

Leseprobe aus: **Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie.**
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie](#)

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!

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

Herausgegeben vom Ideenportal **smarticular.net**

Tipps und Tricks für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-00-9

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

© 2016 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

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



Lesee exemplar

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

Gedruckt von DRUCKZONE GmbH & Co. KG Cottbus

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Inhalt

Lesee exemplar

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

Haarpflege	85
Mundhygiene	92
Hautpflege	102
Deodorant	114
Kosmetik	123
Gesundheit	126
Innerliche Anwendung	126
Hautgesundheit	129
Ernährung	137
Küchenhelfer	137
Rezepte	149
Haushalt	153
Gerüche beseitigen	153
Eindringlinge fernhalten	158
Schönheitsreparaturen	161
Tiere	163
Garten	165
Schädlinge im Garten	165
Pflanzenpflege	167
Weitere Anwendungen für den Garten	169
Weitere Anwendungen	177
Auto und Motorrad	177
Sonstige Anwendungen	180
Auf zum Selbermachen!	183
Immer auf dem neuesten Stand	183
Danksagungen	184
Rezeptverzeichnis	185



Einleitung

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

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

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

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

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

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

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

Dabei gibt es jedoch kaum eine Reinigungsaufgabe, die nicht mit einem oder einer Kombination dieser fünf Hausmittel effektiv bewältigt werden kann. Dazu kommen zahlreiche Anwendungen im Haushalt, im Garten, in der Küche, der

Ernährung und sogar in der Gesundheit, bei denen uns diese fünf äußerst nützlich sein können und viele teure Produkte überflüssig machen. Und das Beste ist: Sie sind überaus preiswert und es gibt sie im Prinzip überall zu kaufen.

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

Warum Selbermachen?

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

- **Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder!** Anders als in den meisten handelsüblichen Produkten kommen in den Rezepten in diesem Buch keine fragwürdigen Substanzen wie künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Mineralöle vor. Du kannst bei jedem selbst gemachten Produkt genau bestimmen, was drin ist – und was eben nicht.
- **Alternativen mit Hausmitteln sind besser für die Umwelt!** Wer Pflegeprodukte, Deos und Reiniger selbst herstellt, spart nicht nur eine Menge unnötiger Chemikalien ein, sondern auch einen ganzen Berg Verpackungsmüll. Wusstest du, dass viele Shampoos Silikon und andere Kunststoffe enthalten? Dass in Peeling-Duschbädern häufig mehr Plastik in Form von Mikropartikeln enthalten ist als in der Verpackung, und dass diese ganzen Kunststoffe mehr als 400 Jahre brauchen, um in der Natur abgebaut zu werden? Unsere fünf Hausmittel sind dagegen sozusagen Grundbausteine, die entweder in simplen Verfahren auf der Basis pflanzlicher Rohstoffe gewonnen werden, oder als einfache Salze im Prinzip sogar direkt in der Natur vorkommen. Sie sind allesamt biologisch abbaubar oder reagieren zu Salzen und anderen Mineralen, die Teil der Natur sind, anstatt ihr zu schaden.

- **Selbermachen macht Spaß!** Wer schon einmal selbst Deo-Roll-On, Klarspüler, Mundspülung oder Allzweckreiniger hergestellt hat, der kann nachempfinden, welche Genugtuung es bereitet! Für uns ist das Experimentieren und Ausprobieren ein ständiger, inspirierender und bereichernder Lernprozess. Wer erst einmal weiß, wie einfach sich selbst Waschmittel und Duschgel zu Hause herstellen lassen, wird sich fragen, warum er oder sie diese Dinge bisher immer fertig gekauft hat.
- **Selbermachen spart viel Geld!** Wusstest du, dass du mit wenigen Minuten Arbeit aus Kernseife und Soda ein Waschmittel herstellen kannst, das für die allermeisten Waschaufgaben völlig ausreichend ist und nur etwa ein Zehntel von handelsüblichem Waschmittel kostet? Oder, dass du in nur fünf Minuten für etwa 10 Cent Deodorant zubereiten kannst? Dies sind nur zwei Beispiele, aber sie machen deutlich, dass sich mit einfachen Hausmitteln anstelle von Fertigprodukten viel Geld einsparen lässt.

