smarticular

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Leseprobe

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

von smarticular

Herausgeber: smarticular



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!

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

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



Inhalt

Einleitung 7

Vorstellung der fünf Hausmittel 12

Ernährung 27

Gesundheit 47

Körperpflege 61

Wäsche waschen 97

Reinigen und Putzen 111

Haushalt und Garten 155

Auf zum Selbermachen! 186

Stichwortverzeichnis 187

Einleitung

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

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

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



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

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

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und **Kernseife**: dabei handelt es sich um unspektakuläre und simple Haushaltsprodukte, die schon unsere Eltern und Großeltern kannten. Gemeinsam sind sie jedoch so mächtig, dass es verwunderlich ist, warum sie heutzutage kaum noch in Haushalten anzutreffen sind. An ihre Stelle sind alle möglichen Power-Sprays, Aktivschaum-Reiniger und Spezialmittelchen für jedes Problem getreten.

Dabei gibt es jedoch kaum eine Reinigungsaufgabe, die nicht mit einem oder einer Kombination dieser fünf Hausmittel effektiv bewältigt werden könnte. Dazu kommen zahlreiche Anwendungen im Haushalt, im Garten, in der Küche, der Ernährung und sogar in der Gesundheit, bei denen uns diese fünf äußerst nützlich sein können und viele teure Produkte überflüssig machen. Und das Beste ist: Sie sind überaus preiswert, und es gibt sie im Prinzip überall zu kaufen.

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

Warum selber machen?

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

- **Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder!** Anders als in den meisten handelsüblichen Produkten kommen in den Rezepten in diesem Buch keine fragwürdigen Substanzen wie künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Mineralöle vor. Du kannst bei jedem selbst gemachten Produkt genau bestimmen, was drin ist – und was eben nicht.
- **Alternativen mit Hausmitteln sind besser für die Umwelt!** Wer Pflegeprodukte, Deos und Reiniger selbst herstellt, spart nicht nur eine Menge unnötiger Chemikalien ein, sondern auch einen ganzen Berg Verpackungsmüll. Wusstest du, dass viele Shampoos Silikon und andere Kunststoffe enthalten? Dass in Peeling-Duschbädern häufig mehr Plastik in Form von Mikropartikeln enthalten ist als in der Verpackung und dass diese ganzen Kunststoffe mehr als 400 Jahre brauchen, um in der Natur abgebaut zu werden? Unsere fünf Hausmittel sind dagegen sozusagen Grundbausteine, die entweder in simplen Verfahren auf der Basis pflanzlicher Rohstoffe gewonnen werden oder als einfache Salze im Prinzip sogar direkt in der Natur vorkommen. Sie sind allesamt biologisch abbaubar oder reagieren zu Salzen und anderen Mineralen, die Teil der Natur sind, anstatt ihr zu schaden.
- **Selbermachen macht Spaß!** Wer schon einmal selbst Deo-Roll-on, Klarspüler, Mundspülung oder Allzweckreiniger hergestellt hat, der kann nachempfinden, welche Genugtuung es bereitet! Für uns ist das Experimentieren und Ausprobieren ein ständiger, inspirierender und bereichernder Lernprozess. Wer erst einmal weiß, wie einfach sich selbst Waschmittel und Duschgel zu Hause herstellen lassen, wird sich fragen, warum er oder sie diese Dinge bisher immer fertig gekauft hat.
- **Selbermachen spart viel Geld!** Wusstest du, dass du mit wenigen Minuten Arbeit aus Kernseife und Soda ein Waschmittel herstellen kannst, das für die allermeisten Waschaufgaben völlig ausreichend ist und nur etwa ein Zehntel eines handelsüblichen Waschmittels kostet? Oder dass du in nur fünf Minuten für etwa 10 Cent Deodorant zubereiten kannst? Dies sind nur zwei Beispiele, aber sie machen deutlich, dass sich mit einfachen Hausmitteln anstelle von Fertigprodukten viel Geld einsparen lässt.

Vorstellung der fünf Hausmittel

Jeder kennt wohl Essig und Kernseife, aber Natron, Soda und Zitronensäure sind dem einen oder anderen wahrscheinlich nicht ganz so geläufig. Deshalb stellen wir sie hier alle noch einmal im Detail vor: Worum handelt es sich? Woher kommt es? Worauf kommt es bei der Verwendung und beim Kauf an? Was sind typische Einsatzgebiete, und was ist bei der Verwendung zu beachten?

Natron

Natron ist vielleicht das erstaunlichste unserer fünf Hausmittel, es wird schon seit mehreren Tausend Jahren vielseitig genutzt. Beispielsweise wurde es im alten Ägypten in Form eines natürlich vorkommenden Gemisches aus Natron, Soda und Salz zur rituellen Reinigung und zur Mumifizierung verwendet. Dabei ist Natron keinesfalls ein altbackenes Relikt aus Großmutters Zeiten. Auch heutzutage gibt es kaum einen Bereich des täglichen Lebens, der Ernährung und der Gesundheit, in dem Natron nicht nützlich sein könnte!



Es kommt in natürlicher Form in Lagerstätten in Afrika und Nordamerika vor und wird dort heute noch abgebaut. Der überwiegende Teil wird jedoch in einem chemischen Verfahren aus natürlichem Kochsalz gewonnen. Zudem ist Natron in vielen Mineralwässern und Heilquellen enthalten.

