



# Inhaltsverzeichnis

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Haarpflege mit Natron.....	8
Wie funktioniert die Haarwäsche mit Natron?.....	8
Zur perfekten Haarpflege gehören natürlich auch saubere Haarbürsten.....	9
Geschirrspülpulver und Klarspüler selbst gemacht.....	10
Teppich reinigen mit Natron.....	14
Teppich reinigen und auffrischen mit Natron.....	14
Abflüsse und Ausgüsse mit Hausmitteln reinigen.....	16
Abflüsse und Ausgüsse mit Natron und Essig reinigen.....	16
Entspannendes Gesichtsdampfbad selbst gemacht.....	18
Für die Herstellung von ca. 10 Tabs braucht ihr:.....	19
So verwendet Ihr das Gesichtsdampfbad.....	21
Prickelndes Brausepulver selbst gemacht.....	22
Zutaten für euer Brausepulver:.....	22
WC Tabs selbst herstellen mit Zitronensäure und Natron.....	25
Für die WC Tabs braucht ihr folgende Zutaten:.....	25
So stellt ihr eure eigenen WC Tabs her:.....	26
Gesichtspflege mit Natron.....	28
Gesichtspflege mit Natron.....	28
Zum Gesicht waschen:.....	28
Als Peeling:.....	28

Erste Hilfe bei Pickeln und Mitessern:.....	28
Meine Tipps für ein umweltfreundliches und minimalistisches Badezimmer:.....	29
Pflegende Badebomben selbst gemacht.....	30
Diese Zutaten braucht ihr:.....	30
Herstellung eurer DIY Badebomben.....	31
Zahnpflege mit Natron.....	33
Zur Herstellung eurer Zahnpasta braucht ihr:.....	34
Meine Tipps:.....	34
Gerüche neutralisieren mit Natron.....	36
Gerüche neutralisieren mit Natron.....	36
Bei Haustieren:.....	36
Im Kühlschrank:.....	36
In der Spülmaschine:.....	36
Bei Schuhen und Socken:.....	37
Bei Couch und Polstermöbeln:.....	37
Bei Gerüchen auf der Haut:.....	38
Basenbäder selbst gemacht.....	39
Basenbad selbst gemacht – meine Lieblingsrezepte:.....	39
Frauenpower Basenbad selbst machen.....	40
Basenbad mit Sahne und Lavendelöl.....	40
Basenbad mit Edelsteinen.....	40
Natron und Katzen Gerüche entfernen.....	42
Natron im Katzenklo gegen unangenehme Gerüche.....	42
Natron, Katzen und sämtliche Gerüche.....	43

Schlafplätze mit Natron auffrischen.....	44
Wasch-Guide: Wäsche mit Hausmitteln waschen.....	45
Weiße Wäsche waschen (keine Angst vorm Grauschleier).....	45
Deo selbst gemacht.....	51
Meine Lieblingsversion:.....	51
Deospray.....	51
Deo mit Kokosöl.....	52
Eingebranntes entfernen mit Natron.....	53
Eingebranntes entfernen und angebrannten Topf retten.....	53
Natron als Hausmittel.....	55
Natron als Hausmittel.....	55
Natron gegen Sodbrennen.....	55
Natron gegen den Kater.....	56
Natron bei Sonnenbrand und anderen Verbrennungen.....	56
Natron bei Heuschnupfen.....	57
Natron bei Zahnschmerzen.....	58
Natron bei Lippenherpes.....	58
Natron bei Insektenstichen.....	58
Natron bei Blasenentzündung.....	59
Natron bei Hals- und Rachenbeschwerden.....	59
Natron bei juckender Kopfhaut und Schuppen.....	59
Hautunreinheiten und Akne mit Natron bekämpfen.....	61
Hautunreinheiten und Akne mit Natron bekämpfen.....	61
Wir erklären dir wie.....	61

So gehst du vor:.....	62
Preiswertes Peeling mit Natron.....	63
Preiswertes Peeling mit Natron.....	63
Was brauchst du für das Peeling:.....	64
Natron tut den Händen gut.....	65
Lästige Raucherfinger, selbst für Raucher gibt es eine einfache Lösung.....	65
Rezept Natronhandwaschpaste.....	66
Rasur und Haarentfernung mit Natron.....	67
Eingewachsene Haare.....	68
Natron hilft bei Möbelreinigung und Schimmelentfernung.....	69
Schimmelentfernung.....	69
Tipp: Muffelt der Schrank?.....	70
Natron, schon zu Großmutter's Zeiten ein Allroundtalent.....	72
Die Bezeichnung NATRON kommt aus dem Ägyptischen.....	72
Probiere es aus, mit Natron tust du Gutes für die Umwelt.....	73
Natron, ein vielseitiges Talent im Überblick.....	74
Natron, ein vielseitiges Talent im Überblick.....	74
In seiner Eigenschaft ist Natron ein rein weißes Pulver.....	74
Hier ein paar Beispiele.....	75
Praktisch sollte Natron in keiner Hausapotheke fehlen.....	75
Polster reinigen mit Natron.....	76
In der Sonne trocknen.....	77
Unkraut mit Natron bekämpfen.....	78
So geht's:.....	78

Anwendung mit Natron.....	78
Funktioniert es auch mit Soda?.....	79
Nase spülen mit Natron.....	81
Verstopfte Nase.....	81
Für Allergiker.....	82
Nasennebenhöhlenentzündung.....	82
Dein Entgiftungsbad mit Apfelessig.....	83
Individuell.....	84
Entspannt durch den Herbst mit einem DETOX-Badesalz zum selber machen.....	85
Chemisch oder natürlich?.....	88
purux: GMO, Gentechnikfrei, BIO.....	90
Saftiger und zuckerfreier Schokoladenkuchen.....	92
Zutaten:.....	92
So wird's gemacht:.....	93
Guten Appetit!.....	93
Tipps für die optimale Reinigung von Obst und Gemüse: Genuss ohne Bedenken!.....	94
Natron gegen Mückenstiche: Juckreiz lindern und den Sommer genießen!.....	97
Auch andere Hausmittel können gegen juckende Mückenstiche helfen:.....	98
Wenn du lästige Mückenstiche vermeiden möchtest, hier sind ein paar Tipps:.....	98
Autoputzen mit Hausmitteln: Umweltfreundliche Alternative zur Fahrzeugreinigung.....	99
Essig und Wasser:.....	99
Natron:.....	99
Waschsoda:.....	100
Zahnpasta:.....	100

Olivenöl:.....	100
Herbstlicher Duft im Glas: Mit Orange und Zimt für ein gemütliches Zuhause.....	102
So wirds gemacht:.....	102
Zutaten:.....	102
Anleitung:.....	102
Tipp:.....	103
Danke!.....	104

# Haarpflege mit Natron

Lange habe ich nach der richtigen Haarpflege für mich gesucht. Möglichst natürlich sollte sie sein. Von Naturkosmetik, Haarseife, Roggenmehl und Water only war alles dabei. Heute möchte ich euch von meiner Erfahrung mit Natron berichten.

## Wie funktioniert die Haarwäsche mit Natron?

Je nach Haarlänge und Dicke: 1-3 Teelöffel [Natron](#) mit 100-300 ml warmen Wasser vermischen. Gut bürsten. Die Haare werden nass gemacht, anschließend die Natronpaste auf die Kopfhaut (Längen aussparen) geben und ordentlich einmassieren. Danach noch gut ausspülen, ansonsten habt ihr nachher einen fettigen Ansatz. Wenn ihr die Haare mit Natron wäscht, ist eine Spülung mit Apfelessig (Zitrone geht auch) nötig.

Für mich hat sich folgende Mischung bewährt: 1 El Apfelessig auf 1 L Wasser. Experimentiert mit der Menge einfach herum, bis es für euch passt. Wenn ich zum Beispiel zu viel Essig verwende, werden meine Haare fettig. Mit dieser Mischung jedoch bekommen sie einen richtig schönen Glanz. Das gleiche gilt für Natron. Oft muss man herumprobieren, bis man die richtige Menge für sich gefunden hat. Auch das Wasser kann Einfluss auf das Ergebnis haben. Wenn ihr recht hartes Wasser zu Hause habt, dann würde ich es vorher abkochen.



**ACHTUNG bei gefärbtem Haar!** Natron zieht die Farbe raus! Vorsicht auch bei

Dauerwelle. Die Haare werden evtl. zu trocken!

Die Haarwäsche mit Natron, wie ich sie oben beschrieben habe, eignet sich meiner Meinung nach am besten für kurze Haare oder einen Bob. Bei längeren Haaren muss man aufpassen, dass die Spitzen nicht austrocknen. Dann würde ich nicht jedes Mal mit Natron waschen. Meine Haare sind mittlerweile länger und ich möchte sie weiter wachsen lassen.

Ich habe ein bisschen herumprobiert und für mich hat es sich bewährt, ein mildes Shampoo mit Natron zu mischen. Mein Shampoo verdünne ich immer mit Wasser. Dann ist es milder und man braucht viel weniger. Ich nehme eine Walnussgröße Shampoo und dazu mische ich einen halben Teelöffel Natron. Das macht die Kopfhaut gut sauber und die Haare glänzen schön. Saure Spülung nicht vergessen!

Wenn ihr eure Haare gerne mit Olivenöl, Kokosöl und Co. verwöhnt, dann eignet sich dieser Mix aus Shampoo und Natron perfekt. Meiner Meinung ist das Auswaschen damit viel einfacher.



### **Zur perfekten Haarpflege gehören natürlich auch saubere Haarbürsten**

Das Waschbecken mit genügend Wasser auffüllen, 1 TL [Natron](#) dazugeben, Bürsten (mit den Borsten nach unten) hineinlegen und mindestens zwei Stunden einwirken lassen. Vor Gebrauch die Bürsten gut an der Luft trocknen lassen. Wenn ihr Holzbürsten verwendet, das Holz ab und an mit Olivenöl einreiben, dann bleiben sie schön.

# Geschirrspülpulver und Klarspüler selbst gemacht

Nervt es euch nicht auch, dass diese kleinen Geschirrspültabs immer nochmal extra in Plastik verpackt sind? Große Packung – aus Plastik oder aus beschichtetem Karton – und dann noch viele kleine Verpackungen. Sinnvoll? Notwendig? In meinen Augen nicht. Ich möchte meinen Plastikkonsum nur noch auf das Nötigste beschränken und deswegen fällt das Thema rund um den Geschirrspüler jetzt in die Rubrik Selbermachen.

Müssen es unbedingt Tabs sein, oder darf es auch Geschirrspülpulver sein? Mir ist das ehrlich gesagt egal. Ich habe mich fürs Erste für Pulver entschieden, ganz einfach weil meine Silikonform zu dem Zeitpunkt belegt war. Nachdem ich sowieso alle Zutaten Zuhause hatte, konnte ich dann umgehend starten.



**Für das Geschirrspülpulver braucht ihr lediglich drei Zutaten:**

Je ein 1 Teil

Zitronensäure,

Waschsoda

Natron

Ich schreibe mit Absicht keine Mengen dazu, denn je nach Bedarf könnt ihr mehr Pulver herstellen, oder eben weniger. Ich bin ein Fan von Vorratshaltung und mische deswegen normalerweise gleich ein großes Bügelschlussglas voll Geschirrspülpulver. Das sind dann je 250g von jedem der drei Pulver. Alles zusammen in ein Glas füllen, Deckel zu und gut schüttel, bis sich die Zutaten miteinander vermischt haben. Noch ein kleines Schild auf das Glas, damit man nicht vergisst, was sich im Inneren befindet und fertig. Dauert im Schnitt eine Minute. Für einen normalen Spülgang benötigt ihr 4-5 EL der Mischung.



Klarspüler für den Geschirrspüler kann man übrigens auch mit gerade einmal drei Zutaten selbst herstellen. Wieder eine Plastikflasche weniger, die man letztendlich nur kauft um sie nach der Benutzung zu entsorgen. Ich habe meinen selbst gemischten Klarspüler jetzt zwar auch in einer Plastikflasche, aber die wird immer wieder neu aufgefüllt.

**Dafür braucht ihr nur drei Zutaten:**

200ml Spiritus oder 300ml klarer Alkohol mit mindestens 40%

200ml Wasser und

80g [Zitronensäure](#).

Alles zusammen in eine Flasche geben und kräftig schütteln. Fertig ist euer Klarspüler, der genauso gut funktioniert wie der gekaufte.



Ich verwende beide selbstgemachten Produkte inzwischen standardmäßig in meinem Geschirrspüler und bin begeistert. Das Geschirr wird sauber, hat keine Wasserflecken und sogar die Gläser sehen top aus. Ich habe sogar das Gefühl, dass der Geschirrspüler selbst besser riecht.



**Tipp:**

Übrigens könnt ihr mit [Zitronensäure](#) auch eure Spülmaschine entkalken. Einfach etwa 7 EL direkt in die leere Maschine geben und bei geringer Temperatur durchlaufen lassen.

Plastik sparen kann so einfach sein. Habt ihr auch schon einmal selbst Geschirrspülpulver, -tabs oder Klarspüler hergestellt? Probiert es doch mal aus, es lohnt sich!

# Teppich reinigen mit Natron

[Werbung] Ich liebe es, abends entspannt auf der Couch zu sitzen, barfuß, mit einem guten Buch in der Hand und meine Füße in dem weichen, runden Teppich neben dem Sofa zu vergraben. Umso verzweifelter war ich, als ich feststellen musste, dass der muffige Geruch, der sich in unserem Wohnzimmer breit machte, von meinem Lieblingsteppich kam. Tägliches Auslüften und saugen, machten es nicht besser und waschen kann man ihn leider auch nicht. Ernsthaft zog ich in Erwägung, mich von meinem Lieblingsstück zu trennen. Doch da stolperte ich im Internet über die Information, dass man Teppiche mit [Natron](#) angeblich wunderbar sauber bekommt und das weiße Zauberpulver unangenehme Gerüche beseitigen kann.



## Teppich reinigen und auffrischen mit Natron

Als ich dann am Wochenende einmal Zeit hatte, nahm ich mir jeden Teppich in unserem Haus vor. Kann ja nicht schaden, dachte ich. Je nach Teppichgröße verteilte ich zwei bis drei gehäufte Esslöffel [Natron](#) darauf und arbeitete es gut mit einer Bürste ein. Das Ganze ließ ich über Nacht einwirken und am nächsten Vormittag musste der Staubsauger ran. Puh, der war ganz schön voll nach dieser Aktion! Tatsächlich stand ich meiner Teppichmission ein wenig skeptisch gegenüber. Aber die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.

Umso überraschter war ich von dem Ergebnis. Alle Teppiche wirkten blitzblank und auch der unangenehme Geruch war verschwunden.

Jedenfalls bin ich glücklich, mein Problem gelöst zu haben und das ohne Chemie und großen Aufwand. Denn natürliche Produkte sind mir lieber. Ich habe ein besseres Gefühl dabei. Außerdem

sind die Kosten nicht der Rede wert und wenn es noch dazu so einfach ist, werde ich meinen Teppichen regelmäßig diesen kleinen Luxus gönnen.

# Abflüsse und Ausgüsse mit Hausmitteln reinigen

Nachdem sich in meinem Schrank, so gut wie kein konventionelles Reinigungsmittel mehr befindet, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, nach und nach für alles eine einfache und möglichst umweltschonende Alternative zu finden. Begeistert bin ich vor allem davon, wie einfach man Abflüsse und Ausgüsse reinigen kann. Wir verwenden zwar einen Abflusssieb, aber trotzdem passiert es, dass sich ein paar Haare durchmogeln.