Was zu beachten ist

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

Das ist auch ganz normal und teilweise sogar beabsichtigt. Deutlich wird das am Beispiel des Waschmittels: Industrielles Waschmittel enthält von allen Inhaltsstoffen die maximale Menge, um auch mit den stärksten zu erwartenden Verschmutzungen fertigzuwerden. Weil aber in den meisten Fällen die Wäsche nur normal verschmutzt ist oder sogar nur leicht verschmutzt von ein- oder zweimaligem Tragen, kommen fast immer viel zu viele Chemikalien zum Einsatz

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 zusätzlicher 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.

Immer auf dem neuesten Stand

Wir lernen jeden Tag dazu und genau das ist es, was uns motiviert, das Ideenportal smarticular.net immer weiter zu verbessern. In diesem Buch findest du viele unserer besten Tipps und Tricks. Es liegt aber in der Natur der Sache, dass nicht alle Informationen immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb empfehlen wir dir, dieses Buch mit den Möglichkeiten der Internet-Seite zu kombinieren. Dies sind nur einige Möglichkeiten dafür:

- Auf der Webseite smarticular.net/5-hausmittel findest du aktuelle Informationen zu diesem Buch, kannst Anmerkungen, Lob oder Kritik hinterlassen, Fragen an uns stellen und wichtige Verbesserungen zu einzelnen Tipps nachlesen.
- In diesem Buch findest du immer wieder Verweise auf Beiträge auf smarticular.net. Wenn du sie besuchst, kannst du zu jedem Beitrag Bilder und die aktuellsten Informationen erhalten sowie hilfreiche Kommentare anderer Leser verfolgen.
- Selbstverständlich freuen wir uns, wenn dich andere Themen auf smarticular.net interessieren. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, unseren Newsletter zu abonnieren und uns in den sozialen Netzwerken zu folgen.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg mit diesem Buch, den Lösungsansätzen und Rezepten.

Das Team von smarticular.net

Vorstellung der fünf Hausmittel

Lesee exemplar

Einleitung

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.

Reinigen und Putzen

Leseexemplar

Waschsoda ist ein verstaubtes Mittelchen aus Großmutter's Zeiten? Keineswegs, denn auch heutzutage stellt es einen wesentlichen Bestandteil vieler industrieller Waschmittel und Reinigungsprodukte dar. Gleiches gilt für Natron und Zitronensäure, die wegen ihrer hervorragenden Wirkung gegen Schmutz, Gerüche und Kalk bewährte Zutaten sind. Unsere erprobten Rezepte und Anwendungen der fünf Hausmittel zum Reinigen und Putzen stellen wir dir in diesem Kapitel vor.

Rezepte für Allzweckreiniger

Aus der Werbung kennen wir etliche Reiniger: Badreiniger, Küchenreiniger, WC-Reiniger, Fensterreiniger und viele mehr. Von 2-in-1 bis 7-in-1 ist alles dabei. Aber so viele unterschiedliche Putzmittel sind gar nicht notwendig, um deinen Haushalt in Schuss zu halten.

Über 80 Prozent aller Reinigungsaufgaben im Haushalt können mit einem guten, selbst gemachten Allzweckreiniger erledigt werden. In wenigen Schritten lassen sich mit Hausmitteln einfache und effektive Universalreiniger herstellen. Auf den folgenden Seiten findest du gleich mehrere erprobte Rezepte für Reiniger aus Hausmitteln.

Die Vorteile dieser selbst gemachten Alternativen sind vielfältig:

- umweltfreundlicher als die meisten herkömmlichen Reiniger
- weniger Verpackungsmüll
- frei von komplexen, synthetischen Zusätzen
- unschlagbar günstig, denn die Zutaten sind viel preiswerter als die Produkte im Supermarkt oder in der Drogerie



► **Natron-Allzweckreiniger**

Natron ist für viele Zwecke pur anwendbar, aber mit ein wenig Kernseife und Wasser vermischt, erhältst du einen universell einsetzbaren Allzweckreiniger.