Natron ist als preiswertes und hochwirksames Hausmittel vielseitig einsetzbar. Es wirkt sanft, aber effektiv, und sein Einsatz ist natürlich, umweltschonend und ungiftig.

Chemischer Hintergrund

Genauso wie Kochsalz ist Natron ein Natriumsalz. In Wasser gelöst, besitzt es einen pH-Wert im basischen Bereich, womit seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und seine ausgezeichnete Wirkung bei der Neutralisation von Säuren, als Reiniger sowie als Fettlöser zu erklären sind. Sein chemischer Name lautet Natriumhydrogencarbonat und wird mit der Summenformel $NaHCO_3$ beschrieben.

Gewonnen wird es durch ein Verfahren, bei dem das Chlorid im Kochsalz gegen Kohlensäure ausgetauscht wird.

Durch Hitze, Feuchtigkeit und im Kontakt mit Säuren reagiert Natron und setzt Kohlensäure frei. Im Backpulver sorgt dieser Effekt zum Beispiel für den lockeren Teig.

Typische Anwendungen

Die Anwendungen für Natron sind sehr vielseitig. Am bekanntesten ist wohl seine Wirkung im Backpulver. Als Reinigungsmittel wirkt es desinfizierend und kalklösend. So wird es auch als Wasserenthärter in der Küche und beim Wäschewaschen verwendet.

Natron ist ein guter Fettlöser, weshalb es für selbst gemachtes Spülmittel, Waschmittel oder für Allzweckreiniger prädestiniert ist. Sein basischer pH-Wert und die damit verbundene Fähigkeit, Säuren zu neutralisieren, machen es interessant für viele Anwendungen in der Küche, der Körperpflege sowie im gesundheitlichen Bereich. Für Laugenbrezeln, entsäuernde Basenbäder und selbst gemachtes Deodorant wird es dank seiner Wirkungsweisen ebenfalls verwendet.

Was zu beachten ist

Zwar ist Natron sehr preiswert und in großen Mengen verfügbar, dennoch erfolgt die industrielle Herstellung dieses Salzes nicht ohne Nebenwirkungen. Der Prozess erfordert große Mengen an Frischwasser und produziert chemische Abfallprodukte. Deshalb solltest du mit diesem Gut sparsam umgehen, selbst wenn du es für nur wenige Euro je Kilogramm erwerben kannst.

Achte bei der innerlichen Anwendung immer genau auf die empfohlene Dosierung, und verwende im Zweifel lieber etwas weniger. Wenngleich Natron viele Vorteile hat, ist es doch ein Salz, das Wasser im Körper bindet und bei übermäßiger Aufnahme zu Dehydrierung und anderen Nebenwirkungen führen kann. In größeren Mengen eingenommen, neutralisiert es außerdem die Magensäure, was zwar bei akutem Sodbrennen kurzfristig hilft, längerfristig jedoch zu Veränderungen in der Verdauung führen kann.

Verwechslungsgefahr

Oft wird Natron mit dem optisch wie chemisch sehr ähnlichen Soda (Natriumcarbonat, siehe nächster Abschnitt) verwechselt. Beide Produkte sind sehr nützlich, sie können jedoch nicht uneingeschränkt gegeneinander ausgetauscht werden. Soda reizt die Schleimhäute und sollte nicht innerlich angewendet werden.

Weiterhin sollte Natron nicht mit der Natronlauge oder dem sogenannten Ätznatron bzw. Natriumhydroxid verwechselt werden. Diese Substanz mit der Formel NaOH wird unter anderem zur Herstellung von Seifen verwendet.

Bezugsquellen

Am bekanntesten ist Natron unter dem Markennamen Kaiser-Natron. In kleinen Tüten abgepackt, ist dieses in den meisten Supermärkten in der Backabteilung sowie in Apotheken und Drogerien erhältlich. Wenn du Natron allerdings häufig einsetzt, lohnt es sich wahrscheinlich, eine größere Menge zu erwerben. Im Internet sind Abpackungen zwischen einem und 25 Kilogramm erhältlich. In manchen Apotheken kannst du Natron ganz ohne zusätzliche Verpackung in mitgebrachte Gefäße abfüllen lassen.

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

Fruchtessig selbst herstellen

Apfelessig lässt sich leicht aus Apfelsaft oder Apfelresten herstellen. Normalerweise ist der Ablauf recht kompliziert. Zunächst muss Apfelsaft zu Apfelwein vergoren werden. Dieser wird anschließend mit Essigsäurebakterien versetzt und so in Apfelessig umgewandelt.

Es geht aber auch einfacher. Mit etwas Geduld und hygienischer Arbeitsweise kannst du einen wohlschmeckenden und bekömmlichen Apfelessig für die Verwendung in Küche und Haushalt wie folgt selbst herstellen.

Das wird benötigt:

1 kg Bio-Äpfel oder einfach die Reste davon (Schalen, Kerngehäuse)

2 EL Zucker pro Kilogramm Apfel (optional, beschleunigt die Gärung)

sauberes Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas mit mindestens ein bis zwei Litern Fassungsvermögen

sauberes Küchentuch

Sofern verfügbar, lassen sich die Reste von Äpfeln zur Essigherstellung verwenden. Beim Kochen von Apfelmus oder beim Apfelkuchen bleiben für gewöhnlich die Schalen und Kerngehäuse übrig. Alternativ kannst du auch ganze Äpfel verarbeiten und zu diesem Zweck in kleine Stücke schneiden.