## Abflüsse und Ausgüsse mit Natron und Essig reinigen

Zum Reinigen gebe ich einfach 1-2 EL [Natron](#) in den Ausguss oder Abfluss und kippe eine halbe Tasse [Essig](#) (mit Wasser verdünnte Essigessenz geht auch) dazu. Dann decke ich das Ganze für ca. 10 Minuten mit einem feuchten Tuch ab. Anschließend schütte ich 500 ml kochendes Wasser hinterher. Die chemische Reaktion, die durch die Kombination von Natron und Essig ausgelöst wird, löst mögliche Ablagerungen im Abfluss.



Bitte dabei gut darauf achten, dass diese beiden Mittel nicht miteinander auf die Haut kommen. Es kann auch sein, dass es ein wenig spritzt, also ist auch hier ratsam, etwas vorsichtiger zu sein. Beide Mittel wirken geruchsneutralisierend und helfen deswegen auch, wenn ein Abfluss unangenehm riecht. Wenn euer Abfluss sehr stark verstopft ist,

kann es sein, dass ihr diese Prozedur öfter wiederholen müsst. Um dem vorzubeugen, habe mir angewöhnt, dies einmal im Monat zu machen.

**Tipp:**

Unsere Toilette reinige ich übrigens auf die gleiche Weise. Als weitere Vorsichtsmaßnahme und zum Neutralisieren unangenehmer Gerüche, gebe ich einmal pro Woche einen EL Natron ins Waschbecken im Badezimmer und lasse dieses über Nacht einwirken, bevor ich mit Wasser nachspüle. Auch unseren Ausgussieb halte ich mit Natron sauber. Dafür mache ich ihn nass und bürste den Sieb mit Natron ein. Einwirken lasse ich es dann über Nacht. Ich habe dafür extra eine Putz-Zahnbürste für solche Sachen. Auch Stöpsel werden so gut sauber. Alternativ kann man sie auch in mit Wasser verdünnter Essigessenz einlegen.

# Entspannendes Gesichtsdampfbad selbst gemacht

Pflegeprodukte selbst herstellen ist nicht nur praktisch sondern auch immer ein schönes Geschenk für eine liebe Freundin. Man weiß immer genau, was an Inhaltsstoffen enthalten ist. Ein Gesichtsdampfbad eignet sich bestens dazu, als „kleine Auszeit“ verschenkt zu werden. Ich probiere schon seit Jahren neue Möglichkeiten aus, individuelle Beautyprodukte selbst herzustellen. Dabei stelle ich immer öfter fest, dass das doch einfacher ist, als man denkt.



Nach einem anstrengenden Tag gönne ich mir gerne eine Gesichtsmaske. Doch bevor es dazu kommt, muss ich mein Gesicht gründlich reinigen, um Make-up-Reste und Schmutz zu entfernen. Um meine Poren zu öffnen und meine Hautpflege optimal zu nutzen, benötige ich keine teuren Produkte. Ein Gesichtsdampfbad ist einfach zu machen und fühlt sich unglaublich gut an. Es ist wie eine Sauna fürs Gesicht. Ich habe angefangen, meine eigenen Tabs für das Gesichtsdampfbad herzustellen, die ich dann in Kombination mit einer schönen Creme oder Gesichtsmaske als Geschenk weitergeben kann.



**Für die Herstellung von ca. 10 Tabs braucht ihr:**

120 g [Natron](#)

90 g [Zitronensäure](#)

50 g feine Speisestärke/Maisstärke

30 ml hochprozentigen Alkohol (am besten Wodka)

10 Tropfen ätherisches Öl

getrocknete Blüten nach Belieben



Alle trockenen Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und gut durchgemischt. Langsam gibt man den Alkohol und die ätherischen Öle hinzu, während man die Mischung weiter rührt. Es kann ein wenig schäumen, sobald die Flüssigkeiten auf das [Natron](#) treffen, aber das ist normal. Rührt einfach weiter und prüft, ob die Masse die Konsistenz von feuchtem Sand hat. Dann könnt ihr die Mischung in eine Eiswürfel- oder Mini-Cupcake-Form geben. Füllt sie gut aus und drückt sie fest. Ich lege immer ein dickes Kochbuch auf die Form, damit die Tabs nicht aus der Form geraten, während sie noch ein bisschen aufgehen. Nach etwa 10 Stunden sind die Tabs ausgehärtet und können leicht aus der Form gelöst werden.



## So verwendet Ihr das Gesichtsdampfbad

Gebt heißes Wasser in eine ausreichend große Schüssel und legt ein Handtuch bereit. Gebt den Tab ins Wasser, der sofort zu schäumen beginnt und seine Wirkung entfaltet. Haltet euer Gesicht über die Schüssel, bedeckt Kopf und Schultern mit dem Handtuch und genießt den Moment. Nach etwa fünf Minuten sind die Poren geöffnet und ihr könnt das Gesichtsdampfbad beenden, um euch der weiteren Hautpflege zu widmen. Ich finde, dass die Verwendung einer Gesichtsmaske zu diesem Zeitpunkt am besten ist, da die Haut das Produkt nun perfekt aufnehmen kann. Wenn ihr jetzt aber keine Maske auflegen möchtet, könnt ihr eure Gesichtshaut auch mit einer reichhaltigen Creme pflegen.



Für mich ist es inzwischen schon zum Sonntags-Ritual geworden. Ich starte mit einem Gesichtsdampfbad, im Anschluss gönne ich mir eine Gesichtsmaske. Dazu einen leckeren Tee und meine Lieblingsmusik. 30 Minuten Wellness, 30 Minuten Entspannung, 30 Minuten Auszeit vom Alltag.

# Prickelndes Brausepulver selbst gemacht

Egal ob Kindergeburtstag, für den Mädelsabend oder einfach zwischendurch: Brausepulver ist immer wieder ein Highlight. Es weckt Kindheitserinnerungen, ist bunt und macht Spaß. Leider sind die meisten Pulver, die man im Laden kaufen kann, voller unnötiger Zusatzstoffe. Aber hey, das muss nicht sein! Denn Brausepulver selbst zu machen ist super einfach und dauert nur wenige Minuten. Die meisten Zutaten habe ich sowieso immer in meinem Vorratsschrank.



## Zutaten für euer Brausepulver:

3 EL Puderzucker

3 TL Wackelpuddingpulver/Götterspeisepulver

1 EL [Natron](#)

2 TL [Zitronensäure](#)

Die Geschmäcker sind verschieden, deswegen habe ich für mein Brausepulver sowohl Himbeer-, als auch Waldmeister-Wackelpuddingpulver verwendet. Andere Geschmacksrichtungen funktionieren aber genauso gut.

Zubereitung:

Einfacher geht es kaum: Gebt alle Zutaten zusammen in ein Glas. Am Besten verwendet ihr ein Glas, für welches ihr auch einen Deckel habt. Schließt das Glas und schüttelt es jetzt kräftig, damit sich die Zutaten gut vermischen. Das war es auch schon. Gar nicht kompliziert oder zeitaufwändig, nicht wahr?



Besonders lecker schmeckt die Brause nun als Getränk. Gebt einfach einen Teelöffel der Brausemischung in ein Glas mit Mineralwasser (mit Kohlensäure!), achtet aber darauf, dass ihr das Glas zuvor nicht komplett mit Wasser füllt. Sobald das Brausepulver zum Wasser gegeben wird, beginnt es zu schäumen. Das Wasser färbt sich, während sich die Brause auflöst. Optisch ein Highlight und geschmacklich auch. Der prickelnde Geschmack sorgt immer für ein Lächeln. Besonders schön ist es, wenn ihr die Getränke direkt vor den Augen eurer Gäste mischt. Es ist zwar einfach, aber nichtsdestotrotz immer wieder schön mit anzusehen, welche Reaktionen es hervorruft.



Man kann das Pulver allerdings auch pur genießen! Dazu gebt ihr eine kleine Portion – ein halber Teelöffel genügt – einfach auf die Zunge und erlebt die prickelnde Geschmacksexplosion.

# WC Tabs selbst herstellen mit Zitronensäure und Natron

Ein Thema, das wohl kaum jemand mag: Toiletten putzen. Ein notwendiges Übel, soviel ist klar. Schnell soll es hier vor allem gehen und trotzdem sauber werden.

Viele greifen daher gerne zu den WC Tabs, die es in den verschiedensten Formen im Handel zu kaufen gibt. Ich war bis vor einigen Monaten auf der Kandidat, der sich die praktischen, einzeln verpackten WC-Tabs in der Plastikverpackung gekauft hat. Was für ein Berg an Müll! Es geht aber auch anders.

WC Tabs lassen sich mit nur drei Zutaten, die die meisten von euch sowieso im Haus haben werden, selbst herstellen! In gerade einmal fünf Minuten ist alles zusammengemischt und braucht dann nur noch Zeit zum durchtrocknen. Neugierig geworden? Gut! Hier ist meine kurze Anleitung.



**Für die WC Tabs braucht ihr folgende Zutaten:**

250g [Natron](#)

50g [Zitronensäure](#)

2 EL Spülmittel oder alternativ 10 Tropfen ätherisches Öl und 2 TL Wasser

Eiswürfelform

### So stellt ihr eure eigenen WC Tabs her:

Mischt zunächst Natron und Zitronensäure in einer ausreichend großen Schüssel miteinander. Gebt dann nach und nach das Spülmittel zu und mischt weiter. Sobald die Mischung die Konsistenz von feuchtem Sand hat, habt ihr genug Flüssigkeit zugegeben. Wie oben schon erwähnt, könnt ihr anstelle von Spülmittel auch einige Tropfen ätherisches Öl und zusätzlich Wasser verwenden. Achtet hier auch darauf, dass ihr nicht zu viel Flüssigkeit in eure Mischung gebt, denn sonst beginnt die Mischung schon in eurer Schüssel zu schäumen.



Sobald ihr die Konsistenz von feuchtem Sand erreicht habt, füllt ihr die Mischung in eure Eiswürfelform und drückt sie gut fest. Die Masse soll sich verdichten und einen stabilen Tab bilden. Jetzt heißt es nur noch warten. Lasst die WC Tabs am besten über Nacht trocknen und – mein Tipp – legt etwas Schweres auf die gefüllte Eiswürfelform. Ich habe hier einfach ein altes Kochbuch verwendet. Durch den flüssigen Bestandteil kann es passieren, dass die Tabs noch etwas aufgehen, durch das Buch bleibt aber alles in Form.



Easy peasy selbst gemachte WC-Tabs lassen sich Monatlang aufheben, wenn sie sich in einem luftdicht verschlossenen Gefäß befinden. Die Anwendung unterscheidet sich nicht von den gekauften Tabs: Nehmt einen Tab, lasst diesen in euer WC fallen und schaut zu wie schön es schäumt. Sobald sich der Tab aufgelöst hat, könnt ihr mit der Klobürste nacharbeiten. Je nach Grad der Verschmutzung gebe ich noch etwas Einwirkzeit, bevor ich dann spüle.

# Gesichtspflege mit Natron

Mit [Natron](#) kann man sich ohne Bedenken das Gesicht waschen. Es ist basisch, geruchsneutral und macht die Haut meiner Ansicht nach total weich. Außerdem schont es die Umwelt und den Geldbeutel. Man muss also nicht zwangsweise viel Geld in teure Kosmetikprodukte investieren.

## Gesichtspflege mit Natron

### *Zum Gesicht waschen:*

Ich gebe morgens einfach ein bis zwei Teelöffel zu meinem Wasser im Waschbecken und wasche mir damit das Gesicht. Ich mag das total gerne und meine Haut fühlt sich toll an.

### *Als Peeling:*

Ca. einmal pro Woche gönne ich meiner Gesichtshaut und meinem Dekolleté ein Peeling. Hierfür vermische ich in einer kleinen Schale einen Teelöffel Natron mit ein wenig Wasser zu einer feineren Paste und massiere es in die feuchte Haut ein. Nach einer kurzen Einwirkzeit wasche ich mein Peeling mit lauwarmen Wasser wieder ab.



### *Erste Hilfe bei Pickeln und Mitessern:*

Zum Glück kommt das bei mir eher selten vor, aber hin und wieder trotzdem und das dann leider zu den unpassendsten Gelegenheiten. Ein fieser Pickel macht sich breit. Hier kann folgendes helfen: Aus einem Teelöffel [Natron](#) und zwei Teelöffeln destilliertem Wasser eine Paste mischen und auf die betroffenen Stellen auftragen. Vorsichtig einmassieren, anschließend abspülen. Hierbei werden nicht nur abgestorbene Hautzellen entfernt, das Natron löst auch das überschüssige Öl, welches die Mitesser oft entstehen lässt.

### **Meine Tipps für ein umweltfreundliches und minimalistisches Badezimmer:**

Zum Abschminken könnt ihr auch Öl verwenden. Ich verwende am liebsten Kokosöl. Einfach das Öl auf die Augenpartien und die Haut geben, gut einmassieren und mit lauwarmen Wasser abwaschen. Ihr könnt auch Olivenöl oder Mandelöl verwenden. Probiert einfach aus, was für eure Haut am besten ist. Hin und wieder verwende ich auch gerne hochwertige Produkte aus der Naturkosmetik.

Ein Gesichtstonikum könnt ich euch ganz einfach selber machen: Entweder verwendet ihr Kamillentee, grünen Tee oder Brennnesseltee. Statt eines Wattepadts verwende ich meine Hände und klopfe mein „Tonikum“ in die Haut ein.

Wenn ihr wissen wollt, was sich in eurer Kosmetik für Inhaltsstoffe befinden, dann kann ich euch die Website oder App von Codecheck ans Herz legen.

# Pflegende Badebomben selbst gemacht

Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen langsam fallen, gibt es für mich nichts schöneres, als ein heißes Bad. Wobei, Korrektur: Es gibt nichts schöneres als ein heißes Bad mit einem guten Buch. Eine kleine Auszeit von der Hektik des Alltags. Wusstet ihr, dass man Badebomben sogar selbst herstellen kann? Man braucht nur ein paar wenige Zutaten und ein bisschen Zeit, das ist alles.

Gleich vorab: Ich habe jetzt schon ein paar mal Badebomben hergestellt und immer wieder andere Rezepturen ausprobiert. Dieses hier gefällt mir aber am besten.



**Diese Zutaten braucht ihr:**

230g [Natron](#)

100g [Zitronensäure](#)

90g feine Speisestärke

100g [Totes Meer Salz](#)

4-5 EL Kokosöl

1 EL Wasser

2 TL Vanille-Extrakt

variable Zutaten: Lebensmittelfarbe, ätherische Öle, getrocknete Blüten

## Muffinblech & Förmchen



### **Herstellung eurer DIY Badebomben**

Vermischt im ersten Schritt alle trockenen Zutaten miteinander. Ein Schneebesen eignet sich dazu super. Das Kokosöl muss flüssig sein, damit ihr es verwenden könnt. Erwärmt es kurz im Wasserbad oder in der Mikrowelle. Anschließend verrührt ihr das Kokosöl mit Wasser und dem Vanilleextrakt. Gebt diese Mischung dann nach und nach zu den trockenen Zutaten. Jetzt heißt es wieder mischen. Die Konsistenz sollte feuchtem Sand ähneln. Ist es zu flüssig, gebt noch etwas Natron hinzu, ist es zu trocken, erhöht die Menge an Öl etwas. Hier heißt es wirklich ausprobieren.

Wenn ihr mit der Konsistenz zufrieden seid, füllt ihr die Masse in die Muffinförmchen und drückt sie fest. Zum Trocknen stelle ich meine Badebomben immer über Nacht in den Kühlschrank. Sie müssen nicht kaltgestellt werden, aber bei mir ist das der einzige katzensichere Ort. Achtet einfach darauf, dass die Badebomben an einem trockenen Ort aushärten können.



Ihr könnt eure Badebomben auch mit richtigen Badebombenformern herstellen. Die Muffinblech-Alternative bietet aber auch ihre Vorzüge: wenn ihr euch nicht sicher seid, ob die Badebomben auch die richtige Konsistenz haben. Wenn sie etwas zu trocken sind, bröseln sie gern mal und durch die Förmchen fällt euch dann nicht alles auseinander. Sie sind auch in einer krümeligen Form verwendbar. Der pflegende Effekt ist der gleiche!