Für ungefähr 750 ml Natron-Reiniger benötigst du:

- 3 TL** Natronpulver
- 3 TL** geriebene Kernseife
- 700 ml** warmes Wasser
- 1** Sprühflasche (z.B. vom alten Reiniger)
optional ein paar Tropfen ätherisches Öl

Wäsche waschen

Leseexemplar

Waschmittel und Waschmittel-Ersatz

Beim Wäschewaschen kommen alle fünf unserer Zutaten zum Einsatz. Mit ihnen kannst du den Waschmittelverbrauch reduzieren, Flecken und andere Problemfälle behandeln und sogar dein eigenes Waschmittel herstellen. Neben den Alternativen in diesem Kapitel solltest du dir aber auch diese beiden vollkommen natürlichen Optionen für das Wäschewaschen ansehen, denn sowohl mit Kastanien als auch mit Efeu-Blättern kann man wunderbar waschen!

smarticular.net/kastanien

smarticular.net/efeu

► Natron oder Soda als Waschmittel-Ersatz

Jeder Haushalt ist anders und so sieht auch jeder Wäschekorb unterschiedlich aus. Während der Eine sich über Grasflecken in Kinderhosen ärgert, haben andere nur ganz normale Wäsche-Herausforderungen wie Umweltschmutz, Körpergerüche und Schweiß herauszuwaschen.

Für normal verschmutzte Wäsche reicht es häufig völlig aus, anstelle von Waschmittel vier Esslöffel Waschsoda zu verwenden. Diese Menge ist ausreichend als Waschmittlersatz bei weichem Wasser. Bei hartem Wasser kann eine größere Menge erforderlich werden, acht Esslöffel oder mehr – die optimale Menge kannst du durch Ausprobieren herausfinden. Bei tierischen Fasern wie Wolle und Seide solltest du jedoch auf Soda verzichten und stattdessen lieber Natron verwenden. Reines Natron ist nämlich ein weiteres, hervorragendes Waschmittel für leicht bis normal verschmutzte Wäsche. Verwende einfach vier bis acht Esslöffel Natron genauso, wie du sonst das Waschmittel nutzen würdest.

Du wirst staunen, wie wirksam diese beiden Waschmittel-Alternativen sind. Sie ersparen nicht nur erhebliche Mengen Chemikalien, die Abwasser und Umwelt belasten, sie entlasten außerdem die Haushaltskasse.

► Waschmittelverbrauch reduzieren

Waschmittel-Hersteller geben üblicherweise eine Dosierungsempfehlung abhängig vom Härtegrad des Wassers. Wenn du hartes Wasser hast, kannst du trotzdem die Waschmittelmenge für weiches Wasser verwenden, indem du zwei bis drei gehäufte Esslöffel Waschsoda zum Waschmittel hinzugibst. Es enthärtet das Wasser und verstärkt die Reinigungswirkung des normalen Waschmittels. Bei Wolle und Seide empfiehlt es sich, Natron statt Soda verwenden.

► Rezept für flüssiges Biowaschmittel

Wenn du Waschmittel gänzlich aus der Einkaufsliste streichen möchtest, kannst du es auch gleich selbst herstellen. Hier zeigen wir dir unser Lieblingsrezept für ein biologisches Flüssigwaschmittel und auf den nachfolgenden Seiten findest du Rezepte für Waschpulver sowie für Fein- und Wollwaschmittel.

Gängige Produkte zum Wäschewaschen sind meist unverhältnismäßig teuer und oft auch noch haut- und umweltschädlich. Das muss nicht sein! Mit einfachsten Mitteln lässt sich zu Hause ein hervorragendes Waschmittel herstellen, das viel umweltfreundlicher ist und noch dazu nur einen Bruchteil der Kosten von herkömmlichem Waschmittel verursacht. Für ungefähr vier bis fünf Euro kannst du eine Menge an Waschmittel herstellen, für die du sonst ein Vielfaches ausgegeben hättest.

Das Rezept ist simpel, für gut zwei Liter Waschmittel brauchst du folgende Zutaten für zusammen weniger als 0,50 Euro:

4 EL Waschsoda

30 g Kernseife

10-20 Tr. ätherisches Öl bzw. Duft-Öl für angenehmen Geruch, z.B. Lavendel oder Lemon Grass (optional)

2 l Wasser

Außerdem benötigst du Kanister oder Flaschen für die Aufbewahrung, zum Beispiel vom alten Flüssigwaschmittel, einen hohen Topf, eine Küchenreibe, einen Schneebesens und einen Trichter.

Körperpflege

Leseexemplar

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

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

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

Haarpflege

► Natron als Shampoo-Ersatz

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

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

Je nach Haarlänge und Verschmutzungsgrad benötigst du dafür:

1-4 TL Natron

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

Lesee exemplar

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

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

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

► Kernseife als Shampoo-Ersatz

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

► Trockenshampoo mit Natron

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

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

Gesundheit

Lesee exemplar

Innerliche Anwendung

► Heiltrunk zur Entschlackung, Wundheilung und gegen Akne

Mit einem Apfelessig-Honig-Getränk kannst du viel für deine Haut tun, denn es reinigt von innen. Der Trunk unterstützt die Organe bei der Entschlackung und fördert dank der entzündungshemmenden Wirkung von Essig und Honig eine rasche Wundheilung. Er ist auch zur Unterstützung einer Akne-Behandlung zu empfehlen.