Mundhygiene

Atem erfrischen und Mundgeruch beseitigen

Unangenehmer Mundgeruch sowie Karies werden durch Bakterien im Mund hervorgerufen, die Zucker zersetzen und schädliche Säuren produzieren. Diese Säuren wiederum greifen den Zahnschmelz an und schädigen ihn dauerhaft.

Frischer Atem mit Natron

Weil Natron sowohl Gerüche als auch Säuren durch seinen basischen pH-Wert neutralisiert, eignet es sich hervorragend zur Bekämpfung von Mundgeruch und zur Vorbeugung gegen Karies. Mit Natron lassen sich alle Arten von Mundgeruch sofort beseitigen, z. B. von Kaffee, Zigarettenrauch und sogar Knoblauch.

Einfach einen Teelöffel Natron in einem Glas Wasser auflösen und ausgiebig damit den Mund spülen und gurgeln. Dadurch werden vorhandene Bakterien bekämpft, und schlechter Atem wird spürbar gemindert. Zusätzlich reagiert das Natron mit vorhandenen Säuren und neutralisiert sie, sodass einer Schädigung des Zahnschmelzes wirksam vorgebeugt wird.

Frischer Atem mit Zitronensäure

Gegen schlechten Atem hilft ebenfalls Zitronensäure. Dazu einfach eine Zitrone vierteln und kräftig hineinbeißen oder etwas Zitronensaft verdünnt oder unverdünnt trinken und den Mund kurz damit spülen.

Diese Anwendung solltest du jedoch nicht zu häufig nutzen, weil zu viel Säure den Zahnschmelz angreifen kann. Warte mit dem Zähneputzen mindestens eine halbe Stunde, denn so lange benötigt der Körper, um den Zahnschmelz zu remineralisieren.



Mundspülung für umfassende Zahnpflege

Aus Natron und einigen weiteren Zutaten kannst du ein sehr wirksames Mundwasser preiswert selbst herstellen.

Schuld an Karies und Mundgeruch sind zuckerhaltige Lebensmittel. Mit jeder Mahlzeit, jedem Kaffee und Saft wird der aufgenommene Zucker durch Mikroorganismen in Säuren umgewandelt, die am Zahnschmelz nagen. Mit teuren Zahncremes und Zahnspülungen lässt sich das Problem in den Griff bekommen, doch es geht auch viel einfacher!

Dieses Rezept für eine selbst gemachte Mundspülung ist die ideale Grundlage für gesunde Zähne und frischen Atem. Weil die Zutaten sehr preiswert sind, sparst du ganz nebenbei noch eine Menge Geld. Während du für eine handelsübliche Spülung etwa drei bis vier Euro hinlegen musst, kostet diese hausgemachte Mundspülung weniger als 50 Cent.

Herstellung der Mundspülung

Um die Mundspülung herzustellen, benötigst du folgende Dinge:

500 ml	lauwarmes Wasser
2 TL	Natron
40 g	Birkenzucker (Xylitol, erhältlich im Reformhaus)
10 Tr.	ätherisches Öl, z. B. Pfefferminze, Salbei oder Mandarine (optional)
	leere Glasflasche mit Schraubverschluss

Zur Herstellung werden einfach alle Zutaten in eine Schraubflasche gegeben, die Flasche zugeschraubt und kräftig geschüttelt. Nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst – fertig ist die selbst gemachte Mundspülung!

Nimm morgens und abends nach dem Zähneputzen einen kleinen Schluck in den Mund und spüle die Zähne etwa eine Minute lang kräftig von allen Seiten, danach ausspucken. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht notwendig, sondern sogar kontraproduktiv. Der Schutzfilm aus Xylitol würde so gleich wieder entfernt.

Dieses Mundwasser wirkt auf vielerlei Weise. Das enthaltene Natron neutralisiert Säuren im Mund und verhindert so, dass sie den Zahnschmelz angreifen. Studien zufolge vermag Birkenzucker (Xylitol) die Entstehung von Karies zu verhindern und

Für besonders viel Schaum feuchte zuerst die Seife an und schäume sie mit den Händen auf.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, sogar für Kinder ist diese besonders milde Methode geeignet. Auch wenn Kernseife ungiftig und ein versehentliches Verschlucken unbedenklich ist, sollte man den Putzschaum nicht unbedingt hinunterschlucken.

Anders als viele Zahncremes besitzt Kernseife naturgemäß keine Schleifpartikel. Diese sind aber nicht notwendig, wenn man eine nicht zu weiche Zahnbürste verwendet und vor allem die Zähne regelmäßig, also mindestens morgens und abends, gründlich putzt.

Probiere es doch einfach mal aus. Du wirst erstaunt sein, wie gut das Zähneputzen mit Kernseife funktioniert!

smarticular.net/kernseife-zahncreme

Zahnputzpulver

Aus drei einfachen Zutaten kann man wirksames Zahnpulver selber machen – preiswert, plastikfrei und genauso wirksam wie Zahnputztabletten. Eine ideale Alternative für alle, denen selbst gemachte Zahnpasta (siehe Seite 70) zu aufwendig ist. Das Zahnputzpulver lässt sich schnell und unkompliziert im Mund verteilen. Es pflegt Zähne und Zahnfleisch, schützt vor Karies und ist dank der optionalen ätherischen Öle individuell an den eigenen Geschmack anpassbar.