Der Kreativität sind bei der Herstellung von Badebomben kaum Grenzen gesetzt. Ihr könnt beispielsweise auch getrocknete Blüten mit in die Mischung geben, was neben einem wundervollen Geruch auch farbliche Akzente setzt. Auch beim Salz könnt ihr variieren. Ich verwende am liebsten die [Totes Meer Badesalze von purux](#).

**Tipp:**

Als Geschenk kommen die Badebomben immer toll an. Achtet hier unbedingt auf eine luftdichte Verpackung. Die Badebomben sind an einem trocknen Ort – beziehungsweise am besten luftdicht verpackt z.B. in einem Weckglas – nahezu unbegrenzt haltbar.

# Zahnpflege mit Natron

In konventioneller Zahnpasta befinden sich meiner Meinung nach, ganz schön bedenkliche Inhaltsstoffe:

**Parabene:** billige Konservierungsmethode auf Erdölbasis. Erhöht vermutlich das Krebsrisiko, wirkt sich negativ auf den Hormonhaushalt aus.

**Fluoride:** befinden sich übrigens auch in Rattengift! Haben über längere Zeit eine toxische Wirkung.

**Natriumlaurylsulfat:** ein Tensid, dass auch in vielen Duschgels und Reinigungsmitteln zu finden ist. Kann die Haut reizen und Allergien auslösen, lässt die Zahnpasta schäumen.



Es gibt noch viel mehr davon. Ich wollte euch nur ein paar Beispiele nennen. Seit ein paar Jahren benutze ich Calendula Zahnpasta. Doch da ich sehr experimentierfreudig bin, musste ich natürlich auch selbstgemachte Zahnpflege ausprobieren. Anfangs habe ich nur Natron benutzt. Meine Mutter ist von dieser Methode regelrecht begeistert und macht das schon sehr lange so. Ich habe das Gefühl, dass Natron pur, meinen Zähnen nicht so gut tut. Aus diesem Grund habe ich mir selbst eine Zahncreme angerührt und bin sehr angetan davon.

### Zur Herstellung eurer Zahnpasta braucht ihr:

4 EL Kokosöl

3 TL [Natron](#)

1 TL [Xylitol](#)

5-10 Tropfen ätherisches Öl\* (nach Belieben, z.B. Pfefferminzöl)

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einem sauberen Schraubglas vermischen. Beim Zähneputzen einfach eure Bürste in das Glas eintauchen. Der Geschmack kann am Anfang sehr ungewohnt sein. Besonders wenn ihr bisher konventionelle Zahnpasta benutzt habt.



### Meine Tipps:

Diese Menge hält eine Weile her. Falls ihr euch erst an die Sache herantasten möchtet, nehmt einfach nur die Hälfte.

Bei dem ätherischen Öl unbedingt auf Bioqualität achten!

[Xylit](#) habe ich von purux.de genutzt. Damit lässt sich auch super Haushaltszucker in Kuchen oder Gebäck ersetzen.

Falls euch das Kokosöl zu hart ist, einfach im Wasserbad kurz erwärmen.

Bei wärmerer Zimmertemperatur kann es sein, dass die „Zahnpasta“ durch das Kokosöl sehr flüssig wird. Mich stört das nicht. Ansonsten einfach im Kühlschrank aufbewahren.

Außerdem gebe ich jedes Mal einen TL Natron zum Wasser in den Zahnbecher und spüle damit meinen Mund gründlich aus.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*\*falls ihr nicht mit Sicherheit sagen könnt, ob ihr jemand allergisch auf ätherisches Öl reagiert, lieber weglassen oder mit eurem Arzt besprechen. Das gleiche gilt für Schwangere, stillende Mütter und Epileptiker.*

# Gerüche neutralisieren mit Natron

Vielleicht kennt ihr das auch? Manchmal hat man im Haushalt oder generell im Leben mit unangenehmen Gerüchen zu kämpfen. [Natron](#) kann hier ein guter Helfer sein. Es ist wunderbar dazu geeignet, Gerüche zu neutralisieren.

## Gerüche neutralisieren mit Natron

*Bei Haustieren:*



Wenn ihr Haustiere haltet, die einen Käfig oder ein Gehege brauchen, wie Hamster, Meerschweinchen oder Hasen, dann wisst ihr, dass das manchmal ganz schön stinken kann. Natürlich gehören sie täglich saubergemacht, aber um den Gestank einzudämmen, könnt ihr einen gehäuften Esslöffel Natron mit unter das Streu mischen.

*Im Kühlschrank:*

Um den Geruch im Kühlschrank neutral zu halten, stelle ich einfach eine kleine Schüssel mit Natron in eines der Fächer.

*In der Spülmaschine:*

Gerade im Sommer, wenn unsere Spülmaschine noch nicht voll genug ist, um sie einzuschalten, breitet sich im Inneren oft ein unangenehmer Geruch aus, obwohl unser

Geschirr gar nicht mal so stark verschmutzt ist. Hier hilft es, gleich nach dem Ausräumen, einen Esslöffel Natron auf den Spülmaschinenboden zu streuen.

*Bei Schuhen und Socken:*



Bei stinkenden Schuhen kann es helfen, Natron in den Schuh zu streuen, über Nacht einwirken zu lassen und am nächsten Tag einfach auszuschütteln. Natron kann man auch gut in die Socken geben, wenn man mit Schweißfüßen zu kämpfen hat. In diesem Fall lasst ihr das Natron gleich in den Socken, dann einfach nicht zu viel nehmen.

*Bei Couch und Polstermöbeln:*

Um unangenehme Gerüche im Sofa oder anderen Polstermöbel loszuwerden, ist ebenfalls Natron ein zuverlässiger Helfer. Dazu verteilt ihr das Natron (ich verwende bei der Couch 1-2 Esslöffel) auf den Möbeln, lasst das Ganze für ein paar Stunden, oder aber auch über Nacht einwirken und saugt es danach mit dem Staubsauger gründlich ab.

*Bei Gerüchen auf der Haut:*



Beim Schneiden von Zwiebeln oder Knoblauch, riechen meine Hände danach oft ganz schön intensiv nach den Knollen. Um den Geruch wieder loszuwerden, gebe ich einfach ein bisschen Natron auf die nassen Hände, verreibe es und wasche es danach gut ab. Wenn ich mehr Zeit habe, dann gönne ich mir ein Handbad mit Natron. Hierfür einfach ein wenig Natron in eine Schüssel mit lauwarmen Wasser geben und die Hände darin baden.

# Basenbäder selbst gemacht

Heute geht es darum, wie man ein Basenbad selbst machen kann. Ganz einfach Zuhause. Basenbäder werden gerne dazu eingesetzt, um den Körper bzw. die Haut auf natürliche und sanfte Weise zu entsäuern und von Schlacken zu befreien. Wenn wir uns wenig bewegen, unseren Körper viel Stress zumuten, es mit Genussmitteln wie Alkohol und Kaffee übertreiben und viel tierische Produkte zu uns nehmen, ist es meist der Fall, dass unser Körper übersäuert ist. Wenn ihr euch mehr für dieses Thema interessiert, könnt ihr euch im Internet schlau machen oder euren Heilpraktiker um Rat fragen.

Ich bin auf jeden Fall ein Fan von basischen Bädern und sie sind aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Ich fühle mich dabei entspannt und jeglicher Stress fällt von mir ab. Meistens richte ich es mir so ein, dass ich gleich im Anschluss an das Bad ins Bett gehe. Auch meine achtjährige Tochter besteht auf ihr basisches Bad, vor allem wenn die Zeit in der Schule recht stressig ist.

Zu den Bädern gibt es unterschiedliche Meinungen. Ich jedoch denke, man sollte selbst entscheiden, welche Badetemperatur für einen angenehm ist und wie lange man baden möchte. Jeder Mensch hat ein anderes Empfinden. I

ch bleibe meistens mind. 45 Minuten in der Badewanne und das nicht öfter als einmal pro Woche.

## Basenbad selbst gemacht – meine Lieblingsrezepte:



## **Frauenpower Basenbad selbst machen**

1-2 Tassen [Natron](#) oder [Magnesium](#)

1 EL getrocknete Ringelblumen

1 EL getrocknete Schafgarbe

Ein paar Tropfen ätherisches Öl\* (optional)

Teebeutel

Ringelblumen und Schafgarbe in einen Teebeutel füllen (dann schwimmen die Kräuter nicht lose im Wasser und ihr habt keine Probleme, wenn ihr anschließend saubermachen wollt) und zusammen mit dem Natron oder Magnesium ins Badewasser geben. Diese Mischung liebe ich vor allem in der kalten Jahreszeit. Denn Ringelblume und Schafgarbe helfen mir gut, wenn ich Probleme mit dem Unterleib habe.

## **Basenbad mit Sahne und Lavendelöl**

1-2 Tassen [Natron](#) oder [Magnesium](#)

100 ml Sahne

Ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl\*

Einfach alle Zutaten ins einlaufende Badewasser mischen und anschließend baden und genießen.

## **Basenbad mit Edelsteinen**

1-2 Tassen [Natron](#) oder [Magnesium](#)

Edelsteine eurer Wahl

Einfach alles zum Badewasser geben. Ich verwende meistens Rosenquarz oder Bergkristall. Wenn ihr euch näher dafür interessiert, dann würde ich mich an einen Spezialisten wenden, der sich mit Edelsteinen gut auskennt.

Wie ihr seht, ist gar nicht viel dabei. Die Devise lautet Basenbad selbst machen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

*\*falls ihr nicht sicher seid, ob ihr allergisch auf ätherisches Öl reagiert, lieber weglassen oder mit eurem Arzt besprechen. Das gleiche gilt für Schwangere, stillende Mütter und Epileptiker.*

# Natron und Katzen Gerüche entfernen

Alles für die Katz oder was? Ja, wir tun alles für unsere geliebten Samtpfoten. Deshalb passt dieser Ausdruck auch wieder. [Natron](#) hat sich auch bei unseren Stubentigern bewährt, sowohl im Katzenklo als auch in anderen Situationen. Ihr fragt euch jetzt sicher, was [Natron](#) im Katzenklo zu suchen hat, nicht wahr?



## [Natron](#) im Katzenklo gegen unangenehme Gerüche

Wer eine Katze hat, weiß, dass das Katzenklo nicht immer angenehm riecht. Selbst wenn wir es täglich reinigen und das Streu regelmäßig wechseln, entstehen oft unangenehme Gerüche. Natürlich gibt es bereits Katzenstreu mit Duft. Doch meiner Erfahrung nach verliert dieser Duft seine Wirkung bereits nach kurzer Zeit. Viele Katzen mögen den Duft auch nicht und meiden dann das Katzenklo. Dann gibt es noch Katzenklo-Deos. Ja, im Grunde haben sie das gleiche Problem wie duftendes Streu. Viele Katzen mögen den Geruch nicht. Und dazu kommt, dass diese Produkte immer in Plastik verpackt sind, also wieder eine Menge Müll produziert wird. Aber das muss nicht sein.



Mit dem Hausmittel [Natron](#) umgeht man all diese Probleme. Wenn ihr beim Streu einfüllen direkt [Natron](#) zugebt und dieses untermischt, entfaltet es seine Wirkung. Es beugt Urin- und Kotgeruch von Anfang an vor. Für Haustiere ist [Natron](#) außerdem absolut unbedenklich. Ich mische ca. 500g (einen halben Beutel) [Natron](#) unter das Streu. Erst eine Schicht Streu, dann das [Natron](#) und wieder eine Schicht Streu darüber. Die Katzen verteilen Das [Natron](#) automatisch, wenn sie graben.



### **[Natron](#), Katzen und sämtliche Gerüche**

Gerüche neutralisieren, binden und damit loswerden kann so einfach sein. Als

Katzenbesitzer (oder Hundebesitzer) wird man früher oder später mit unangenehmen Gerüchen konfrontiert. Wenn Katzen markieren, unsauber werden, oder der Freigänger nachhause kommt, wird man zum Handeln gezwungen. Die Gerüche sind zum Teil äußerst penetrant. Früher dachte ich, dass in diesen Fällen nur teure und ungesunde Geruchsentferner helfen. Das ist aber Quatsch. Viele davon überdecken Gerüche erst mal mit ihrem Eigengeruch. Sobald dieser verflogen ist, steht man wieder vor dem selben Problem. Also am besten sofort die Gerüche richtig bekämpfen und dafür ist das Hausmittel [Natron](#) bestens geeignet. Noch dazu ist es die günstigste Methode!



### **Schlafplätze mit Natron auffrischen**

Die Schlafplätze unserer Samtpfoten sollten von Zeit zu Zeit gereinigt werden. Im Normalfall wasche ich die Katzenbetten regelmäßig. Ich gebe immer 2 EL [Natron](#) mit zur Wäsche. Dadurch wird die Wäsche frisch und Gerüche werden neutralisiert.

[Natron](#) ist mein Mittel der Wahl. Es ist sowohl eine günstige, als auch eine nachhaltige Alternative. Bei vielen Putzmitteln ist die Verwendung in einem Tier-Haushalt bedenklich. Bei [Natron](#) brauche ich mir da keine Sorgen zu machen.

[Natron](#) ist ein zuverlässiger Geruchsentferner, sowohl bei Katzentoiletten, als auch bei Schlafplätzen. Wo [Natron](#) noch als Geruchsentferner eingesetzt werden kann, könnt ihr im Artikel [Gerüche neutralisieren mit Natron](#) nachlesen.

# Wasch-Guide: Wäsche mit Hausmitteln waschen

Wäsche mit Hausmitteln waschen – das soll funktionieren? Ihr seid auf der Suche nach einem Wasch-Guide? Einem der euch zeigt, mit welchen Hausmitteln ihr eure Wäsche waschen könnt? Gut, kommt sofort. Ich habe mich im Zuge des nachhaltigeren Lebens schon oft gefragt, wie man das Wäschewaschen ökologischer gestalten kann. Wenn man sich die Standard-Waschmittel, Weichspüler und Co. etwas genauer ansieht, läuft es einem eiskalt den Rücken runter. Habt ihr schon mal gelesen, was da alles enthalten ist? Ich werde das jetzt nicht detaillierter ausführen, aber sagen wir es mal so: Toll ist das nicht.

Nachdem ich inzwischen schon die meisten Reinigungsmittel mit Hausmitteln ersetzt habe, war nun die Wäsche dran. Gleich vorab: Ich habe noch kein „Allheilmittel“ für alles gefunden. Bei der schwarzen und bunten Wäsche ist das mit den Hausmitteln nicht ganz so einfach. Da bin ich weiterhin auf der Suche nach dem heiligen Gral. Was ich inzwischen aber schon ausprobiert habe und für gut empfinde, erfahrt ihr in diesem Wasch-Guide.

## Weißer Wäsche waschen (keine Angst vorm Grauschleier)



## Weichspüler für weiße Wäsche

Anstelle von herkömmlichen Weichspüler, nutzt doch die nachhaltige Variante. Löst dazu 3-4 EL [Zitronensäure](#) Pulver in einem Liter Wasser auf. Gebt von eurer Mischung bei jedem Waschgang ca. 50 ml ins Weichspülerfach.

Bitte nur für weiße/helle Wäsche verwenden, da Zitronensäure einen aufhellenden, leicht bleichenden Effekt hat.



## Bleichmittel

Wäsche bleichen funktioniert bestens mit Wasserstoffperoxid. Dazu gibt man einfach eine Tasse [Wasserstoffperoxid](#) zu jeder Waschladung dazu. Dadurch wird die weiße Wäsche wieder strahlend weiß. Grauschleier verschwinden wie von Zauberhand.

Eine andere Alternative hierfür ist Zitronensäure. Gebt zu eurer weißen Wäsche (auch zu Tischdecken, Vorhängen, etc.) 1 EL Zitronensäure.