Für dieses vielseitige Heilgetränk benötigst du:

2 TL Apfelessig

1 TL Honig

1 Glas Wasser

Die Zutaten am besten jeweils frisch zum heilsamen Getränk verrühren. Optimal wirkt der Schönheitstrunk, wenn du ihn morgens nüchtern und langsam trinkst. Zur unterstützenden Wundheilung und zur Entschlackung kann er bis zu dreimal täglich angewendet werden.

► Halsschmerzen und Schluckbeschwerden lindern

Auch bei Halsschmerzen sowie Rachenentzündungen ist Gurgeln mit Essig ein bewährtes Mittel zur Linderung. Die Schleimhaut der oberen Atemwege schwillt in Folge einer bakteriellen oder viralen Infektion an und entzündet sich. Schluckbeschwerden, Heiserkeit sowie Brennen im Hals sind die Folge. Diese Begleiterscheinungen einer Erkältung oder Grippe dauern im Normalfall bis zu drei Tage an und können durch Gurgeln mit Essigwasser gelindert werden.

Zur Linderung der Beschwerden hilft Gurgeln mit Essigwasser gleich morgens nach dem Aufstehen sowie bei Bedarf mehrmals täglich. Dazu werden zwei Teelöffel milder Apfelessig in ein Glas Wasser gerührt. Ein Teelöffel Honig sowie ein Spritzer Zitrone unterstützen die Wirkung zusätzlich. Apfelessig, Zitrone und Honig wirken antiseptisch sowie entzündungshemmend, wodurch die Beschwerden nachlassen und eine Selbstheilung unterstützt wird.

Wenn du warme Getränke zu dir nimmst, füge etwas Zitronensaft hinzu, um Erkältungsbeschwerden zu lindern.

► Saure Stoffwechselprodukte ausgleichen

Gelöstes Natron ist an vielen biologischen Funktionen im menschlichen Körper beteiligt. Unter anderem schützt es die Magenwand vor der stark sauren Magenflüssigkeit und ist an der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts beteiligt.

Viele Patienten mit Diabetes mellitus entwickeln mit der Zeit eine diabetische Nierenfunktionsstörung, was die Ausscheidung saurer Stoffwechselprodukte beeinträchtigt. Die Übersäuerung wiederum kann zu einer Verschlimmerung der Diabetes führen.

Natron kann helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Zwanzigminütige Basenbäder mit zwei Teelöffeln Natron entsäuern den Körper von außen. Innerlich kannst du die Entsäuerung ebenfalls mit Natronwasser unterstützen. Löse dazu etwa ein Gramm Natron in einem Glas warmem Wasser auf und trinke je ein Glas morgens, mittags und abends.

Eine längerfristige innerliche Anwendung solltest du jedoch zuvor mit deinem Arzt besprechen. Natron kann zwar den Symptomen einer Übersäuerung kurzzeitig entgegenwirken, wichtiger ist es jedoch, die Ursachen abzuklären und nachhaltig zu beseitigen.

► Übersäuerung der Muskulatur beim Sport vorbeugen

Auch durch lange und intensive Belastung im Ausdauersport sammeln sich saure Stoffwechselprodukte im Körper. Eine Übersäuerung der Muskulatur kann die Folge sein, oft macht sie sich durch den berühmten Muskelkater bemerkbar und reduziert die Ausdauerleistung.

Ernährung

Leseexemplar

Küchenhelfer

► Kopfsalat wieder knackig und frisch machen

Die zarten Blätter von Kopfsalat und anderem Blattgemüse schmecken am besten, wenn sie frisch und knackig in den Salat kommen. Leider halten sich die empfindlichen Blätter bei Zimmertemperatur meist nicht länger als einen Tag. Selbst im Kühlschrank mit speziellem Null-Grad-Gemüsefach wird Blattsalat nach wenigen Tagen welk und fällt in sich zusammen.