Benötigte Zutaten:

3 EL	Calciumcarbonat (Schlämmkreide)
1 EL	Xylitol (Birkenzucker)
1 EL	Natron
bis zu 10 Tr.	ätherisches Öl (optional, z. B. Pfefferminze, Eukalyptus, Salbei oder Lemongrass)

So wird das Zahnpulver hergestellt:

1. Calciumcarbonat, Xylit und Natron in ein flaches Schraubglas geben, verschließen und schütteln. Eventuell mit einem Mörser oder in einer Gewürzmühle fein pulverisieren, falls einzelne Bestandteile noch zu grobkörnig sein sollten.
2. Bei Bedarf ätherisches Öl eintropfen und erneut schütteln.

Schon ist das Zahnpulver verwendbar. Dafür eine kleine Menge des Pulvers auf die feuchte Zahnbürste geben – entweder die Bürste ins Pulver drücken oder das Pulver mit einem kleinen Löffel o. Ä. portionieren – und wie gewohnt putzen. Das Zahnpulver schäumt wenig bis gar nicht, lässt sich aber gut im gesamten Mundraum verteilen.

Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen

Wenn du Probleme mit stark verfärbten Zähnen hast, kann eine Intensivkur mit Natron zur Zahnpflege Abhilfe schaffen. Auf diese Weise ersetzt Natron eine teure Behandlung zur Zahnaufhellung beim Zahnarzt.

Streue etwas Natronpulver auf die angefeuchtete Zahnbürste und putze die Zähne damit. Nach wenigen Wochen werden deine Zähne sichtbar aufgehellt sein. Achte darauf, feines Natronpulver zu verwenden und nicht etwa grobkörniges Natron.

Nicht vergessen: Für gut aussehende, gesunde Zähne ist dreimal tägliches Zähneputzen wichtig. Bei intensiven Verfärbungen solltest du eventuell deine Lebensgewohnheiten überprüfen: Rauchen, häufiger Kaffee- und Teegenuss und andere Angewohnheiten sind mitverantwortlich für verfärbte Zähne.

Badepralinen herstellen

Badepralinen sind schnell gemacht und ein absoluter Hingucker in deinem Badezimmer. Sie eignen sich als persönliches Mitbringsel, kleines Dankeschön oder für ein entspannendes Bad zum Genießen für dich selbst. Es ist schon etwas Besonderes, wenn es in der Badewanne sprudelt und duftet, und wenn du die Pralinen selbst herstellst, weißt du ganz genau, was alles drin ist.

Für circa 15 kleine Badepralinen benötigst du:

- **65 g** Natronpulver
- **40 g** Zitronensäurepulver
- **35 g** gemahlene Haferflocken, Milchpulver oder Säuglingsnahrung
- **35 g** Kakaobutter
- **15 g** Sheabutter
- **15 g** fettes Pflanzenöl, z. B. Mandelöl
- **ca. 15 Tr.** ätherische Öle nach Wahl zum Beduften
- **15** Silikon- oder Papierförmchen in Pralinengröße



Zubereitung der Badepralinen Schritt für Schritt:

1. Kakaobutter und Sheabutter im Wasserbad schmelzen und anschließend gleich wieder vom Herd nehmen.
2. In einem zweiten Gefäß Natron, Zitronensäure und Milchpulver trocken gut vermischen.
3. Die geschmolzenen Fette mit dem Pflanzenöl und der Pulvermischung zusammenrühren.
4. Ätherische Öle zur Masse dazugeben und einrühren.
5. Zum Schluss die Masse in Förmchen gießen und für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Besonders gut eignen sich diese Duftmischungen mit ätherischen Ölen:

- 10 Tropfen Vanilleextrakt, 3 Tropfen Tonkabohne
- 7 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Rosmarin
- 8 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Litsea Cubeba, 2 Tropfen Tonkabohne

In einer kleinen Schachtel verpackt, eignen sich diese Badepralinen besonders gut als persönliches Geschenk. Oder du gönnst dir selbst ein wohltuendes Bad mit den selbst gemachten und vor allem natürlichen Badepralinen!

smarticular.net/badepralinen







Alleskönner Essig beim Wäschewaschen

Essig ist ein altbekannter Ersatz für Weichspüler. Ein kräftiger Schuss Tafelessig, anstelle von Weichspüler ins Weichspüler-Fach gegeben, enthärtet das Wasser, löst Kalk aus den Fasern und sorgt für flauschige Wäsche. Gleichzeitig löst Essig auch Waschmittelrückstände aus den Fasern, die oft für ausgeblichene Farben verantwortlich sind.

Auch wenn Essig unangenehm riecht, verfliegt der Geruch schnell und wirkt sich nicht auf den Duft der Wäsche aus. Obwohl wir Essig seit Jahren in der Waschmaschine anwenden und uns bisher auch keine Berichte von porösen Gummidichtungen zu Ohren gekommen sind, gibt es doch einige Menschen, die Essig lieber nicht in der Waschmaschine anwenden möchten. Alternativen zu Essig als Weichspüler findest du im nächsten Abschnitt.

Schweißflecken vorbehandeln mit Essig

Auch vor der Wäsche kann Essig dir gute Dienste leisten. Mit einem Essigbad von ungefähr 10–20 Minuten kannst du die Wäsche desinfizieren, Schweißflecken vorbehandeln und neue Buntwäsche vor dem Auslaufen der Farben bewahren. Auch Socken, Unterwäsche oder Stoffwindeln, die nicht sofort gewaschen werden, lässt sich mit einer Essiglösung vorbehandeln. Zur Herstellung der Einweichlösung gib eine Tasse Tafelessig in einen Eimer mit lauwarmem Wasser.