### **Organische/Hartnäckige Flecken entfernen**

Wie schnell passiert es, dass man etwas Wein verschüttet. Der morgentliche Kaffee sucht sich auch gern mal den Weg auf die Kleidung. Von Blutflecken gar nicht zu sprechen. In diesen Fällen mischt Wasserstoffperoxid zu gleichen Teilen mit Flüssigseife. Diese Mischung gebt ihr nun auf den Fleck und lasst es einwirken. Ihr werdet schon nach kurzer Zeit sehen, dass der Fleck sich auflöst. Im Anschluss ganz normal waschen.

Verwendet Wasserstoffperoxid wegen der bleichenden Eigenschaften nur für helle Wäsche.

Eine weitere Möglichkeit ist es, die verschmutzte Wäsche im Waschsoda-Bad einzuweichen. Bitte nicht bei empfindlichen Stoffen wie Wolle oder Seide anwenden.

### **Arbeitskleidung**



Oft finden sich auf Arbeitskleidung Fett- und Ölflecken. Habt ihr schon mal versucht, die zu entfernen? Das wichtigste ist es, sofort zu handeln. Jede Stunde zählt. Wenn der Fleck noch frisch ist, als erstes mit Küchentüchern tupfen – nicht reiben. So könnt ihr noch etwas Öl aus der Oberfläche der Textilien ziehen.

Um tief eingedrungene Verschmutzungen zu entfernen, stellt aus [Natron](#) und warmem Wasser einen Brei her. Diesen gebt ihr nun auf den Fleck und lasst ihn einwirken. Im Anschluss ausspülen und direkt ab in die Waschmaschine damit.

### **Schweiß- und Deoflecken entfernen**

Gelbe, unansehnliche Flecken. Die müssen weg. Besonders durch die Kombination von Schweiß und Deo werden diese Flecken mit der Zeit immer schlimmer.

Mit Zitronensäure könnt ihr diese Flecken einfach entfernen. Löst dazu etwas Zitronensäure in warmem Wasser auf und weicht die Wäsche 24 Stunden darin ein. Im Anschluss ganz normal waschen.

Mit Wasserstoffperoxid geht's schneller. Zwei Teile [Wasserstoffperoxid](#) mit einem Teil Flüssigwaschmittel mischen. Die Mischung auf den Flecken verteilen und kurz einwirken lassen. Im Anschluss in der Waschmaschine waschen.



### **Hemd- und Blusenkragen reinigen**

Um Flecken von Hemd- und Blusenkragen zu entfernen, löst etwas [Zitronensäure](#) in

Wasser aus. Tupft die betroffene Stelle damit ab und lasst die Zitronensäure dann 30 Minuten einwirken. Im Anschluss normal waschen.

Variante 2 mit Wasserstoffperoxid. Hierfür vermischt ihr einen Teil Waschmittel mit zwei Teilen H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>. Damit könnt ihr nun die Flecken einsprühen. Ein paar Minuten einwirken lassen und dann normal waschen.



### **Gerüche entfernen**

Mit einer Mischung aus Wasserstoffperoxid und Essig könnt ihr unangenehme Gerüche aus der Wäsche entfernen. Die Wäsche in der Mischung einweichen und im Anschluss gründlich mit klarem Wasser ausspülen.

### **Waschmaschine reinigen**

Auch die Waschmaschine selbst sollte hin und wieder gereinigt werden. Ich verwende dafür am liebsten Wasserstoffperoxid. Erst auf ein Tuch geben und dann die Gummidichtungen damit abwischen. Das Waschmittelfach nehme ich aus der Maschine, weiche es für 10 Minuten in Wasserstoffperoxid ein und entferne dann Rückstände mit einer Bürste.

Zu guter Letzt ist der Rest der Maschine dran. Ich fülle einen Liter H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> in die Waschmaschine und lasse diese dann bei 60°C leer durchlaufen. Danach riecht nichts

mehr seltsam und die Maschine ist wieder tip top in Schuss.

Wie gesagt, diese Tipps eignen sich am besten für weiße oder helle Wäsche. Durch die bleichenden Effekte der Hausmittel sind diese eher nicht für bunte und schwarze Wäsche geeignet. Bitte tragt bei der Verwendung Handschuhe, seid vorsichtig und lest die Sicherheitshinweise auf den Produkten.

# Deo selbst gemacht

Als ich Anfang 2008 mit meiner Tochter schwanger war, fing ich an, mir Gedanken über gesunde Ernährung und Körperpflege zu machen. Konventionelle Deos kamen für mich nicht mehr in Frage. Die Inhaltsstoffe finde ich nicht gut und auch den Müll hat mich einfach gestört. Außerdem mag ich keine künstlichen Gerüche. Deos aus der Naturkosmetik fühlten sich gut an, aber trotzdem hatte ich immer das Gefühl, zu schwitzen und unangenehm zu riechen. Schließlich las ich in einem Prospekt über Natron, dass man es auch als Deo verwenden kann.



## Meine Lieblingsversion:

Ein wenig Natron auf einen nassen Wattepad (oder einfach einen Finger) geben und in den Achselhöhlen verteilen. Das ist unkompliziert und hält den ganzen Tag. Seit ich übrigens diese Art von Deo verwende, habe ich auch keine hässlichen, gelben Flecken mehr im Achselbereich meiner Kleidung. Zwei weitere Varianten, die ich für euch getestet habe:

## Deospray

1 Sprühflasche (am besten aus Glas)

100 ml Wasser

1 gehäuften TL [Natron](#)

Ein paar Tropfen ätherisches Öl\* nach Belieben

Das Wasser in einem Topf abkochen und etwas abkühlen lassen, anschließend das Natron und evtl. ätherisches Öl\* zufügen und in die Flasche geben. Vor jedem Gebrauch gut schütteln!

### **Deo mit Kokosöl**

4 TL Kokosöl

2 gehäufte TL [Natron](#)

Ätherisches Öl\* nach Belieben

(Oder im Sommer ein paar Kräuter wie Zitronenmelisse oder Salbei zugeben. Dann allerdings rasch aufbrauchen.)

### **So wird's gemacht:**

Einfach alle Zutaten miteinander vermischen und in ein kleines Schraubglas geben. Das Deo einfach mit den Fingern auftragen. Je nachdem wie stark ihr schwitzt, könnt ihr die Menge an

Natron leicht erhöhen. Ich schwitze sehr stark und mag die erste Variante mit Natron pur wirklich am Liebsten. Wenn eure Haut sehr empfindlich ist, dann bitte erst einmal eine kleine Menge ausprobieren. Dann würde ich auch zu den Gemischen Varianten greifen, statt es pur zu verwenden. Mein Tipp: Ich würde Deo egal welcher Art niemals unmittelbar nach dem Rasieren oder Epilieren auftragen. Die Haut braucht nach dieser Prozedur erst einmal Erholung.

*\*falls ihr nicht mit Sicherheit sagen könnt, ob ihr allergisch auf ätherisches Öl reagiert, lieber weglassen oder mit eurem Arzt besprechen. Das gleiche gilt für Schwangere, stillende Mütter und Epileptiker.*

# Eingebranntes entfernen mit Natron

[Werbung] Eingebranntes entfernen mit Natron – kann das funktionieren? Es ist immer ärgerlich, wenn unterm Kochen etwas anbrennt. Egal ob in der Pfanne oder im Topf. Oft genügt schon ein Moment der Unachtsamkeit und dann ist es auch bereits zu spät. Wenn der Inhalt schon verbrannt ist, möchte man wenigstens Topf (oder Pfanne) retten. Vielen sehen in diesem Moment nur noch eine kräftezehrende Lösung: Schrubben. Das ist so allerdings nicht richtig. Es geht viel einfacher, ohne körperlichen Aufwand und dabei auch noch mit einem altbekanntem Hausmittel.

## Eingebranntes entfernen und angebrannten Topf retten



Das Hausmittel [Natron](#) ist für seine Vielseitigkeit bekannt. Es ist unschlagbar bei seinen Talenten, eigentlich ganz klar, dass Natron auch das scheinbar Unmögliche schafft. Mit der nachfolgenden Anleitung könnt ihr euer Kochgeschirr retten.

Ihr benötigt nicht viel, um den angebrannten Topf zu retten. Nehmt etwas Natron, vermengt es mit ein wenig Wasser und stellt eine Paste her. Tipp: Ihr könnt die Paste direkt im betroffenen Topf oder der Pfanne zubereiten. Achtet darauf, dass alle angebrannten Stellen von der Paste bedeckt sind. Dann heißt es abwarten. Am besten lasst ihr den Topf über Nacht stehen. Je nachdem, wie stark das Eingebrannte ist, könnt ihr die Einwirkzeit auch auf 24 Stunden verlängern.



Nach der Einwirkzeit könnt ihr die Paste, inklusive der eingebrannten Rückstände, mühelos feucht abwischen. Der Topf erstrahlt wieder in neuem Glanz und sieht aus wie neu. Dieses Verfahren funktioniert nicht nur bei Töpfen, Pfannen und Backblechen, sondern auch bei hartnäckigen Verkrustungen im Backofen könnt ihr die Natron-Paste verwenden.

Ihr seht, es geht auch ohne die teuren chemischen Reinigungsmittel aus der Sprühdose. Eingebranntes entfernen mit [Natron](#) funktioniert schließlich bestens. Die kostengünstige und umweltfreundliche Alternative entfernt auch die hartnäckigsten Verkrustungen. Ganz ohne Schrubben.

# Natron als Hausmittel

Natron als Hausmittel. In der Hausapotheke dürfen bei uns so einige Hausmittelchen nicht fehlen. Die Wirkung dieser ist schon seit Jahrhunderten bekannt und leider gerät sie immer mehr in Vergessenheit. Wenn wir am Beispiel einmal Wasserstoffperoxid betrachten, wird klar, wie viel „einfache“ Hausmittel bewirken können. Sie finden vielseitig ihren Einsatz. Mehr dazu erfahrt ihr übrigens im Artikel [Wasserstoffperoxid als Hausmittel](#). Heute sehen wir uns Natron einmal genauer an.

## Natron als Hausmittel

Aufgrund seines basischen pH-Wertes wird Natron eine entzündungshemmende Eigenschaft nachgesagt. Das ist aber nur der Anfang einer langen Liste, was Natron als Hausmittel leisten kann. Die vielfältigen Einsatzgebiete haben wir euch hier zusammengefasst.

### Natron gegen Sodbrennen

Diesen Anwendungsbereich verbinden die meisten von uns mit Natron. Bei Sodbrennen oder einem unangenehmen Völlegefühl kann Natron helfen. Es neutralisiert die Säuren und sorgt so schnell für Erleichterung. Man kann sogar bereits gepresste Natron-Tabletten, wie das sogenannte Bullrich Salz, für diesen Zweck kaufen. Wir verwenden jedoch einfach unser herkömmliches Natron, lösen einen Teelöffel davon in einem Glas Wasser auf und trinken es. Aber Vorsicht: Wenn das Sodbrennen anhält oder häufig auftritt, solltet ihr einen Arzt aufsuchen.



### **Natron gegen den Kater**

Nach einer langen Partynacht macht oft der Magen Probleme. Habt ihr schon einmal Natron als Katerkiller ausprobiert? Durch seine Wirkung als Säureregulator kann Natron auch hier helfen. Einfach einen Teelöffel Natron in Wasser auflösen und trinken. Das funktioniert übrigens auch nach einer zu üppigen Mahlzeit und der daraus resultierenden Übelkeit.

### **Natron bei Sonnenbrand und anderen Verbrennungen**

Gebt drei Esslöffel Natron in einen Liter kaltes Wasser. Taucht dann euer T-Shirt in diese Lösung und zieht es an. Der kühlende Effekt und die entzündungshemmenden Eigenschaften von Natron sind genau das, was ihr jetzt braucht. Alternativ könnt ihr auch einen Waschlappen oder Ähnliches in der Lösung tränken.



### **Natron bei Heuschnupfen**

Es klingt unglaublich, aber es funktioniert tatsächlich! Natron und Salz können als Nasenspülung verwendet werden. Das lindert schnell die Beschwerden von geschwollenen Nasen und Schleimhäuten. Auch wenn Nasenspülungen nicht gerade angenehm sind, ist der Effekt danach dennoch lohnenswert.



### **Natron bei Zahnschmerzen**

Dieses bewährte Hausmittel hilft auch bei Zahnschmerzen und Aphten. Es erhöht den pH-Wert, wodurch Bakterien und Entzündungen gehemmt werden. Dazu einfach einen Teelöffel Natron in Wasser auflösen und den Mund damit spülen. Bei Aphten sollte dieser Vorgang häufiger wiederholt werden.

### **Natron bei Lippenherpes**

Bei Lippenherpes kann Natron mit etwas Wasser zu einer Paste angerührt werden- Diese Paste einfach auf die Herpesbläschen auftragen und über Nacht einwirken lassen

### **Natron bei Insektenstichen**

Wir alle kennen den unangenehmen Juckreiz, der nach Insektenstichen auftritt, ganz zu schweigen von der Schwellung. Wenn ihr Natron mit etwas Wasser zu einer Paste mischt, könnt ihr diese direkt auf den Stich auftragen. Dadurch werden die unangenehmen Folgen des Stichs sofort gelindert.



### **Natron bei Blasenentzündung**

Blasenentzündungen sind äußerst schmerzhaft, und der Gang zum Arzt, der direkt ein Antibiotikum verschreibt, ist oft unausweichlich. Oder vielleicht doch nicht? Sitzbäder mit Natron und Kamillenblüten wirken wahre Wunder. Bakterien, die Blasenentzündungen verursachen, können sich in basischem Wasser nur schwer vermehren. Ergänzend zu den Sitzbädern könnt ihr auch Natron in Wasser auflösen – ein Teelöffel Natron pro Glas – und trinken. Wiederholt diesen Vorgang zwei- bis dreimal täglich.

### **Natron bei Hals- und Rachenbeschwerden**

Beschwerden im Hals- und Rachenraum könnt ihr ebenfalls einfach mit Natron lindern. Löst einen Teelöffel Natron in einem Glas lauwarmem Wasser auf und gurgelt damit dreimal täglich. Eine weitere Möglichkeit ist es, dem Natron-Wasser den Saft einer frischen Zitrone hinzuzufügen. Trinkt diese Mischung in kleinen Schlucken.

### **Natron bei juckender Kopfhaut und Schuppen**

Zur Beruhigung von juckender Kopfhaut könnt ihr ganz einfach einen Teelöffel Natron zu eurem Shampoo zugeben. Achtet darauf, dass ihr ein mildes Shampoo für empfindliche Kopfhaut verwendet. Zu viele Duftstoffe zum Beispiel können die Kopfhaut direkt wieder reizen!



Na, konnten wir euch den einen oder anderen Tipp geben, was ihr im Bezug auf Natron als Hausmittel noch wissen solltet?

# Hautunreinheiten und Akne mit Natron bekämpfen

## Hautunreinheiten und Akne mit Natron bekämpfen

Pickel und Mitesser im Gesicht. Besonders auf Stirn, Nase oder am Kinn sprießen sie. Wir haben die Lösung für dich. Sie ist simpel und nicht teuer. Dein Hautbild sollte sich verbessern. Natron wirkt prima gegen Akne. Preiswert und ohne Chemie. Kauft keine teure Kosmetik. Ihr habt die Wunderwaffe im Küchenschrank.

Natron ist nicht nur ein Allrounder für den Haushalt, sondern auch für die Haut. In jedem Alter treten Unreinheiten auf. Trotz täglicher Pflege ist die Haut von Pusteln übersät. Nur wenige Menschen bleiben von Akne verschont. Natürlich vergeht sie wieder, aber oft erst nach Wochen. Wir haben die Lösung für dich. Du kannst diesen Vorgang beschleunigen.