Sofern die Blätter noch nicht faulig oder sogar schimmelig sind, kannst du sie mit einem Trick wieder auffrischen. Blattgemüse werden wieder frisch und knackig, indem man sie wie folgt behandelt:

1. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen.
2. Saft einer halben Zitrone hinzugeben.
3. Blätter hineinlegen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Blätter herausnehmen, gut abtrocknen und sofort frisch weiterverarbeiten.

► Ausgelaugte Karotten wieder knackig machen

Karotten, Radieschen und andere Wurzelgemüse neigen nach einigen Tagen dazu, an Biss zu verlieren, weich und unappetitlich zu werden. Schuld daran ist der Feuchtigkeitsverlust durch Verdunstung. Da aber noch alle Vitamine und andere Nährstoffe enthalten sind, gehören solche Karotten noch lange nicht auf den Komposthaufen oder in die Biotonne.

Ausgelaugte, weiche Karotten werden wieder frisch und knackig, wenn sie in einer Schüssel mit Wasser und dem Saft einer halben Zitrone bedeckt über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Durch ihre Oberfläche saugen sich die



Möhren wieder mit Wasser voll und sind genauso frisch wie nach der Ernte. Anschließend am besten sofort frisch verarbeiten.

► **Karotten häuten, anstatt sie zu putzen**

Karotten sind besonders wohlschmeckend und süß, wenn die oberste, dünne Hautschicht mit einem Sparschäler entfernt wird. Doch es geht noch einfacher. Anstatt jede Karotte von Hand zu schälen, kannst du sie mit Natron wie folgt häuten:

1. Einen Topf mit Wasser füllen und pro Liter Wasser einen Teelöffel Natron hinzugeben.
2. Wasser zum Kochen bringen und Karotten für ein paar Minuten darin kochen, je nach gewünschtem Gargrad.
3. Karotten aus dem Kochwasser holen, unter kaltem Wasser abschrecken und anschließend die Schale einfach abziehen.

Noch besser ist es, Karotten gar nicht zu schälen, sondern immer mitsamt der äußeren Haut zu verzehren. Wie bei vielen anderen Früchten stecken auch bei Karotten die meisten gesunden Vitalstoffe direkt in bzw. unter der Haut. Bis zu 85 Prozent der enthaltenen antioxidativ und antimikrobiell wirksamen Polyphenole gehen beim Schälen verloren.

Haushalt

Lesee exemplar

Gerüche beseitigen

► Textilspray und Raumspray zur Neutralisierung von Gerüchen

Manche Textilien ziehen Gerüche magisch an oder werden mit der Zeit einfach muffig, z.B. Sofakissen, Polster, Vorhänge, feucht gewordene Teppiche. Aber auch Schuhe, Stiefel und Sporttaschen neigen zu Geruchsproblemen. Die wenigsten davon sind für die Waschmaschine geeignet. Wenn Hund, Katze oder anderen Haustieren ein Malheur auf der Couch passiert, stinken die Polster besonders lange und intensiv.

Natürlich gibt es längst wirksame Textil-Erfrischer im Handel. In Sekunden-schnelle sind lästige Gerüche verfliegen, indem man die muffelnden Stoffe damit einsprüht.



Leider haben derartige Lösungen auch ihre Nachteile. Laut der Webseite codecheck.info sind gleich eine ganze Reihe Zutaten enthalten, die als bedenklich oder sogar als gesundheitsgefährdend eingestuft werden. Zudem sind Sprays zur Textilerfrischung relativ teuer und produzieren eine Menge Verpackungsmüll.

Warum also nicht einfach mal selber machen? Für ein funktionierendes und gut riechendes Spray zur Textilerfrischung sind nur wenige, einfache Zutaten notwendig und die Herstellung ist in wenigen Minuten erledigt.

Rezept für selbst gemachten Textil-Erfrischer

Für ein selbst gemachtes Spray zur Geruchsbeseitigung aus Textilien benötigst du folgende Zutaten:

500 ml abgekochtes Wasser

50 ml heller Alkohol mit 40 % Vol. Alkoholanteil (z.B. Wodka, Korn oder Klarer)

1 geh. EL feines Natronpulver

10-15 Tr. ätherisches Öl für den Duft (optional)

1 leere, ausgewaschene Sprühflasche, z.B. vom alten Spray oder Reiniger

Das verwendete Wasser sollte abgekocht und auf max. 30-40 °C abgekühlt werden. Die Haltbarkeit des Sprays wird dadurch verlängert. Alternativ kannst du auch gleich destilliertes Wasser verwenden. Durch Zugabe von Alkohol wird die Haltbarkeit weiter gesteigert und das Spray lässt sich problemlos für drei Monate oder länger verwenden.