Wolle wieder in Form bringen

Geschrumpfte Wollwäschestücke lassen sich manchmal mit Essig wieder in Form bringen. Gib einen Teil Essig und zwei Teile Wasser in einen Topf und erhitze die Lösung auf mittlere Temperatur. Lass den Pullover oder andere betroffene Textilien ungefähr 30 Minuten darin einweichen und ziehe sie danach in Form. Lege sie auf ein Handtuch und lasse sie an der Luft trocknen.

Waschmittel für Handwäsche

Für die Handwäsche lässt sich das selbst gemachte Flüssigwaschmittel oder das Fein- und Wollwaschmittel verwenden. Bei nur leicht verschmutzter Wäsche genügt es auch oft, die Wäsche in Wasser mit etwas Natron einzuweichen und mehrfach gut auszuspülen. Flecken kannst du zuvor mit Kernseife behandeln und so auf Fleckentferner-Produkte verzichten.

Weichspüler-Alternativen

Weichspüler ist für viele zu einem unverzichtbaren Produkt mit fantastischer Wirkung geworden. Die Wäsche fühlt sich sehr schön an, und man mag sich wie in der Werbung an den weichen Handtüchern streicheln.

Leider ist Weichspüler meist auch umweltschädlich und kann außerdem schnell ins Geld gehen. Zum Glück gibt es einige sehr preiswerte und einfache Alternativen. Vier unserer fünf Hausmittel eignen sich hervorragend zum Entkalken und zur Enthärtung des Wassers.

Einfacher Tafelessig ist wohl der geläufigste Weichspüler-Ersatz, den schon unsere Großeltern verwendet haben. Je nach Härtegrad des Wassers genügt schon ein kleiner Schluck Essig in der Weichspüler-Kammer, um das Wasser zu enthärten und die Wäsche flauschig weich zu machen.

Wenn du aus Sorge um deine Gummidichtungen oder des Geruchs wegen auf Essig verzichten möchtest, probiere einmal, auf Zitronensäure, Soda oder Natron zurückzugreifen.

Wenn du Zitronensäure benutzt, löse ungefähr drei bis fünf Teelöffel des Pulvers in einem Liter Wasser auf. Zum Waschen gibst du ein bis zwei Dosierkappen dieser Lösung in das Weichspüler-Fach. Da Zitronensäure eine leicht bleichende Wirkung hat, ist dieses Mittel eher für helle Wäsche geeignet. Beachte, dass Zitronensäure nur dann infrage kommt, wenn keine Gefahr eines Kontaktes mit Aluminiumteilen besteht.

Sowohl Soda als auch Natron entkalken das Wasser und können als Weichspüler-Ersatz verwendet werden. Je nachdem, wie hart dein Wasser ist, gib ein bis zwei gehäufte Esslöffel direkt zum Waschmittel in den Waschgang. Verzichte auch in diesem Fall auf den Einsatz von Soda bei Wollwäsche und Seide.

smarticular.net/weichspueler

Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein herrlich nach Zitronen duftender Haushaltsreiniger. Dass der Reiniger fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet.

Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb und fülle sie z. B. in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, verströmt einen angenehmen Duft und kann direkt unverdünnt angewendet werden.

smarticular.net/zitrus-reiniger

Scheuerpaste mit Natron

Für viele hartnäckige Verschmutzungen empfiehlt sich eine einfache Scheuerpaste aus Natron und Wasser. Diese Scheuerpaste eignet sich für Angebranntes in Pfannen und Öfen, aber auch für Bad, Fliesenfugen, Porzellan, Acrylglas, Chrom, Edelstahl, Gold und Silber.

Nimm je nach Bedarf einen Esslöffel oder eine Tasse Natron, gib etwas Wasser hinzu und verrühre beides zu einer homogenen Paste. Diese Natronpaste kannst du auf die Verschmutzungen auftragen, kurz einwirken lassen und bei Bedarf schrubben. Mit Wasser nachspülen und trockenreiben.



Kaffeemaschine entkalken

Essig ist das ideale Hausmittel, um Filter-Kaffeemaschinen zu entkalken. Fülle dazu Tafelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 in den Vorratsbehälter und lasse etwa eine Tasse durch die Maschine laufen. Schalte die Maschine für 20 Minuten ab, damit die Essiglösung einwirken kann. Lasse anschließend den Rest durchlaufen und spüle noch zweimal mit klarem Wasser nach, schon ist deine kalkfreie Kaffeemaschine wieder einsatzbereit.

Zitronensäure ist übrigens weniger geeignet zum heißen Entkalken, etwa in der Kaffeemaschine oder dem Bügeleisen, weil sie sich beim Erhitzen in schwer lösliches Calciumcitrat umwandelt. Aus diesem Grund sollte Zitronensäure nur in kalten oder lauwarmen Lösungen zum Entkalken verwendet werden.

Wasserkocher reinigen

Wasserkocher und andere Küchengeräte lassen sich ebenfalls mit Essig leicht entkalken. Mische dazu Essig mit Wasser im Verhältnis 1:1 und fülle die Lösung in die betroffenen Gefäße, sie muss mehrere Stunden lang einwirken. Beim Wasserkocher beschleunigt einmaliges Aufkochen den Vorgang.

