

Inhalt

Einleitung 11

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

Abkürzungen 30

Natron als Küchenhelfer 31

Backpulver durch Natron ersetzen 31

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

Andere Küchentricks mit Natron 34

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

Geschmack verbessern 41

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

Getränke 42

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

Rezepte mit Natron 43

Laugenbrezeln selbst backen 43 • Selbst gemachter Kochkäse 45

Gesund dank Natron 48

Innerliche Anwendungen 48

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

Beschwerden in Mund, Hals und Rachen 52

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

Hautgesundheit 55

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

Fußpflege 58

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

Für Sportler 62

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

Haarpflege _____ **64**

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

Gesichtspflege _____ **71**

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

Mundhygiene _____ **75**

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

Hände reinigen und pflegen _____ **86**

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

Bad und Dusche _____ **88**

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

Haarentfernung _____ **94**

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

Deodorants _____ **95**

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

***Haushaltsreiniger* 104**

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

***Badreiniger* 110**

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

***Möbel und Betten reinigen und pflegen* 115**

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

***Haushaltsgeräte reinigen* 118**

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

***Haushaltsutensilien reinigen* 124**

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

***Besondere Problemfälle* 127**

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

***Gerüche beseitigen* _____ 133**

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

***Geschirr spülen* _____ 146**

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

***Natron als Kammerjäger* _____ 153**

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

***Auto und Motorrad* _____ 155**

Autopolster und Fußmatten reinigen und auffrischen 155 • Geruchsentfer-
ner-Spray fürs Auto 156 • Duftbaum-Alternative 157 • Auto reinigen und Insek-
ten entfernen 158 • Auto reinigen und Insekten entfernen 158 • Batteriekon-
takte reinigen 158 • Scheibenwischer reinigen 159

***Sonstige* _____ 159**

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

Wäsche waschen 161

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

Flecken entfernen 166

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

Natron als Gartenhelfer

Reinigungsaufgaben im Garten 171

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

Schädlinge im Garten 173

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

Weitere Anwendungen im Garten 176

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

Lernen und entdecken mit Natron

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

Auf zum Selbermachen!

Stichwortverzeichnis