Für dieses Rezept eignet sich am besten Natron in feiner Pulverform, weil es sich schneller auflöst. Zusätzlich kannst du für einen angenehmen Duft ein paar Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl hinzugeben. Für die Geruchsbeseitigung ist diese Zugabe aber nicht notwendig, auch ohne ätherische Öle werden Gerüche effektiv eliminiert.

Garten

Leseexemplar

Schädlinge im Garten

► Ameisen im Garten im Zaum halten

Mit Natron lassen sich Ameisen nicht nur aus dem Haus vertreiben, auch im Garten wirkt das Mittel, solange es nicht regnet. Mische Natron und Puderzucker im Verhältnis 1:1 und streue dieses Pulver in den Bereichen aus, wo sich Ameisenhöhlen im Boden befinden. Wenn Wind oder Regen das Mittel forttragen, muss die Prozedur bei Bedarf wiederholt werden. Nach einigen Tagen haben sich die Ameisen einen willkommenheißenderen Ort gesucht.

Beachte jedoch, dass Natron wie Gift auf Ameisen wirkt. Vielleicht hilft auch eine sanftere Methode zum Fernhalten dieser sehr nützlichen Tiere.

↗ smarticular.net/ameisen

► Spray gegen Ameisen und Läuse

Ein weiteres wirksames Mittel gegen Ameisen und viele Arten von Blattläusen, Schildläusen, Blutläusen, Wollläusen und Schmierläusen ist Kernseife. Dazu werden ein bis zwei Teelöffel geriebener Kernseife in einem Liter Wasser aufgelöst und diese Seifenlauge in eine leere Sprühflasche gefüllt. Fertig ist ein hervorragendes Spray gegen Ameisen und Läuse, das überall schnell angewendet werden kann und den kleinen Krabblern den Aufenthalt bei dir verleidet.

Bei besonders hartnäckigem Ameisenbefall kannst du auch einige Tropfen ätherisches Teebaumöl zur Mischung geben und durch Schütteln gut verteilen. Teebaumöl verstärkt die Wirkung, und schon bald werden alle Ameisen verschwunden sein. Mit Teebaumöl sollte das Spray nicht auf Pflanzen gesprüht werden, weil es die Blätter verbrennen könnte.

► Schmierläuse schonend entfernen

Schmierläuse sind meist besonders hartnäckig, sie befallen alle Arten von Pflanzen und auch Zimmerpflanzen. Um sie dauerhaft zu vertreiben, hilft einfacher Tafellessig. Tauche Wattepads oder ein weiches Tuch in unverdünnten Essig und wische damit alle Blattober- und -unterseiten gründlich ab. Diese Methode ist zwar aufwändig, verspricht dafür aber dauerhaften Erfolg. Achte darauf, keine der haarigen Läuse oder ihrer Gelege zu übersehen. Auch im oder am Topf könnten sich Läuse befinden, wische auch diese fort und wiederhole die Prozedur, sobald du weitere Läuse entdeckst.

Wenn du nicht sicher bist, ob deine Pflanze diese Behandlung verträgt, teste zunächst an wenigen Blättern. Wenn sie nach ein oder zwei Tagen immer noch frisch und grün sind, kannst du Essig wahrscheinlich gefahrlos als Anti-Läuse-Mittel anwenden.

► Blattläuse bekämpfen

Wenn deine Pflanzen von Blattläusen befallen sind, kannst du die Blätter vorsichtig mit einer Kernseifenlösung abwischen. Dafür werden zirka 10-15 g geriebene Kernseife in einem Liter Wasser aufgelöst.

Wenn du viele kleinere Blätter behandeln möchtest, kannst du auch eine konzentriertere Lösung (50-60 g geriebene Kernseife auf einen Liter Wasser) herstellen und mit einer Sprühflasche auf die Blätter sprühen.

Auch Tafellessig ist ein geeignetes Mittel bei Blattlausbefall. Fülle Tafellessig und Wasser zu gleichen Teilen in eine Sprühflasche und besprühe die befallenen Pflanzen mit dieser Lösung, auch die Blattunterseiten nicht vergessen. Diese schonende, natürliche Art der Blattlausbekämpfung ist besonders empfehlenswert, wenn Haustiere und Kinder mit den Pflanzen in Berührung kommen.