Dampfbügeleisen entkalken und reinigen

Um Dampfbügeleisen von Kalk im Inneren zu befreien, fülle den Tank mit einer Mischung aus Essig und Wasser im Verhältnis 1:1. Aufheizen, den Dampfstoß ein bis zwei Minuten lang aktivieren und das Gerät anschließend für eine Stunde stehen lassen. Den Tank leeren und mit klarem Wasser nachspülen, mit Dampfstoß die letzten Essig- und Kalkreste aus dem Gerät entfernen. Wenn das Ergebnis noch nicht zufriedenstellend ist, kannst du den Vorgang auch mit unverdünntem Tafelessig wiederholen.

Mikrowelle reinigen

Die meisten Verschmutzungen im Innenraum der Mikrowelle lassen sich mit einem feuchten Schwamm entfernen, der mit Natronpulver bestreut wurde. Alle Innenflächen gründlich damit abwischen und gegebenenfalls nachrubbeln, bis alle Spuren und Spritzer beseitigt sind, anschließend mit einem feuchten Tuch nachwischen.

WC-Reiniger

Kaum ein Ort ist so anfällig für Keime und Schmutzränder wie die Toilettenschüssel. Regelmäßige Reinigung mit antibakteriellen Putzmitteln ist deshalb empfehlenswert. Handelsübliche WC-Reiniger enthalten jedoch meistens synthetische Duftstoffe, Tenside und anorganische Säuren, die unsere Umwelt belasten und bei Allergikern Krankheitssymptome auslösen können.

Stattdessen kannst du deine Toilette mit dem folgenden Reinigungsgel aus biologisch abbaubaren Hausmitteln ebenso effektiv reinigen.

Zur Herstellung benötigst du folgende Zutaten:

2 EL	Zitronensäure
2 EL	Speisestärke
10 ml	Bio-Flüssigseife oder Bio-Spülmittel
600 ml	Wasser





Spülmaschinen-Deo

Wenn die Spülmaschine unangenehm riecht, liegt das meist an Speiseresten, die nach dem Spülen in der Maschine verbleiben. Auch wenn sich der Geschirrspüler nur langsam füllt und Speisereste an Besteck und Tellern antrocknen und sich zersetzen, entwickeln sich unangenehme Gerüche. Einen einfachen Ausweg stellen sogenannte Spülmaschinen-Deos dar, die einen angenehmen Zitrusduft abgeben. Sie sind jedoch unnötig teuer und bringen vermeidbare Verpackungsmaterialien mit sich. Zudem sind die Inhaltsstoffe selten nachhaltig, und das Aroma kann am Geschirr haften bleiben und somit einen unangenehmen Geschmack verursachen.

Mit vorbeugenden Maßnahmen und Mitteln lässt sich Abhilfe schaffen:

- Wenn absehbar ist, dass sich die Maschine nur langsam füllen wird, ist es sinnvoll, das Geschirr kurz abzuspülen, bevor du es in den Spüler stellst, vor allem bei Resten von Milchprodukten, Fisch und Fleisch.
- Reinige regelmäßig das Abflusssieb. Einfach unter laufendem Wasser abspülen und gelegentlich mit einem Essigreiniger abwaschen.
- Dichtungen und Türen sollten wenigstens einmal im Monat mit Essigwasser abgewischt werden.

4. Hänge die bestrichenen Streifen an einer Leine oder an einem Kleiderbügel zum Trocknen auf. Das geht besonders einfach, wenn ein bis zwei Zentimeter vom Band nicht mit Kleber bestrichen sind.
5. Nach dem Trocknen kannst du die Streifen in gebrauchsfertige Stücke schneiden. Wie einer Briefmarke wird der Kleber durch Befeuchten oder Anlecken aktiviert.

smarticular.net/klebestift-klebeband

Salzteig-Alternative herstellen

Jeder kennt wohl aus der Kindheit Salzteig: eine ungiftige Modelliermasse aus Mehl und Salz, die sich wie Plätzchenteig zu kleinen Kunstwerken verarbeiten lässt. Um eine besonders feine, porzellanähnliche Salzteig-Alternative zu erhalten, kannst du das folgende Rezept mit Natron statt Salz anwenden.

Du benötigst folgende Mengen, die praktischerweise mit einem Messbecher oder einer Tasse abgemessen werden, um die optimale Konsistenz zu erreichen:

1 Tasse	Natron
½ Tasse	Speisestärke
¾ Tasse	Wasser
	Lebensmittelfarbe (optional)



Stichwortverzeichnis

A

Abflüsse reinigen 140
Ablagerungen entfernen 120
Abschminken 96
Achselflecken entfernen 108
Aftershave 77
Akne 76
Aleppo-Seife 26
Algen entfernen 173, 175
Allzweckreiniger 111, 114
Altersflecken reduzieren 96
Aluminium 19, 23, 113
Ameisen fernhalten 161, 167
Angebranntes entfernen 116
Angeknackste Eier kochen 38
Angelzubehör 153
Apfelessig 18, 20
Apfelessig-Kur 42
Aquarium reinigen 154
Arbeitsflächen reinigen 119
Arm & Hammer 15
Atem erfrischen 67
Ätherische Öle für die Haarpflege 64
Ätherische Öle im Deo 88
Ätznatron 14
Aufkleber entfernen 152, 180
Autofelgen reinigen 181
Auto reinigen 181
Azaleen 170