## Wir erklären dir wie

Mit Natron bringst du die Haut ins Gleichgewicht. Hautunreinheiten werden bekämpft. Ehe es schlimm wird, beugst du vor. Natron wirkt schonend auf den Säureschutzmantel. Überschüssige Säuren und Fett werden entfernt. Das Pulver besitzt eine austrocknende Wirkung. Dazu entzündungshemmende, antiseptische Eigenschaften. Diese wirken Pickeln entgegen. Weiterhin wird der pH-Wert neutralisiert. Bei entzündeten Pickeln

bringt es ebenfalls Linderung. Nimm simples Natron und deine Haut wird reiner. Akne verschwindet schnell und effektiv. Dein Gesicht wird weicher.

Misch dir deine Natronmaske. Mitesser und Hautunreinheiten vergehen. Du benötigst destilliertes Wasser und [Natron](#). Nimm 2 Teelöffel von beidem für eine cremige Paste. Verwende nur reines Natronpulver. Niemals Natron mit Säure vermischen. Natron neutralisiert Säuren.

### **So gehst du vor:**

- Verteile die Natronpaste auf dem Gesicht. Sie zieht schnell in die Haut ein.
- Entspanne dich. Je nachdem, welcher Typ du bist, zwischen 10 und 20 Minuten.
- Wenn sie zu bröckeln beginnt, mit warmem Wasser abspülen.
- Es verschwinden Hautschüppchen und abgestorbene Hautzellen.
- Ebenso Schmutz und ölige Rückstände, sie sind für Akne verantwortlich.
- Mehrmals wiederholen, bis die Pusteln abklingen.
- Nachher das Gesicht mit einer Feuchtigkeitscreme versorgen.
- Beispielsweise Arnika. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht.

In jedem Alter pflegt diese Maske prima. Dazu wirkt sie belebend. Natron regt die Durchblutung der Haut an. Das Gesicht wird intensiv gereinigt. Verstopfte Hautporen spült diese Mischung gut aus. Preiswert und mit wenig Aufwand zu machen. Probiert es aus.

# Preiswertes Peeling mit Natron

Du möchtest eine Haut, weich, zart und samtig? Dann greif zu Natron, anstatt teure Peelings zu kaufen. Deine Haut wird es dir danken. Dazu ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Unser Rezept für ein selbst angemachtes Peeling beschränkt sich nicht nur auf das Gesicht, sondern kann auf den gesamten Körper angewendet werden.

## Preiswertes Peeling mit Natron

Mit nur wenigen Zutaten kreierst du ein gesundes Peeling. Zum gründlichen und sanften Reinigen deines Gesichts. Nach wenigen Anwendungen wirst du erstaunt merken, wie sich dein Hautbild zum Positiven verändert. Ich spreche aus Erfahrung, auf jeden Fall lohnt das Probieren. Meine Haut fühlt sich geschmeidiger an, dazu sieht sie rosig aus. Das Peeling hat eine basenbildende Wirkung. Deine Haut reguliert auf natürliche Art und Weise den pH-Wert. Dadurch kann sie besser atmen. Sieht immer frisch aus und verhindert die Bildung von Falten. Niemand von uns Frauen sieht das gern.



Natron ist bekannt als vielseitiger Alleskönner im Haushalt. Es besitzt Eigenschaften, die speziell deiner Haut guttun. Neben der entzündungshemmenden Wirkung, hilft es gegen unreine Haut. Bitte erst an einer nicht sichtbaren Stelle deines Körpers probieren. Hier siehst Du, ob es allergische Reaktionen gibt. Wenn du eine sensible Haut hast, kann sich deine Haut röten. Sie wird gereizt und mindert den gewünschten Effekt. Selbst gemachtes Peeling wirkt lästigen Mitessern entgegen. Zudem bei schuppiger und

talghaltiger Haut, sprießenden Pickeln und unschönen Pigmentflecken.

### **Was brauchst du für das Peeling:**

Preiswertes Peeling mit Natron. Wasser und ein wenig Natron. Nimm einen Esslöffel von jedem. Beides miteinander gut durchmischen. Es sollte eine zähflüssige Paste entstehen. Verteile diese gleichmäßig auf deinem Gesicht. Massiere leicht ein und entspanne für ca. 30 Minuten. Anschließend mit warmem Wasser gründlich abwaschen. Achte darauf, dass keine Rückstände auf dem Gesicht verbleiben.

Natron macht einfach schön. Zudem ist dieses Peeling eine wunderbare Alternative zu kosmetischen Produkten. Oft sind diese kostenintensiv, und der gewünschte Effekt lässt zu wünschen übrig. Ein basisches Pulver als natürliches Schönheitsmittel. Es ist eine Bereicherung für die tägliche Pflege deines Körpers. Du solltest es stets im Bad haben. Meine Haut sieht, seitdem ich auf Seife verzichte, schöner aus. Seitdem ich mit [Natron](#) reinige, werde ich oft gefragt, wie ich das mache. Voller Stolz erzähle ich dann, dass dies nur durch Natron möglich ist. Sei mutig und probiere es aus. Es reinigt schonend und effektiv das Gesicht.

# Natron tut den Händen gut

Nimm dazu eine Schüssel mit ca. 1 ½ l Fassungsvermögen. Löse darin zwei bis drei Teelöffel [Natron](#) auf und baden deine Hände. Entspanne für 10 bis 15 Minuten darin. Wiederhole das Bad mehrmals die Woche, wenn du das Gefühl trockener Hände hast. Du wirst bereits nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung spüren. Nicht vergessen, im Anschluss mit einer Handcreme pflegen. Teste es, bei mir hat es prima funktioniert. Meine Hände sind weniger rissig und trocken, ein schönes Gefühl. Unsere



Hände sollten stets gepflegt aussehen, denn sie sind das Spiegelbild unserer Seele. Natron tut auch ihren Händen gut.

Viele von ihnen leiden sicher an trockenen Händen. Dies überwiegend im Winter, wenn es kalt ist. Die Hände bei winterlichen Temperaturen austrocknen. Natron tut auch deinen Händen gut. Hier hilft ein einfaches Handbad der Hände und Finger in einer Natronlösung. Gerne mit getrockneten Blüten. Eine große Auswahl gibt es [hier](#).

## Lästige Raucherfinger, selbst für Raucher gibt es eine einfache Lösung

Oft haben wir mit unschönen, gelblichen Raucherfingern zu kämpfen. Kein Problem, so

bekommst du den unangenehmen Geruch weg. Nikotin und Verfärbungen, beides wird minimiert. Negative Begleiterscheinungen vom Rauchen müssen nicht sein. Du benötigst dazu Natron oder Natronhandwaschpaste. (Herstellung nachfolgend erklärt) Nimm dir dafür Zeit und bürste deine Nägel sowie die Finger ca. 15 Minuten. Hier darfst du ruhig etwas kräftiger bürsten, denn die Verfärbungen setzen sich hartnäckig an den Oberflächen ab. Wiederhole das das Abbürsten mehrmals. Du wirst schon nach einigen Wochen feststellen, dass die Verfärbungen abklingen. Bei regelmäßiger Anwendung können sie komplett verschwinden.

### **Rezept Natronhandwaschpaste**

Um festsitzenden Schmutz von Händen und Fingern durch Öl, Schmiere, Lack etc. zu entfernen. Natron tut auch deinen Händen gut. Benötigt werden dazu zwei bis drei Esslöffel Natron sowie mehrere Teelöffel Wasser. Beides mische. Die entstandene Masse sollte zäh und breiig sein. Nun die Hände mit Kraft damit einreiben, um sie sauber und rein zu bekommen. Sie sind danach nicht nur richtig sauber, sondern auch samtweich. Gern mehrmals anwenden, die Hände werden es dir danken.

Tipp: Wer gern Knoblauch ist und oft Zwiebeln schält, hat diesen Geruch leider Stunden an den Händen. Für dich und andere unangenehm. Wasche deine Hände danach nicht nur mit reinem Wasser, sondern mit ein wenig Natron. Der Geruch verschwindet schnell. Probiere es aus, es funktioniert und das Kochen kann weitergehen.

Schwitzige Hände, leidest du, wie ich auch, ständig unter schwitzenden Händen? Dies häufig in Stresssituationen oder du permanent aufgeregter bist? Auch hierfür gibt es eine schnelle Lösung. Nimm eine kleine Dose oder ein Gläschen, fülle dies mit Natron und verstau es in deiner Tasche. Unauffällig und schnell ist es zur Hand, wenn du merkst, die Hände werden schwitzig und feucht. Nimm etwas Natron und verreiben es in den Händen. Der Schweißausbruch wird gehemmt und gestoppt. Ein Mittel, was meiner Meinung in jede Tasche passt und rasch Abhilfe schafft.

# Rasur und Haarentfernung mit Natron

Rasieren ohne Rasierschaum. Probiere es gern aus. Die Wirkung wird dich überraschen. Es ist eine preiswerte Bartentfernung. Rasur und Haarentfernung mit Natron. Teurer Rasierschaum ist nicht nötig. Produkte vom Discounter sind überflüssig.

Wasser, Natron und Kernseife wird benötigt. Eine pflegende Seife reicht auch. Mit diesen Mitteln stellst du deinen Rasierschaum selbst her. Speziell für sensible Haut. Der Rasierer gleitet sanft über den Bart.

- Schäume die Seife auf. Mit den Händen gelingt dir das gut.
- Natron untermischen und gut vermengen.
- Die Paste in eine Schüssel geben.
- Trage den Rasierschaum großzügig auf.
- Lass ihn einwirken.
- Wasche danach mit warmem Wasser ab.
- Gut abtrocknen, deine Haut wird weich und glatt.

Die Herstellung von Rasierwasser. Du brauchst keine teuren Produkte. Aftershave sind nicht nötig. Das Ergebnis wird dich überraschen. Nimm einen Teelöffel Natron. Löse ihn in Wasser auf. Tupfe rasierte Hautstellen ab. Für empfindliche Haut gut geeignet. Es sind Anwendungen mit basischem [Natron](#). Die Lösung beruhigt gerötete Haut, und schützt vor Entzündungen.



## Eingewachsene Haare

Bei Frauen sind es die Beinhaare, die oft als störend empfunden werden und nicht besonders ästhetisch wirken. Diese Haare können einwachsen was nicht nur weh tut sondern auch nicht besonders schön aussieht.

In diesem Fall kann Natron eine nützliche Lösung bieten.

Dazu einfach ein Tuch befeuchten und ein bis zwei Esslöffel Natron darauf streuen.

- Reibe betroffene Hautstellen damit ein.
- Warte ca. 20 Minuten ab, wiederholen.
- Mit Wasser abwaschen. Die Haut wird geschmeidig.
- Das Entfernen eingewachsener Haare gelingt leicht.
- Zuletzt mit einer Hautcreme pflegen.

# Natron hilft bei Möbelreinigung und Schimmelentfernung

Alte Schränke ein Hingucker. Oft sind die Möbel lackiert. Nach Jahren bekommen sie jedoch dunkle Flecken. Einerseits von Flüssigkeiten, andererseits von Staub und Schmutz. Dadurch sehen sie abgenutzt aus. Mit Natron lassen sie sich gut behandeln. Der Lack von den Möbeln wird nicht beschädigt. Nimm ein sauberes Tuch und befeuchte es. Nun zwei Teelöffel Natron darüber streuen. Über die betroffenen Stellen wischen und ein paar Minuten abwarten. Abschließend mit Wasser nachwischen. Schließlich mit einem Tuch polieren. Unterm Strich hilft Natron bei der Möbelreinigung und Schimmelentfernung.

Gerne teile ich meine Erfahrungen mit Echtholzmöbeln. Schränke aus Massivholz sind ein Hingucker. Oft sind sie verstaubt und abgenutzt. Kurz gesagt, das Holz ist nicht mehr schön. Alte Möbel sind empfindlich. Umso vorsichtiger musst du mit dem Reinigen sein. Um diesen Möbeln neues Antlitz zu verleihen, nimm einen Schwamm. Befeuchte diesen und tauche ihn in [Natron](#). Streiche entlang der Holzfasern. Mehrmals hintereinander, je nach Verschmutzung. Dadurch wird das Holz schöner. Die Maserung kommt besser zur Geltung. Mit einem trockenen Lappen die Rückstände abwischen. Kurzum, eure alten Möbel erstrahlen neu.



## Schimmelentfernung

Genauso einfach ist es Schimmel zu beseitigen. Möbel stehen oft lange Zeit im Keller. In dunklen Räumen und unbeheizt. Dadurch können sich dunkle Schimmelflecken bilden.

Sogar hierfür gibt es eine Lösung, bevor die Möbel entsorgt werden. Eine Mischung aus Essig und Natron. Damit werden Schimmelflecken schnell beseitigt. Die Schimmelbildung wird nachhaltig gehemmt. Bei einer alten Kommode hab ich den Test gemacht. Das Ergebnis hat mich begeistert.

Nimm dafür eine Schale mit reinem unverdünnten Essig. Tauche einen festen Schwamm darin ein. Wische mehrmals kräftig über die schmutzigen Stellen. Ganz wichtig ist, dass der Essig tief ins Holz eindringt. Nur oberflächlich ist hier nicht ausreichend. Die inneren Sporen werden dadurch nicht unschädlich gemacht. Die Schimmelbildung schreitet dann voran und wird nicht aufgehalten. Jetzt nimm ein wenig Natron, und gib das Pulver auf den feuchten Schwamm. Anschließend in Faserrichtung über die sichtbaren Flecken wischen. Zuletzt mit einem Tuch trocken reiben und gut trocknen lassen. Kurzum, ein toller Tipp aus Omas Zeiten. Bis heute hat er sich bewährt und ist durch seine einfache Handhabung sehr beliebt.



Probiere es. Du wirst staunen, wie sich alte Möbel im neuen Antlitz präsentieren. Erbstücke bleiben gut erhalten. Ich habe beste Erfahrungen im Reinigen mit Natron gemacht. Bis heute sehen meine Möbel ihrem Alter entsprechend sauber und stilvoll aus.

### **Tipp: Muffelt der Schrank?**

Dein Schrank riecht alt und unangenehm? Geh wie folgt vor und verleihe ihm eine neue Frische.

- Reinige das Möbelstück zuerst kräftig mit Essigwasser
- Nimm ein wenig Natronpulver (50 bis 100 g) und gib es auf einen kleinen Teller
- Lass die Schale ein paar Tage im Schrank stehen, Natron saugt den unangenehmen Geruch auf

- Wenn dein Schrank anfängt wieder unangenehm zu riechen, wiederhole es
- Ersetze einfach altes Natron durch neues Pulver
- Schütte altes Natron in den Abfluss, parallel bekämpft es auch dort Gerüche

# Natron, schon zu Großmutter's Zeiten ein Allroundtalent

Natron und seine hervorragende Wirkung war bereits im Altertum bekannt. Ein Mittel aus früheren Zeiten, was (fast) alles kann. Bereits vor Jahren fand Natron Einsatz im gesundheitlichen Bereich. Es wurde für Schönheitsprodukte und im Haushalt verwendet. Aufgrund seiner Einsatzmöglichkeiten ist es heute sehr beliebt. Testes und probiert es aus. Natron, schon zu Großmutter's Zeiten, ein Küchenhelfer und Allroundtalent

## Die Bezeichnung NATRON kommt aus dem Ägyptischen

Hierfür steht „ntrj“ der Wortstamm für „göttlich“. Für heiliges und kostbares. Ohne Zweifel eine Bezeichnung die ihrem Namen alle Ehre macht.

Natron, auch bekannt als Speise- und Backsoda oder Natriumhydrogencarbonat. Bei Arbeiten rund ums Haus oder der Pflege des Körpers. Natron ist ein Mittel, mit dem du viel erreichen kannst. Zudem einen Beitrag zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz leistest. Auf viele Probleme ist einfaches Natron die Antwort. Ob für Kalkablagerungen, Staub, lästige Pickel oder Mundgeruch. Muskelkater nach dem Sport oder Übelkeit. Bei vielen Themen heißt die Antwort „[Natron](#) oder Natriumbicarbonat“.

