duschkopf reinigen 111  
 Duschvorhang reinigen 111

## ▶ E

E 500 19  
 E 500 i 19, 21  
 E 500 ii 18, 21  
 Echtholzmöbel reinigen 115  
 Edelstahl 130  
 Eier schälen 38  
 Eingewachsene Haare 95  
 Eischnee 34  
 Eisschrank 142  
 Eistee 43  
 Entsäuerung 62  
 Entwässerung der Beine 60  
 Epilepsie 25, 96  
 Erbsen 35  
 Erkältung 52  
 Erkältungsbad 92  
 Essig 23  
 Essigessenz 23  
 Etiketten entfernen 159