B

Backbleche reinigen 116, 123
Backofen reinigen 123
Backpulver 13, 40
Badepralinen 84
Badesalz 57
Badezusatz 53, 83
Basenbad 57
Batteriekontakte reinigen 181
Bienenstiche 57
Biowaschmittel 98
Blanchieren 29
Blattläuse fernhalten 167, 168
Blumentöpfe reinigen 173
Blutflecken entfernen 107
Bob's Red Mill 15
Boden reinigen 136
Brausepulver 44
brennende Füße 60
Brezeln 41
Brotdosen reinigen 159
Brotkästen reinigen 160
Bügeleisen entkalken 122
Bürsten reinigen 147

C

$C_6H_8O_7$ 22
Chrom reinigen 139
Citronensäure 22
Computermaus reinigen 148
Computer reinigen 148

D

Dampfbügeleisen entkalken 122
Dampfreinigung 123
Dellen in Holzböden 164
Deocreme 91
Deodorant 88, 89
Deopuder 89
Deo-Roll-on 90
Deospray 94
Deostick 93
desinfizieren 113
Desinfizieren 37
Diabetes mellitus 51
Dornwarzen behandeln 60
Dosenöffner reinigen 120
Duftmarken beseitigen 165
Dusche reinigen 140
Duschgel 80
Duschköpfe reinigen 139
Duschvorhänge reinigen 140

E

Edelstahl reinigen 139
Eier perfekt schälen 38
Einfahrt reinigen 154
Einfrieren von Autofenstern vermeiden 179
Einmachgläser desinfizieren 37
Eischnee 39
Eistee 37
Eiswürfelformen reinigen 121
Ekzeme 53
Entschlackungsbad 57
Erkältungsbeschwerden 49
Essig 18
Essigessenz 18
Essigmutter 21
Essigsäuregärung 21
Essig-Universalreiniger 113
Etiketten entfernen 152

F

Fastenbegleiter 42
Feinwaschmittel 104
Felgen reinigen 179, 181
Fensterrahmen reinigen 130
Fensterreiniger 131
Filter entkeimen 137
Fingernägel reinigen 95
Flaschen desinfizieren 37
Fleckenentferner 108
Fliegenfalle 162
Fliesen reinigen 140
Flöhe fernhalten 165
Fluorid 70
Flüssigwaschmittel 98
Früchte reinigen 34
Fruchtessig 20
Fugen reinigen 133
Fungizid 170
Fußboden reinigen 136
Fußpilz 53

G

Garagenboden reinigen 154
Gartenmöbel reinigen 171
Gemüse einlegen 30
Geranien 170
Gerüche beseitigen 155, 159
Gerüche neutralisieren 117, 159, 160
Geschirr spülen 124
Geschirrspüler reinigen 124
Geschirrspülmittel 124, 127
Gesichtshaut reinigen 77

Gesichtswasser 75
Getränke aromatisieren 38
Gewürzgurken 32
Gips länger verarbeiten 165
Glasflächen reinigen 131
Graufäule 170
Grillrost reinigen 116
Gummidichtungen 19
Gurgeln mit Essigwasser 49
Gurken einlegen 32

H

Haarbürsten reinigen 147
Haarfarbe aufhellen 66
Haarschuppen 55
Haarspülung 65
Halsschmerzen 49
Haltbarkeit von Eingekochtem verbessern 37
Hände waschen 78
Handwäsche 106
Handwaschpaste 79
Haushaltsessig 18
Haustierohren reinigen 166
Hautpilz 53
Hautschuppen 55
Heitmann 17
Holste 17
Holzböden ausbessern 164
Holzböden pflegen 134
Holzmöbel auffrischen 128
Holzsplitter entfernen 54
Holzutensilien reinigen 119
Holzwände auffrischen 128
Honeygar 47
Hornhaut entfernen 54
Hülsenfrüchte garen 29
Hundeshampoo 166

I

Insekten fernhalten 161
Isotonisches Sportgetränk 44

J

Jalousien reinigen 136

K

Kaffeebeläge entfernen 117
Kaffeemaschine entkalken 122
Kaffeewasser weicher machen 39
Kaiser-Natron 14
Kalk entfernen 113, 120, 138, 146, 172
Kalkseife 25
kalziniertes Soda 15
Kämme reinigen 147
Kanister reinigen 182
Karamellmasse 39
Karies 68
Karosserie reinigen 179
Karotten auffrischen 27
Karotten häuten 28
Käsefondue 39
Kater bekämpfen 51
Katzenklo – Gerüche neutralisieren 161
Keimung von Blumensamen beschleunigen 171
Kernseife 24
Kernseife kaufen 26
Ketchupflecken entfernen 107
Kinderspielzeug reinigen 151
Klaviertasten reinigen 152
Klebstoff herstellen 182
Knoblauchgeruch 159
Kochkäse 46
Kohl garen 30
Konservieren 30
Kopfhautschuppen 55
Kopfläuse 56
Kopfsalat auffrischen 27
Kratzer in Holzböden 164
Kristallsoda 15
Kugelschreiber entfernen 129
Kühlschrankgeruch 157
Kühlschrank reinigen 121
Kupfer reinigen 146
Kuscheltiere 151

L

Lappen reinigen 147
Laugenbrezeln 41
Läuse fernhalten 167
Lederpflege 129
Limonade 42
Luftfilter entkeimen 137