► Marder und Co. fernhalten

In manchen Gegenden werden Marder, Mäuse, Kaninchen, Katzen oder freilaufende Hunde zur regelrechten Plage. Wenn Marder oder andere Vierbeiner regelmäßig dein Auto besuchen oder wenn Katzen zwischen dem Gemüse ihr Geschäft verrichten, ist guter Rat teuer.

Weitere Anwendungen

Lesee exemplar

Auto und Motorrad

► Autopolster und Armaturen reinigen und auffrischen

Natron ist das perfekte Mittel für die Autopflege. Autositze, Fußmatten und andere Teile mit Stoffüberzug werden wieder sauber und frei von Gerüchen wie z.B. von Zigarettenqualm, wenn man sie mit einer Natronlösung behandelt. Löse dazu zwei Esslöffel Natron in einem Liter Wasser auf, fülle die Lösung in eine Sprühflasche und sprühe Sitze, Polster und Matten damit ein. Flecken und Ränder verschwinden, wenn du sie zusätzlich mit einer weichen Bürste bearbeitest.

Als selbst gemachtes Cockpitspray eignet sich eine Lösung aus einem Teil Essig und drei Teilen Wasser. In eine Sprühflasche gefüllt und nach Belieben mit ein paar Tropfen ätherischem Öl für den Duft ergänzt, kannst du dieses Spray für alle Teile im Innenraum aus Leder, Kunststoff und ähnlichen Materialien verwenden. Einsprühen, mit einem weichen Tuch einreiben und zum Schluss mit einem trockenen Tuch nachreiben, und Schmutz und Staub sind verschwunden.

Speziell für die Pflege von Ledersitzen eignet sich ein erweitertes Rezept.



Siehe Seite 50

► Windschutzscheibe, Karosserie und Felgen reinigen

Natron eignet sich auch hervorragend für die Außenreinigung. Besprühe hafende Rückstände von Insekten auf der Windschutzscheibe, Scheinwerfern und der Stoßstange oder auch Rückstände von Bäumen und Pollenflug mit einer aus vier Esslöffeln Natron und einem Liter Wasser hergestellten Lösung, lasse sie einige Zeit lang einwirken und löse verbleibende Reste durch Rubbeln mit einem Schwamm. Anschließend mit klarem Wasser abspülen und trocken-

reiben. Felgen kannst du ebenfalls auf diese Art reinigen und zum Glänzen bringen. Für festsitzende Verkrustungen gib etwas Natron auf einen feuchten Schwamm und reibe vorsichtig, bis der Schmutz aufgelöst ist.

Leseexemplar

► Scheibenwischer reinigen

Wenn deine Scheibenwischer nur noch Schlieren und Streifen hinterlassen statt klare Sicht, sind sie wahrscheinlich mit Dreck verklebt. Vor allem im Winter, wenn Streusalz zur Enteisung eingesetzt wird, setzen sich die Scheibenwischer schnell zu. Kein Grund sie gleich auszutauschen, denn mit Essig werden sie wieder wie neu.

Tränke einen Lappen in unverdünntem Tafelessig und wische mehrfach entlang der Wischkanten, um sie von Rückständen zu befreien. Diese Behandlung wirkt sofort und sorgt für klare Sicht.

In besonders hartnäckigen Fällen, zum Beispiel, wenn die Wischerblätter mit Nektar und Pollen von Bäumen verklebt sind, kannst du auch zu Natron für eine Intensivreinigung greifen. Streue etwas Natron auf einen feuchten Schwamm und wische damit gründlich an den Wischerblättern auf und ab. Anschließend mit klarem Wasser nachspülen und die Blätter wischen wieder so gut, als wären sie fabrikneu.

Für längere Reisen kannst du eine kleine Sprühflasche mit Essig im Auto deponieren und zur Scheibenreinigung sowie zur Reinigung der Wischerblätter nutzen.

► Autofenster vor dem Einfrieren bewahren

Ganz ohne Eiskratzen kommst du im Winter aus, wenn du den folgenden Trick anwendest. Mische drei Teile Essig und einen Teil Wasser in einer Sprühflasche und sprühe die Autoscheiben abends mit dieser Mischung ein. Der Schutzfilm verhindert effektiv, dass sich Eiskristalle auf den Fensterscheiben bilden und das lästige Kratzen gehört der Vergangenheit an. Eine Behandlung ist ausreichend für mehrere Tage.