Leider bekommt heute Natron in vielen Supermärkten wenig Aufmerksamkeit. Es führt ein tristes Dasein im Regal. Nur wenige Menschen sind sich der fantastischen Anwendungsmöglichkeiten bewusst. Natron besitzt durch seine basischen Eigenschaften diverse Anwendungsmöglichkeiten für (fast) alles. Du hast Natron bisher in deinem Leben ignoriert? Dies wird sich beim Lesen unserer Tipps ändern. Mit wertvollen Informationen und Tipps zum Thema Natron, wirst du erkennen, was für ein Multitalent hinter diesem unbedeutendem Produkt steckt.



Als preiswerter Küchenhelfer, zur Gesunderhaltung des Gartens oder zum Basteln. Natron ist ein Alleskönner. Preiswert, praktisch und geruchlos. Interessante Tipps habe ich für dich auf [andrina.de](http://andrina.de) recherchiert, wie du Natron im täglichen Alltag nutzen kannst. Somit auf teure, chemische Mittel verzichten kannst.

## Probiere es aus, mit Natron tust du Gutes für die Umwelt

Du erzielst erstaunliche Ergebnisse. Einmal probiert, wirst du dich nicht mehr von diesem universellem Alltagshelfer trennen wollen. Natron besitzt Eigenschaften, von denen du bis heute sicher nichts gewusst hast.

- Für Mensch und Tier ungiftig, ist es z. B. eines der besten Wasch- und Reinigungsmittel.
- Dein Heim wird sauber, deine Wäsche fleckenfrei.
- Im Garten ist Natron ein guter Verbündeter.
- Beim Heimwerken der ideale Helfer.
- Im Haushalt, deiner Küche ein vielseitiges Talent.

Haustiere und Natron, kein Problem. Es hilft unangenehme Gerüche zu neutralisieren. Lange zu binden und einzudämmen. Bei kleinen gesundheitlichen Beschwerden kann es zur Linderung führen. Bei der Körperpflege wirst du staunen. Natron macht vieles möglich.

# Natron, ein vielseitiges Talent im Überblick

## Natron, ein vielseitiges Talent im Überblick

Eines der vielseitigsten Mittel, was in deinem Küchenschrank nicht fehlen sollte, ist Natron. Hierbei handelt es sich um eine Kurzbezeichnung für Natriumhydrogencarbonat. Man könnte auch sagen, dass es hier um ein Salz geht. Mit Bestandteilen aus Natrium und Hydrogencarbonat. Natron, ein vielseitiges Talent im Überblick

## In seiner Eigenschaft ist Natron ein rein weißes Pulver

Mit Kohlendioxid und Wasser reagiert das durch die Mischung von Salz (Natriumchlorid) oder Kreide/ Kalk entstandene Natriumcarbonat zu Natriumhydrogencarbonat, welches unbedenklich für die Umwelt und biologisch abbaubar ist. Zu Großmutter's Zeiten und weit davor, wusste man bereits in vielerlei Hinsicht von seiner vielseitigen Wirkungsweise. Die chemische Formel für Natriumhydrogencarbonat ist  $\text{NaHCO}_3$ . In Discountern oder Drogeriemärkten ist es unter den Begriffen Backsoda oder Speisesoda zu finden. Viele kennen es auch unter Bullrich Salz oder Kaisernatron. Bitte nicht verwechseln mit Waschsoda.



Als Haushaltshelfer sollte Natron im Küchenregal, Arzneischrank oder der Garage nicht fehlen. Du wirst es ständig benötigen und darauf zurückgreifen, wenn du davon überzeugt bist, welche kleinen Wunder mit diesem einfachen Mittel möglich sind.

Natron ist auswaschbar und hinterlässt keine Rückstände. In Wasser aufgelöst, zerfällt es in seine einzelnen Bestandteile.

### **Hier ein paar Beispiele**

- Litt man etwa früher an einer Übersäuerung, half ein großes Glas Wasser mit aufgelöstem Natron.
- Bei einem Sonnenbrand halfen wohltuende Kompressen aus Natron und Wasser gemischt.
- Nach mühsamer Feldarbeit wirkte ein warmes Fußbad am Abend. Eine Schüssel mit heißem Wasser und etwas Natron vollbrachte Wunder.
- Fußpilz und schmerzende Schwielen wurden über Nacht wunderbar gelindert.
- Natron hilft bei Mücken- und Insektenstichen, Magen weh, Sodbrennen und einem Blähbauch.
- Eine einfache Natronlösung kann zudem helfen, das Immunsystem zu stärken.

### **Praktisch sollte Natron in keiner Hausapotheke fehlen**

Sei umweltbewusst und stell deine Reinigungsprodukte selbst her, lasse deiner Fantasie freien Lauf und kreierte individuell nach eigenem Geschmack. In Verbindung mit Zitrone z. B. ist Natron ein hervorragendes, schonendes und wohlriechendes Reinigungsmittel. Möchtest du Natron in deine tägliche Ernährung einbauen, solltest du auf die richtige Dosierung achten. Auch hierzu dürfen wir leider keine Anwendertipps geben, sondern nur Vorschläge unterbreiten. Du wirst merken, Natron schmeckt nicht wirklich gut, doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er merkt schnell, welchen positiven Einfluss einfaches Natron auf die Gesundheit des Körpers haben kann, ohne auf Chemie und teure Arzneimittel zurückgreifen zu müssen.

# Polster reinigen mit Natron

Bei Polstern ist die Reinigung schwierig. Sie sind unhandlich und schwer. Es sammelt sich Schmutz und Staub an. Kissen und Polster werden täglich benutzt. Können fleckig und schmutzig werden. Polster reinigen mit Natron. Auch hier funktioniert das Reinigen problemlos.



## Anwendung:

Du benötigst Speisestärke und [Natron](#). Beides zu gleichen Teilen. Streue die Mischung auf alle betroffenen Stellen. Mit einer Bürste das Pulver kräftig ins Gewebe verreiben. Jetzt habe etwas Geduld. Ein paar Stunden lass alles einwirken. Danach mit einem Handstaubsauger säubern. Kissen und Polster im Freien gründlich ausschütteln. Bei Polstern ist das schwierig. Sie lassen sich nur schwer entfernen. Hier alle Restbestände abbürsten. Sofakissen und Polster sollten danach optisch schöner aussehen. Die Farben sollten kräftiger wirken. Gerüche sollten verschwunden sein.

## Matratzen

Diese riechen unangenehm nach einiger Zeit. Natron ist auch hier ein Helfer im Alltag. Schlafe eine Nacht auf dem Sofa, um deine Matratze zu reinigen. Du wirst sehen, es lohnt sich. Am Ende wirst du mit einem hervorragenden Ergebnis belohnt. Ich habe es

selbst probiert. Die Reinigung hat prima funktioniert. Unangenehme Gerüche verschwinden. Flecken werden blasser oder verschwinden komplett.



- Entferne alle Bezüge, Schoner und Laken von der Matratze.
- Mit einem Staubsauger (Polsterdüse) Staub und Schmutz entfernen.
- Milben, Fusseln sowie kleine Hautschuppen.

In jeder Matratze setzen sich Milben fest. Das ist normal und keineswegs ungewöhnlich. Es ist kein Anzeichen unzureichender Körperhygiene. Ein Risiko für deine Gesundheit sind Milben nicht. Nur zu viel Ungeziefer ist gesundheitsschädlich. Reinige die Matratze deshalb tiefenwirksam. Lüfte sie in regelmäßigen Abständen aus.

- Nimm ein Beutel Natron, streue großzügig das Pulver auf die Matratze.
- Hat sie Flecken oder ist sehr verschmutzt, Natron mit einem feuchten Schwamm kräftig hineinbürsten.
- Lass das Pulver mindestens 12 bis 14 Stunden einwirken. Je länger, desto besser.

### **In der Sonne trocknen**

Lege die Matratze im Freien aus. Lass die Sonne darauf scheinen. Dadurch wird die Reaktion vom Natron intensiviert und beschleunigt. Auch, wenn du nur trockenes Natron verwendest. Bei der Reaktion mit Natron entsteht immer etwas Wasser. Es kommt somit zu einer milden Reinigung, mit neutralisierender Wirkung. Zum Schluss die Matratze von Natronresten säubern. Nach dem Reinigen den Staubsaugerbeutel nicht entleeren. Natron arbeitet auch hier gegen unschöne Gerüche und neutralisiert diese.

# Unkraut mit Natron bekämpfen

Ihr denkt, das funktioniert nicht? Doch, es klappt wunderbar. Wer von euch einen Garten hat, weiß, dass man sich beim Garteln prima entspannen und sich an den blühenden Pflanzen und Kräutern erfreuen kann. Doch, wenn man nicht regelmäßig das Unkraut zupft, wächst und wuchert es schnell.



Wir stellen uns die Frage, wie bekämpfe ich es, nimmt man die Chemiekeule oder versucht es zuerst mit alten Hausmitteln? Ich habe prima Erfahrungen mit [Natron](#) gemacht, die ich euch hier gern weitergeben möchte.

Schaut hier für weitere wertvolle und preiswerte Tipps: Unser Buch [Selber machen statt kaufen](#). Ich liebe Blumen über alles, deshalb habe ich den Versuch mit Natron gemacht.

## So geht's:

Achtet darauf Unkraut regelmäßig zu entfernen, denn wenn es einmal Samen davon gibt, der Wind diese verbreitet, wuchert es umso mehr in eurem Garten. Nehmt euch ein bis zweimal die Woche ein paar Minuten Zeit, um durch euren Garten zu gehen, damit neues Unkraut erst gar keine Chance hat. Natron wirkt rein alkalisch, das heißt basisch, es vernichtet lästiges Unkraut auf sehr schonende Art und Weise. So geht die

## Anwendung mit Natron

- Bringt einen Liter Wasser zum Kochen.

- Nehmt ein bis zwei Teelöffel [Natron](#) und löst das Pulver darin auf.
- Lasst die Lösung abkühlen, öfter umrühren, damit sich alles vermischt und sich nicht absetzt.
- Nun in eine kleine Sprühflasche füllen.
- Jetzt sprüht alles ein, was ihr nicht im Garten haben wollt. Achtet dabei auf Abstand, damit keine blühenden Pflanzen geschädigt werden.
- Gern wiederholen, wenn das Unkraut weiterhin sprießt.
- Auch Moos auf der Wiese oder dem Rasen könnt ihr damit einsprühen.

Habt ihr Gehwegplatten, streut pures Natron dazwischen oder darauf, befeuchtet es leicht und lasst es einwirken. Danach können Moos und Unkraut leicht mit einer Handbürste weggeschrubbt werden.



### **Funktioniert es auch mit Soda?**

Natron und Soda werden oft verwechselt. [Soda](#) (Natriumcarbonat) und Natron (Natriumhydrogencarbonat). Unterscheiden tun sich beide nur in der Komponente des Wasserstoffs. Das erkennt ihr an der Silbe „hydro“. Soda reagiert mit Wasser wie eine aggressive Lauge und wirkt auch gegen Unkraut. Doch wer wirklich schonend seinen Garten von Unkraut befreien mag, nimmt [Natron](#), denn der mildere Effekt ist normalerweise ausreichend zur Unkrautbekämpfung.

**Tipp:** Haben eure Pflanzen Pilze oder Läuse? Auch hier könnt ihr Natron anwenden. Gebt ein bis zwei Teelöffel Natron in 1 l Wasser, dazu geriebene Kernseife (1 Teelöffel). Jetzt sprüht die von Läusen befallenen Pflanzen damit ein. Mehrmals die Woche wiederholen, bis die Pflanzen gesund aussehen und prima wachsen.

Wie ihr seht, es geht auch ohne Chemie. Ihr werdet vom Ergebnis begeistert sein, zudem wird es euren Geldbeutel freuen, denn Natron ist ein sehr preiswertes Mittel. Unkraut mit Natron bekämpfen

# Nase spülen mit Natron

Die Nasenspülung, sie ist nicht schlimm, eher unangenehm. Mit [Natron](#) wird die Nase schnell wieder frei. Wer oft unter einer Erkältung oder Erkrankungen der Atemwege leidet, kennt die verstopfte Nase. Man bekommt keine Luft und fühlt sich schlecht. Schnell möchte man wieder durchatmen können.

## *Verstopfte Nase*

Nachstehend eine simple Anleitung, wie die Nase wieder frei wird. Es wird die Nasenschleimhaut gereinigt, damit sie vor Bakterien, Pollen etc. schützt und diese abwehrt. Eine Nasenspülung öfter angewendet, schützt vor Infektionen und lindert Allergien. Die Schleimhäute werden sanft befeuchtet und gereinigt. Nase spülen mit Natron.

Danach fällt euch das Nasenatmen leicht, und ihr fühlt euch gleich ein Stück besser. Mit einer verstopften Nase macht nichts Freude. Man ist genervt und möchte sich verkriechen. Manches funktioniert überhaupt nicht. Zum Beispiel Yoga oder allgemeines Atemtraining, wozu man eine freie Nase braucht.

Interessant ist: Den Ursprung hat die Nasenspülung von der ältesten Yoga-Tradition. Das Reinigen der Nasengänge galt der Vorbereitung für die eigentliche Meditation. Eine freie Nase hilft, dass der Atem durch beide Nasenlöcher gut fließt.

**Tipp:** Ist eure Nasenschleimhaut entzündet, könnt ihr schlecht durch die Nase atmen. Schnell hilft täglich eine Natronlösung. Nehmt warmes Wasser (die Temperatur sollte angenehm sein) und gebt etwas [Natron](#) hinein. Spült vorsichtig eure Nase. Ich halte dabei ein Nasenloch zu, so wird die Einwirkzeit erhöht. Ihr werdet bald merken, dass besser Luft durch die Nase kommt und sich euer Geruchssinn verbessert. Klingt seltsam, doch ein Versuch lohnt.



### *Für Allergiker*

Ebenfalls ein prima Tipp. Eine Nasennebenhöhlenentzündung ist nicht nur schmerzlich, sondern auch nervig. Oft wird sie chronisch und führt dazu, dass ihr euren Körper ständig mit Vitaminen unterstützen müsst. Und viel trinken, damit der Nasenschleim flüssig bleibt und gesund abfließt.

### *Nasennebenhöhlenentzündung*

Um einer verstopften Nase vorzubeugen, könnt ihr euren Körper aktiv unterstützen. Diese kann nämlich auch durch Übersäuerung entstehen. Eurer Nase, dem Nasenrachenraum und den Nasennebenhöhlen wirkt ihr mit einer Nasenspülung entgegen. Überschüssige Säuren neutralisiert ihr mit [Natron](#), bevor eine Erkrankung entsteht. Übrigens reguliert auch ein Basen-Bad mit Natron euren Säure-Basen-Haushalt.



### **Fazit**

Was bewegt es bei euch? Ich hatte das Gefühl, dass mir die Spülung guttut. Meine Nase ist freier als vorher. Mach auch du den Bakterien in der Nase mit dieser Spülung Konkurrenz. Somit verschwinden Krankheitserreger, die dort nicht hingehören. Diese Nasenspülung könnt ihr beliebig anwenden. Schaden tut es nicht. Ich persönlich mache gute Erfahrungen damit.

# Dein Entgiftungsbad mit Apfelessig

[Apfelessig](#) ist nicht nur ein altbewährtes Hausmittel, sondern hilft auch dem Körper sich zu entgiften bzw. zu reinigen. Dein Entgiftungsbad mit [Apfelessig](#).

## Welche Zutaten benötigt ihr für das Bad?

Alles, was ihr braucht ist: Ingwer (gemahlen), Himalaja Salz, eine langstielige Bürste, [Bittersalz](#), ein ätherisches Öl nach Geschmack, [Apfelessig](#) und [Natron](#). Alles Dinge, die ihr zu Hause haben solltet.