M

Magenverstimmung 51
Marder fernhalten 169
Matratzen reinigen 137
Mauerwerk auffrischen 175
Mäuse fernhalten 169
Mehltau 170
Messing reinigen 146
Mikroplastik 9, 70
Mikrowelle reinigen 122
Milbenbefall 170
Mitesser 76
Möbel reinigen 128
Modelliermasse 184
Moos entfernen 173, 174
Mückenstiche behandeln 56
Mundgeruch beseitigen 67
Mundspülung 68
Münzen reinigen 149

N

Na_2CO_3 15
Nagelbettentzündung 54
Nagelbürste 153
Nagellack haltbar machen 95
Nagelpilz 53
$NaHCO_3$ 13
NaOH 14
Natriumcarbonat 15
Natriumhydrogencarbonat 13
Natriumhydroxid 14
Natron 12
Natron kaufen 14
Natronreiniger 112
Naturnatron 15
Naturstein 19
No-Poo 61
Notebooks reinigen 148

O

Obstfliegen 162
Obst reinigen 34
Ofen reinigen 123
Ölflecken 154
Ölflecken entfernen 181
Omelett 39
Orangenreiniger 114
Oxymel 47

P

Palmöl 26
Parkett pflegen 134
PCs reinigen 148
Peeling 76, 82
Pestizide entfernen 34

Pflanzenkrankheiten 170
Pflanzenrost 170
Pflanzenschädlinge 169
Pflanzenspritzmittel 170
Pflanzkübel reinigen 173
Pflasterfugen reinigen 174
pH-Wert 13, 177
pH-Wert anheben 177
pH-Wert senken 177
Pickel 76
Pigmentflecken 96
Plastik 9
Plüschtier 151
Poolpflege 176
Porzellanteig 184
Preisschilder entfernen 152
Puderdeo 89
Putzlappen reinigen 120

R

Rachenentzündung 49
Radieschen auffrischen 27
Rasenmäher-Messer reinigen 176
Rasierwasser 77
Rasurbrand 77
Raumspray 155
Reine Soda 17
Rost entfernen 150
Rotweinflecken 136

S

Salzteig 184
Salzteig-Alternative 184
Sauer einlegen 30, 32
Sauerhonig 47
Säure-Basen-Haushalt 51
Säure neutralisieren 37
Saure Rinse 65
Schädlinge fernhalten 167
Scheibenwischer reinigen 180
Scheren reinigen 147
Scheuerpaste 115
Schimmel entfernen 146, 160, 172
Schimmel vorbeugen 118
Schluckbeschwerden 49
Schmierläuse fernhalten 167
Schnittblumen frisch halten 171
Schuppenflechte 55
Schwämme reinigen 120
Schwangerschaft 51
Schweißflecken 105
Schweißfüße 53
Schweißgeruch entfernen 109
Shampoo-Ersatz 61
Silberfische fernhalten 164
Silber reinigen 150
Silikonfugen 19
Sitzauflagen reinigen 171
Soda 15
Soda kaufen 17
Sodbrennen 52
Sonnenbrand lindern 59
Sonnenschirme reinigen 171
Spaghetti kochen 38
Speisen aromatisieren 38
Speisereste entfernen 123
Spielzeug reinigen 151
Splitter entfernen 54
Sportausrüstung reinigen 147
Sportgetränk 44
Sporttaschen reinigen 148
Spülmaschinen-Deo 158
Spülmittel 124, 127
Stofftiere 151
Swimmingpool 176

T

Tafelessig 18
Tapete lösen 164
Tastaturen reinigen 148
Teebeläge entfernen 117
Teppiche reinigen 131, 132
Textilspray 155
Thermoskannen reinigen 118
Toilettenreiniger 142, 146
Tomatenpflanzen 170
Trinkflaschen entkeimen 118
Trinkwassergeschmack verbessern 38
Trockenshampoo 62

U

Übelkeit 51
Universalreiniger 113
Unverpackt-Läden 186
Urinstein entfernen 146

V

Vasen reinigen 172
Verdauungsbeschwerden 42
Verkrustungen entfernen 123
Verseifung 24
Verstopfte Abflüsse 140
Vogelkot entfernen 175
Völlegefühl 52

W

Wachsmalstift entfernen 130
Wanne reinigen 140
Warzen bekämpfen 60
Waschbecken reinigen 140
Wäschegeruch entfernen 110
Waschmaschine entkalken 107, 124
Waschmaschinenpflege 107, 124
Waschmittel 97
Waschmittelverbrauch reduzieren 98
Waschpaste 79
Waschpulver 102
Waschsoda 15, 17
Wasserenthärtung 25
Wasserflecken entfernen 129
Wasserhähne reinigen 139
Wasserkocher reinigen 122
Wassertanks reinigen 182
WC-Reiniger 142, 146
WC-Reiniger-Tabs 143
Weichspüler 105, 106
Weinflecken entfernen 107
Windschutzscheibe reinigen 179
Wischmopp reinigen 147
Wolle in Form bringen 105
Wollwaschmittel 104

Z

Zahncreme 70, 72
Zähne aufhellen 74
Zahnprothesen reinigen 75
Zahnputzpulver 73
Zahnverfärbungen 74
Zecken fernhalten 165
Zigarettengeruch 159
Zitronensäure 22
Zitronensäure kaufen 24
Zitrusreiniger 114
Zucchini einlegen 32

smarticular

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

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

192 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de