## Wann ist der perfekte Zeitpunkt, um zu entgiften?

- Wählt einen Abend, an dem ihr mindestens eine Stunde Zeit habt, damit sich Körper und Geist in Ruhe darauf einlassen können.
- Dämpft das Licht und zündet ein paar Kerzen an, dazu leise Entspannungsmusik.
- Bereitet euer Entgiftungsbad vor, lasst heißes Wasser einlaufen. Schüttet etwas Bittersalz hinein. Die Menge variiert, bei Erwachsenen (ab ca. 50 kg) sollte man 2 bis 3 Tassen nehmen, bei Kindern (ca. 30 bis 50 kg) eine Tasse.
- Anschließend gebt ihr ein bis 2 Becher [Natron](#) dazu. (Natron, auch Natriumhydrogenkarbonat) ist bekannt für seine reinigende Wirkung.
- Als Nächstes nehmt ca.  $\frac{1}{4}$  Tasse Salz, hier könnt ihr [Totes Meer Salz](#) oder Himalaja Salz nehmen. Deren Bestandteile helfen den Mineralienhaushalt auszugleichen. Sie sind Bestandteil des Stoffwechsels sowie der Haut.
- Nun gebt ca.  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Tasse Apfelessig dazu, dieser ist voller wertvoller Vitaminen.

## Individuell

- Gern ein ätherisches Öl eurer Wahl, dies hilft unterstützend bei der Entgiftung. (Ca. 20 bis 30 Tropfen eures Lieblingsöls). Eine große Auswahl an ätherischen Ölen findet ihr [hier](#). Mischt das Badewasser mit allen Zutaten. Nicht erschrecken, wenn sich [Natron](#) und Apfelessig mischen, das Badewasser beginnt leicht zu blubbern.
- Steigt erst ins Wasser, wenn sich die Salzkristalle aufgelöst haben.
- Badet ca. 40 bis 50 Minuten und atmet dabei tief ein und aus. Achtet darauf, während der ersten 20 Minuten parallel zu trinken. Ihr werdet schwitzen, weil der Körper beginnt, sämtliche Körpergifte auszuleiten.
- Stellt euch neben die Badewanne ein großes Glas Wasser, welches ihr während der Badezeit trinkt.
- Am Schluss langsam aus der Wanne steigen. Euch wird leicht schwindelig sein, denn die Entgiftung war harte Arbeit für den Körper.



Bürstet euch nach dem Baden kräftig ab. So können weitere Gifte ausgeleitet werden. Wickelt euch danach in eine warme Decke. Füllt euer Flüssigkeitsdefizit wieder auf, trinkt mindestens einen Liter. Nach dem Bad ruht und entspannt, damit der Körper die Möglichkeit bekommt, sich weiter zu entgiften.

### **Beachtet:**

Jede Entgiftung belastet den Körper. Ihr werdet evtl. Kopfweg bekommen oder leichte Symptome, die einer Grippe ähneln. Dies ist nicht schlimm, sondern das Resultat der Gifte, die euren Körper verlassen. Was sagt ihr? In meinen Augen ist es ein Versuch wert. Eine schonende Entschlackung, die wenig kostet und hilft, euch von allem Schädlichen zu befreien.

# Entspannt durch den Herbst mit einem DETOX-Badesalz zum selber machen

Herbst hat nun auch bei uns Einzug gehalten, und was gibt es nach einem langen, kalten Tag mit wechselhaftem Wetter Schöneres als ein entspannendes, gemütliches Bad? Warum sollten wir nicht unserem Körper etwas Gutes tun und ein wohltuendes Detox-Bad nehmen, um uns auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten und zur Ruhe zu kommen? Durch das warme Bad öffnen sich unsere Poren, und unser Körper kann entschlacken. Gleichzeitig werden ihm wichtige Mineralien zugeführt, und die Haut wird bei Irritationen beruhigt. Zusätzlich eignet sich das selbstgemachte Badesalz wunderbar als liebevolles Geschenk für Freunde und Familie, schön verpackt in dekorativen Gläsern oder Geschenkfolien.

**Zutaten** (Für 2 Vollbäder):

250g [Epsom Salz \(Bittersalz\)](#)

100g [grobes Meersalz](#)

100g [Natron](#)

1 El getrocknete Kräuter oder Blütenblätter  
(hier Rosenblätter)

Ca. 10 Tropfen ätherisches Öl (hier Rose)

Dekorative Gläser

oder Geschenkfolien



**So einfach geht's:**

1. Salze und das Natron in einer Schüssel gut miteinander verrühren

2. die ätherischen Öle gut unterrühren

3. Getrocknete Blütenblätter hinzufügen und alles vermengen, bis die Blüten gleichmäßig verteilt sind



4. Badesalz dann in ein luftdichtes Glas oder in ein Geschenktütchen einfüllen

5. Mit einem Anhänger bestücken und nach Belieben verzieren

Das Badesalz ist so ca. 10 – 12 Monate haltbar!!



**Hinweise zum Baden:**

Für ein Vollbad werden ungefähr 200g vom Badesalz benötigt. Das Salz einfach bei

laufendem Wasser in die Badewanne rieseln lassen.

Badezeit sollte mindestens 30 Minuten betragen, je länger, desto besser.

Die optimale Badetemperatur liegt bei etwa 37 Grad Celsius, und es ist wichtig, ausreichend zu trinken. Am besten trinkt man vor dem Baden ein Glas Wasser und danach direkt ein weiteres Glas. Gerne kann während des Bads auch Wasser getrunken werden, je nachdem, was einem am angenehmsten ist.

Nach dem Detox-Bad ist es für den Kreislauf am besten, wenn man sich ca. 30 Minuten Ruhe gönnt.

### **Alternative Fußbad:**

Falls keine Badewanne vorhanden ist, kann es auch alternativ als Fußbad genutzt werden. Dann einfach weniger vom Badesalz nutzen. Es ist dann zwar nicht so intensiv wie beim Baden aber macht müde Beine und Füße wieder munter!

### **Wirkung des Detoxbads auf den Körper:**

**Epsom Salz** oder auch Bittersalz genannt, versorgt den Körper mit Magnesium, verbessert die Durchblutung, entgiftet und beruhigt den Körper und das Nervensystem

**Totes Meer Badesalz** ist naturbelassenes Salz aus dem toten Meer und somit reich an Spurenelementen und Mineralien. Es lindert Hautkrankheiten, außerdem hat es eine entgiftende Wirkung.

**Natron** neutralisiert Säuren, intensiviert die reinigende Wirkung des Detoxbads, beruhigt die Haut und hilft bei Hautkrankheiten u.a. Neurodermitis

**Die ätherischen Öle** sorgen für einen angenehmen Duft und für zusätzliche Entspannung

**Getrocknete Kräuter/ Blütenblätter** sorgen für einen zusätzlichen Duft beim Baden und steigern den Wohlfühleffekt.

# Chemisch oder natürlich?

Chemisch oder natürlich? Diese Frage stellen wir uns oft, wenn wir uns Produkte oder Lebensmittel anschauen!

Wenn wir an natürlich denken, verbinden wir das mit naturbelassen. Chemisch wird mit, verarbeitet oder ungesund verbunden.

Das ist grundsätzlich falsch!

Der Begriff „Chemie“ bezeichnet eine Naturwissenschaft, die sich mit dem Aufbau, den Eigenschaften und der Umwandlung von Stoffen beschäftigt. Die Umwandlung von Stoffen wird dabei oft als chemische Reaktion bezeichnet. Diese kann grundsätzlich ohne oder mit menschlichem Zutun erfolgen. Für das Endprodukt macht dies im Allgemeinen keinen Unterschied. Selbst die Vorgänge, die im menschlichen Körper ablaufen, gehören ebenso zur Chemie wie die Zubereitung von Lebensmitteln.

Durch Chemie wird die Natur imitiert bzw. natürliche Reaktionen beschleunigt. Was über Jahrtausende entstanden ist, kann so in kürzester Zeit hergestellt werden. Ein gutes Beispiel dafür ist Natron. Natron entsteht über einen langen Zeitraum durch vulkanische Aktivitäten und Wasserdampf. Mithilfe des Solvay-Verfahrens in der Industrie wird dieser Prozess nur nachgeahmt und beschleunigt. Das Endprodukt ist dann reiner und enthält keine Verunreinigungen.



Chemische Prozesse kann man auch einfach anhand eines Spiegeleis in der Pfanne erklären. Ein rohes Ei wird durch Hitze in seiner Struktur verändert und wird hart. Dies ist ebenfalls ein chemischer Prozess, da sich die Struktur des Eies auf molekularer Ebene von flüssig zu fest verändert! Es ist und bleibt jedoch immer noch ein Ei.

Ein weiteres Beispiel ist Kernseife. Sie entsteht, wenn Pflanzenfett und Natronlauge

(Ätznatron + Wasser) gemischt werden. Dadurch reagieren die beiden miteinander in einem Prozess, der als Verseifung bezeichnet wird, und es entsteht eine Seifenlösung. Auch dies ist ein chemischer Prozess. Die verseifte Masse härtet dann mit der Zeit aus und es entsteht Kernseife.

Das letzte Beispiel für dich ist die Gewinnung von Magnesium.

Ein letztes Beispiel ist die Gewinnung von Magnesium. Dabei wird Wasser in einen Schacht gepumpt, um das in der Tiefe liegende Magnesiumsalz aus dem Gestein zu lösen. Anschließend wird das Wasser verdampft und das Magnesium bleibt zurück. Hierbei handelt es sich um chemische Vorgänge, die von Menschen gesteuert werden, aber trotzdem ist Magnesium ein natürliches Produkt.

Es gibt noch viele weitere Beispiele für chemische Prozesse in unseren Lebensmitteln oder sogar in unserem Körper, die für uns völlig normal und alltäglich sind.

## purux: GMO, Gentechnikfrei, BIO

Du hast sicherlich schon bemerkt, dass es eine Vielzahl unterschiedlicher Zertifikate gibt. Ob es sich um Fairtrade, BIO, vegetarisch oder GMO handelt, ein Hersteller möchte dem Käufer Sicherheit geben und darüber informieren, dass seine Produkte geprüft und zertifiziert wurden. Als Käufer wissen wir jedoch oft nicht genau, was diese Zertifikate bedeuten oder welche Prüfungen dahinterstecken.

Hier ein paar Fakten dazu:

Für mineralische Stoffe gibt es kein Bio-Zertifikat, also weder für Salz, Magnesium oder [Natron](#).

Offizielle BIO-Produkte können nur Pflanzenteile und direkte Produkte daraus sein. Mineralien wie Salz oder [Natron](#) können und dürfen deshalb kein Biosiegel tragen, wenn sie nicht mit Pflanzen vermischt sind (Kräutersalz).

Es gibt auch ein NON-GMO-Zertifikat. Dies besagt, dass ein Produkt ohne Gentechnik hergestellt wurde und auch die Inhaltsstoffe nicht aus genetisch veränderten Organismen (GVO) bestehen. So kann man sicher sein, dass keine genetisch veränderten Bestandteile verwendet wurden.



Was die Gentechnik betrifft: Natürlich gewonnene Mineralien enthalten keine Zellen und somit kein Erbgut. Daher ist eine genetische Veränderung oder eine gentechnische

Behandlung ausgeschlossen.

Für [Natron](#) gibt es deshalb kein GMO – Zertifikat, da es keine pflanzlichen oder tierischen Bestandteile enthält, sondern mineralisch ist.

Für biologisch hergestellte Produkte, wie Zitronensäure von purux findest du ein GMO – Zertifikat auf der Produktwebsite unter [www.zitronensaure.info](http://www.zitronensaure.info)

Ein weiteres Zertifikat ist VEGAN. Dies bezieht sich in der Regel ausschließlich auf tierische Inhaltsstoffe in Produkten, nicht auf die Verpackung oder ob Tierversuche durchgeführt wurden. purux hat sich daher dazu entschlossen, ihre eigenen Richtlinien für vegane Produkte zu definieren und purux Vegan ins Leben zu rufen.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei purux keine Tierversuche durchgeführt werden und Transparenz gegenüber den Kunden von großer Bedeutung ist. Alle Zertifikate und Siegel findest du ausführlich zum Nachlesen auf den jeweiligen Produktwebseiten.

Mehr zum Thema purux vegan erhältst du auf [www.puruxvegan.de](http://www.puruxvegan.de)

# Saftiger und zuckerfreier Schokoladenkuchen

Zuckerfreier Schokokuchen – Ein saftiger und leckerer Kuchen schnell gemacht!

heute habe ich ein tolles Rezept für einen saftigen und leckeren Schokokuchen, der komplett ohne Zucker auskommt. Wenn du Schokoladenkuchen liebst, dann wirst du diesen Kuchen einfach lieben! Durch die Verwendung von Gewürzen und Kakaopulver bekommt er einen einzigartigen Geschmack, der dich begeistern wird. Und das Beste daran ist, dass du ihn ohne Reue genießen kannst, da er keinen Zucker enthält. Perfekt, wenn du spontanen Besuch bekommst oder einfach nur eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee am Nachmittag genießen möchtest. Das Rezept ist schnell und einfach zuzubereiten und gelingt immer. Also los, schnapp dir deine Schürze und lass uns diesen köstlichen zuckerfreien Schokokuchen zaubern!

## Zutaten:

### *Für den Teig:*

- 300 g Weizenmehl
- 240 g [Birkenzucker \(Xylit\)](#)
- 60 g Kakaopulver
- 1 TL [Natron](#)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL [Mineralsalz](#)
- 1 TL Zimt
- 140 g Buttermilch
- 60 g Margarine (oder Butter), zerlassen
- 2 Eier
- 1/3 Tasse heißes Wasser



### *Für den Guss:*

- 150 g [Puderylitol](#) (schnell selbstgemacht)
- 20 g Kakaopulver
- 20 g Margarine zerlassen oder Butter

1 TL Vanillearoma oder 1 Päckchen Vanillezucker  
3 EL starker Kaffee (oder 6 EL Wasser)

### So wird's gemacht:

1. Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen
2. In einer großen Schüssel Mehl, [Xylit](#), Kakaopulver, [Natron](#), Backpulver, Salz und Zimt vermischen
3. In einer anderen Schüssel Buttermilch, Margarine und Eier verrühren, danach heißes Wasser dazugeben und schnell verrühren
4. Die feuchten Zutaten zur Mehlmischung geben und gut vermischen
5. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und ca. 25 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt
6. Für den Guss [Puderylxit](#) (schnell selbstgemacht einfach [Xylit](#) mit dem Pürierstab selber machen) und Kakaopulver vermengen
7. Zerlassene Margarine, Vanillearoma und Kaffee oder Wasser dazugeben
8. Zu einer geschmeidigen Masse rühren und auf den noch warmen Kuchen geben

Tipp: Du kannst den Schokoladenguss nach deinem Geschmack mit Kokosraspeln oder Streusel verzieren.

Und voilà, schon ist euer zuckerfreier Schokokuchen fertig!

*Guten Appetit!*



# Tipps für die optimale Reinigung von Obst und Gemüse: Genuss ohne Bedenken!

Ich denke, wir sind uns alle einig, dass es wichtig ist, Obst und Gemüse gründlich zu reinigen, um Pestizide und andere schädliche Rückstände loszuwerden. Aber das bedeutet nicht, dass wir dafür teure Produkte aus dem Laden kaufen müssen. Es gibt tatsächlich viele einfache und wirksame Methoden, um Obst und Gemüse richtig zu reinigen, und dass alles mit natürlichen Hausmitteln, die wir bereits zu Hause haben. Außerdem sparen wir dabei auch noch Geld!

Ich möchte euch heute 4 einfache Methoden vorstellen, mit denen ihr Obst und Gemüse von Pestiziden und Verschmutzungen befreien könnt. Diese Methoden habe ich selbst ausprobiert und finde sie super effektiv. Also lasst uns gleich loslegen!

## 1. Natron-Zitronensäure-Methode:

- Fülle eine Schüssel oder ein Waschbecken mit 1 Liter lauwarmen Wasser.
- Füge 1 Teelöffel [Natron](#) und den Saft einer Zitrone oder [Zitronensäure](#) hinzu.
- Rühre die Mischung um, bis alles vollständig aufgelöst ist.
- Tauche das Obst und Gemüse in die [Natron-Zitronensäure](#)-Lösung.
- Lasse es für etwa 10 Minuten einweichen.
- Spüle das Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser ab.
- Trockne es vorsichtig ab.

Diese Methode kombiniert die desinfizierenden Eigenschaften von [Natron](#) mit der sauren Natur der [Zitronensäure](#), um Pestizide effektiv zu entfernen. Das [Natron](#) wirkt als mildes Reinigungsmittel, während die [Zitronensäure](#) dabei hilft, Rückstände zu lösen und abzubauen.



## 2. Essigwasser-Methode:

- Fülle eine Schüssel oder ein Waschbecken mit 1 Liter lauwarmen Wasser.
- Füge 1 Teil Essig ([Apfelessig](#)) zu 3 Teilen Wasser hinzu. Vermische es gut.
- Lege das Obst und Gemüse in die Essigwasser-Lösung.
- Lasse es für etwa 15 bis 20 Minuten einweichen.
- Spüle das Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser ab, um jegliche Rückstände zu entfernen.
- Trockne sie anschließend vorsichtig mit einem sauberen Handtuch oder Küchenrolle ab.

Diese Methode nutzt die Säure des [Apfelessigs](#), um Pestizide zu lösen und zu entfernen. Essig ist auch bekannt für seine antimikrobiellen Eigenschaften, die dazu beitragen können, Bakterien und andere Keime zu reduzieren.



## 3. Essigwasser-Natron-Zitronensäure Methode:

- Fülle eine Schüssel oder ein Waschbecken mit 1 Liter lauwarmen Wasser.
- Füge 1/4 Tasse [Apfelessig](#), 1 Teelöffel [Natron](#) und den Saft einer Zitrone (1 TL [Zitronensäure](#)) hinzu.
- Rühre die Mischung gut um, bis alles vollständig aufgelöst ist.
- Tauche das Obst und Gemüse in die [Essigwasser-Natron-Zitronensäure](#)-Lösung.
- Lasse es für etwa 15 Minuten einweichen.
- Spüle das Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser ab, um alle Rückstände zu entfernen.
- Trockne es vorsichtig ab.

Diese Methode kombiniert die desinfizierenden Eigenschaften von Essig mit den reinigenden und aufspaltenden Eigenschaften von [Natron](#) und [Zitronensäure](#). Der Essig

hilft dabei, Pestizide zu lösen und zu entfernen, während [Natron](#) und [Zitronensäure](#) bei der Reinigung und Entfernung von Rückständen unterstützen.

#### **4. Natron-Zitronensäure-Salz-Methode:**

- Fülle eine Schüssel oder ein Waschbecken mit 1 Liter lauwarmen Wasser.
- Füge 1 Teelöffel [Natron](#), 1 Teelöffel [Zitronensäure](#) und 1 Teelöffel Salz hinzu.
- Rühre die Mischung gut um, bis alle Zutaten gut verteilt sind.
- Tauche das Obst und Gemüse in die [Natron–Zitronensäure](#)-Salz-Lösung.
- Lasse es für etwa 10 Minuten einweichen.
- Spüle das Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser ab, um alle Rückstände zu entfernen.
- Trockne es vorsichtig ab.

Diese Methode kombiniert die Reinigungskraft von [Natron](#), die aufspaltenden Eigenschaften von [Zitronensäure](#) und die desinfizierende Wirkung von Salz. Zusammen helfen sie dabei, Pestizide zu lösen und zu entfernen.

Vielleicht kennt ihr diese Methoden auch aus der „Höhle der Löwen“, wo das Pulver von Lemonist vorgestellt wurde. Aber tatsächlich könnt ihr es ganz leicht und schnell selbst zu Hause herstellen.

Ich hoffe, diese Tipps sind hilfreich, um euer Obst und Gemüse gründlich zu reinigen, damit ihr es bedenkenlos genießen könnt! Probiert es aus und lasst euch von den Ergebnissen überzeugen.

# Natron gegen Mückenstiche: Juckreiz lindern und den Sommer genießen!

Ein sonniger Tag im Freien kann schnell von lästigen Mückenstichen getrübt werden. Das juckende Unbehagen und die Schwellung können die Freude an einem entspannten Tag im Garten oder am See beeinträchtigen. Aber keine Sorge, es gibt eine Reihe von Hausmitteln, die dir helfen können, den Juckreiz zu lindern und die Symptome von Mückenstichen zu reduzieren. Lass mich dir einige inspirierende und erfahrungsgestützte Tipps geben!



[Natron](#), auch bekannt als Natriumbicarbonat oder Backsoda, ist ein vielseitiges Hausmittel mit zahlreichen Anwendungen. Es ist nicht nur in der Küche als Backtriebmittel und Reinigungsmittel nützlich, sondern kann auch bei der Behandlung von Mückenstichen helfen. Hier sind zwei effektive Möglichkeiten, wie du [Natron](#) zur Linderung von Mückenstichen verwenden kannst:

## **Natronpaste:**

Mische eine kleine Menge [Natron](#) mit etwas Wasser, bis eine dicke Paste entsteht. Trage die Paste direkt auf den Mückenstich auf und lasse sie für 10 bis 15 Minuten einwirken. Das Natron hilft dabei, den Juckreiz zu lindern und die Schwellung zu reduzieren. Spüle die Paste anschließend mit kaltem Wasser ab und tupfe die Stelle trocken.

## **Natronbad:**

Fülle eine Badewanne oder einen Behälter mit warmem Wasser und füge eine halbe Tasse [Natron](#) hinzu. Rühre das [Natron](#) gut um, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Tauche den von Mückenstichen betroffenen Bereich in das Natronbad und lasse ihn für 15 bis 20 Minuten einwirken. Das warme Wasser in Kombination mit dem Natron kann

den Juckreiz lindern und die Entzündung reduzieren.



*Auch andere Hausmittel können gegen juckende Mückenstiche helfen:*

### **Apfelessig:**

Nimm ein Wattepad und tränke es vorsichtig in [Apfelessig](#). Tupfe damit sanft auf den Mückenstich. Die Säure im [Apfelessig](#) kann den Juckreiz reduzieren.

### **Honig:**

Trage eine kleine Menge Honig auf den Mückenstich auf und lasse ihn einige Minuten einwirken. Honig hat beruhigende Eigenschaften und kann den Juckreiz mildern.

*Wenn du lästige Mückenstiche vermeiden möchtest, hier sind ein paar Tipps:*

- Verwende mückenabwehrende Pflanzen: Platziere mückenabwehrende Pflanzen wie Zitronengras, Lavendel oder Minze in der Nähe von Fenstern, Türen oder Sitzbereichen im Freien. Der Duft dieser Pflanzen kann Mücken fernhalten.
- Vermeide bestimmte Düfte: Mücken werden von bestimmten Düften angezogen, wie z.B. Parfüm, duftende Lotionen oder stark duftende Haarpflegeprodukte. Vermeide diese Düfte, um Mückenstiche zu reduzieren.
- Hausgemachte Mückensprays: Du kannst ein hausgemachtes Mückenspray mit natürlichen Inhaltsstoffen wie ätherischen Ölen herstellen, um Mücken abzuwehren. Eine Mischung aus Zitronenöl, Teebaumöl oder Lavendelöl mit Wasser kann als Spray verwendet werden.

Ich hoffe, diese Tipps helfen dir dabei, den Juckreiz von Mückenstichen zu lindern und dich besser vor ihnen zu schützen. Genieße die sonnigen Tage ohne lästige Stiche!

# Autoputzen mit Hausmitteln: Umweltfreundliche Alternative zur Fahrzeugreinigung

Ein sauberes Auto ist nicht nur schön anzusehen, sondern trägt auch dazu bei, dass es länger hält und seinen Wert behält. Statt teure Autopflegeprodukte zu verwenden, kannst du auch einfache Hausmittel nutzen, um dein Fahrzeug strahlend sauber zu halten. In diesem Artikel zeigen wir dir einige bewährte Methoden, wie du dein Auto mit Hausmitteln reinigen kannst.

## Essig und Wasser:

[Essig](#) ist ein vielseitiges Hausmittel, das auch für die Autoreinigung geeignet ist. Mische einfach gleiche Teile Wasser und [Essig](#) in einer Sprühflasche und sprühe die Lösung großzügig auf die Oberflächen deines Autos, du kannst noch ein paar Tropfen ätherisches Öl für den Duft hinzufügen. Verwende ein Mikrofasertuch oder einen Schwamm, um Schmutz und Flecken abzuwischen. [Essig](#) ist besonders effektiv bei hartnäckigen Wasserflecken und kann unerwünschte Gerüche im Innenraum beseitigen.



## Natron:

[Natron](#), auch bekannt als Backpulver, ist ein weiteres vielseitiges Hausmittel für die Autoreinigung. Streue etwas [Natron](#) auf einen feuchten Schwamm oder ein Tuch und reibe sanft über die lackierten Oberflächen deines Fahrzeugs. [Natron](#) hilft dabei, hartnäckige Flecken und Verunreinigungen zu entfernen, ohne den Lack zu beschädigen. Spüle anschließend gründlich mit klarem Wasser ab. Um Autopolster mit [Natron](#) zu reinigen, kannst du etwas [Natron](#) auf die verschmutzten Stellen streuen, einwirken lassen und dann gründlich absaugen.

## Waschsoda:

Waschsoda, auch als Natriumcarbonat bekannt, ist ein starkes Reinigungsmittel, das dir hilft, deine Felgen gründlich zu reinigen. Stelle sicher, dass deine Felgen kühl sind und dein Fahrzeug auf einer ebenen Fläche steht. Mische Waschsoda mit warmem Wasser und trage die Lösung großzügig auf die Felgen auf. Bürste den Schmutz gründlich ab und spüle die Felgen anschließend gründlich mit klarem Wasser ab. Trockne und poliere sie zum Schluss.



## Zahnpasta:

Ja, Zahnpasta kann auch dazu beitragen, dass dein Auto glänzt. Wähle eine weiße, nicht-gelartige Zahnpasta und trage sie auf verkratzte oder matte Stellen auf dem Lack auf. Verwende einen weichen Lappen, um die Zahnpasta in kreisenden Bewegungen einzuarbeiten. Spüle die behandelten Bereiche gründlich mit Wasser ab und bewundere den glänzenden Effekt. Zahnpasta kann auch bei der Reinigung von Scheinwerfern und Chromteilen helfen.

## Olivenöl:

Wenn du deinem Auto einen natürlichen Glanz verleihen möchtest, ist Olivenöl ein ideales Hausmittel. Gib ein paar Tropfen Olivenöl auf ein weiches Tuch und poliere damit die lackierten Oberflächen. Das Öl dringt in den Lack ein und hinterlässt einen brillanten Glanz. Achte jedoch darauf, sparsam mit dem Olivenöl umzugehen, um ein Übermaß zu vermeiden.

Bitte beachte, dass nicht alle Hausmittel für alle Autoteile geeignet sind. Teste sie daher immer zuerst an einer unauffälligen Stelle, um sicherzustellen, dass sie keine Schäden verursachen.

Indem du Hausmittel zur Autopflege verwendest, sparst du nicht nur Geld, sondern schonst auch die Umwelt, da viele kommerzielle Reinigungsprodukte chemische Inhaltsstoffe enthalten. Probiere diese Methoden aus und freue dich über ein

glänzendes Ergebnis, während du gleichzeitig umweltfreundlich handelst.

# Herbstlicher Duft im Glas: Mit Orange und Zimt für ein gemütliches Zuhause

Es fühlt sich langsam an wie Herbst, die gemütliche Zeit des Jahres, in der wir uns nach wohligen Düften und einer warmen Atmosphäre in unserem Zuhause sehnen.

Mit herbstlichen Raumduftmischungen auf Natronbasis kannst du ganz einfach eine angenehme Duftumgebung schaffen. Sie sind eine unkomplizierte und schnelle Möglichkeit, deinem Zuhause einen angenehmen Duft zu verleihen.

Diese Anleitung zeigt dir, wie du einen herbstlichen Duft für Zuhause selbst herstellen kannst!

*So wirds gemacht:*

## Zutaten:

- [1/2 – 1 Tasse Natron](#)
- Ätherische Öle z.B. Zimtöl, Nelkenöl, Orangenöl, Vanilleöl, Lavendelöl
- etwas Zimt gemahlen
- ein Schraubglas
- Baumwollstoff
- Als Deko: Zimtstange; Nelken usw.
- Alternativ: Dekobänder, getrocknete Blumen



## Anleitung:

1. **Natron mischen:** Nimm eine Schüssel und gib die gewünschte Menge [Natron](#) hinein. Die Menge hängt von der Größe des Raums ab, den du beduften möchtest. In der Regel sind eine halbe Tasse bis eine Tasse Natron ausreichend.
2. **Ätherische Öle hinzufügen:** Tröpfle einige Tropfen der ausgewählten herbstlichen ätherischen Öle direkt in das Natron. Starte mit etwa 10-15 Tropfen ätherisches Öl pro halber Tasse [Natron](#) und passe die Menge nach deinem Geschmack an. Vermenge das Natron gründlich mit den ätherischen Ölen, um den Duft gleichmäßig zu verteilen.
3. **Trocknen lassen:** Lasse die Mischung aus [Natron](#) und ätherischen Ölen für

einige Stunden oder über Nacht trocknen. Dies ermöglicht es dem Natron, den Duft aufzunehmen und zu verbreiten. Füge dann den gemahlene Zimt dazu.

4. **Anwendung:** Platziere die getrocknete Mischung in einem offenes Schraubglas in dem Raum, den du beduften möchtest. Als zusätzliche Deko kannst du noch getrocknete Orangenschalen und Zimtstangen in das Glas legen.

Alternativ kannst du auch kleine Beutel mit Löchern verwenden oder die Mischung in dekorative Schalen füllen.



*Tipp:*

Sollte der Duft deiner herbstlichen Mischung im Laufe der Zeit nachlassen, kannst du einfach ein paar zusätzliche Tropfen der herbstlichen ätherischen Öle hinzufügen, um ihn aufzufrischen. Das ist eine einfache und effektive Methode, um sicherzustellen, dass dein Zuhause weiterhin nach Herbst duftet und die gemütliche Atmosphäre bewahrt wird.

Ganz nach Bedarf kannst du den Duft individuell anpassen und genießen.

**So kannst du auch je nach Vorlieben und Stimmung unterschiedliche Düfte mischen, um deine eigene individuelle Raumduftmischung zu kreieren.**

# Danke!

Zum Schluss möchten wir uns noch bei unserem Sponsor **purux.de** bedanken!

Ihre Unterstützung hat unser Buch über Natron und die dazugehörigen Rezepte bei Andrina.de erst möglich gemacht.

Sie versorgen uns seit Anfang an regelmäßig mit tollen Hausmitteln wie Natron, Zitronensäure und Waschsoda usw. die uns bei vielen unserer Projekte helfen.

In ihrem Online-Shop findet man nicht nur diese Hausmittel, sondern auch andere großartige Produkte für den nachhaltigen Haushalt, wie Bademinderalien, umweltfreundliche Poolprodukte, Salze und Zuckeralternativen wie Erythrit und Birkenzucker.

Die tolle Qualität der Produkte sprechen für sich und wir empfehlen sie gerne weiter.

Wir sind stolz, sie als unseren zuverlässigen Partner und Sponsor zu haben.

Danke, dass ihr an unserer Seite seid, und wir freuen uns auf viele weitere tolle Projekte zusammen!

