HEALTHCARE INSTITUTE

NATRON PRAXISBUCH

Der Allrounder für Ihre Gesundheit

Mit zahlreichen Anwendungen für Küche, Bad, Garten und den gesamten Haushalt

#Familienfreundlich



Heidemann Publishing

Originalausgabe
2. Auflage 2019
Copyright © 2019 – Healthcare Institute



Vertreten durch:

Heidemann Publishing

Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung: Lauria, [www.fiverr.com]
Coverabbildung: Taden1, [de.depositphotos.com]
Abbildungen: Siehe Bildverzeichnis
Lektorat: Jannis-Luca Heidemann
Satz: Heidemann Publishing
Auslieferung: Amazon bzw. eine Tochtergesellschaft
Printed by Amazon Fulfillment

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Independently published
ISBN der Druckausgabe: 978-1699014714
ASIN eBook: xxx

Inhaltsverzeichnis

Natron

Besitzt das alte Hausmittel das Potenzial, der chemischen und pharmazeutischen Industrie ein Schnippchen zu schlagen?

Aluminiumchloride

Mikroplastik

Duftende Allergene

Nanopartikel – die bislang ungeklärte Gefahr

Paraffine – Körperpflege mit Erdöl?

Tenside – das Tor für Schadstoffe

Sonnenschutz mit Schattenseiten

Tenside aus Erdöl – die dreckigen Saubermacher

Tenside aus Palmöl – eine gute Portion Regenwald im Waschmittel

Duftstoffe, die wohlriechenden Risiken

Konservierungsstoffe, die gesundheitsschädliche Haltbarmachung

Hygiene-Reiniger – so überflüssig wie ungesund

Enthärter – Gifte fürs Wasser

Gentechnisch veränderte Enzyme

Bleichmittel – giftige Reinheit?

Und nun zur Ekelnummer an sich: Weichspüler aus Schlachtabfällen

Fluor-Fluoride-die Krankmacher in Zahncremes

Pharmazeutische Arzneimittel gegen Natron

Die schönere Seite der Medaille in Sachen Gesundheit, Körperpflege, Haushalt und Garten

Nun ein ganz wichtiger Punkt: Achtung-Verwechslungsgefahr!

Soda (Natriumcarbonat, Na2CO3, Lebensmittelzusatzstoff E500)

Soda und Natron

Auf ein Wort zu Soda, Waschsoda, reines Soda, Natriumcarbonat

Ätznatron

Die Reaktion von Natron mit Wasser oder Säuren

Die Wirkung von Natron im Körper

Allgemein

Die Krebstherapie mit Natron

Das bedeutende Zusammenspiel von Natron und Magnesiumchlorid (MgCl2)

Gegenüberstellung Natron – Medikamente, speziell Antibiotika

Die Kombination Natron + Zitronenextrakt in der Krebsbehandlung

Natron + Zitrone= Kraftpaket krebshemmender Wirkstoffe

Weitere wesentliche Einsatzgebiete von Natron

Natron im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen

Der Test auf Über/Untersäuerung des Magens auch im Zusammenhang mit Sodbrennen

Natron bei Nierenproblemen

Abnehmen mit Natron

Das „Wundermittel“ Natron – Anwendungen rund um Körperpflege, Wohlbefinden, Haus und Garten

Einkaufsliste für Hausmittel zum selbst machen

Rezeptteil

Natron in der Körperpflege

Gesichtsreinigung

Gesichtspeeling

Milch-Natron-Peeling
Essig-Zitrone-Peeling
Natron-Hafer-Peeling
Natron-Olivenöl-Peeling
Peeling mit Mineralerde
Schnelles „Zwischendurch-Peeling“
Lippenpeeling
Die Rasur mit Natron
Haarpflege
Shampoo selbst herstellen
Shampoo gegen fettiges Haar
Shampoo für fettiges Haar
Shampoo für feines Haar
Shampoo für blondes Haar
Shampoo für schwarzes Haar
Natron bei Schuppen und trockner Kopfhaut
Mundhygiene mit Natron
Zahncreme
Reinigung der Zahnprothese
Salbei-Minze-Mundwasser
Teebaumöl-Minze-Spülung
Zahnputzpulver
Natron zur Pflege des ganzen Körpers
Deo-Spray herstellen
Deo-Stick ganz ohne Alkohol und Aluminium
Deo-Roller selbst herstellen
Deo-Creme

Cellulite-Paste

Natron kann auch viel für Ihre Füße und Beine tun

Fuß- und Nagelpilz
Eingerissene Splitter
Geschwollene, müde, schwere Beine

Noch mehr Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens

Unwohlsein und Völlegefühl
Blasenentzündungen und Erkrankungen der Harnwege
Natron bei Lippenherpes
Aphten
Husten, Schnupfen, Heiserkeit
Brandwunden und Sonnenbrand
Natron im Sport
Kräuter-Tinkturen auf Natron-Basis
Hydrolate
Das Seifensieden
Seife ohne Natronlauge
Eine schnelle natürliche Flüssigseife

Natron im Haushalt

Alles für die Wäsche und die Waschmaschine
Bio-Waschpulver
Öko-Flüssigwaschmittel für bunte und dunkle Wäsche
Flüssigwaschmittel für „Wolle und Feines“
Das Kastanien-Waschmittel

Das Efeu-Waschmittel
Selbstgemachter Duft-Weichspüler – für weiße Wäsche
Weichspüler für bunte Wäsche
Flecken entfernen
Die Pflege der Waschmaschine

Haushaltsreiniger mit und ohne Natron

Allzweck-Reiniger
Zitrus-Essig-Reiniger
Essig-Reiniger
Fensterreiniger/Glasreiniger
Scheuermittel
Mittel zum Spülen und für die Spülmaschine

Weitere Anwendungen im Haushalt

Natron im Bad, Haushalt und rund ums Haus
Küche, Bad und WC
WC-Reiniger selbst herstellen
WC-Flüssigreiniger

Wohnräume und Möbel

Mittel gegen Ameisen
Gerüche im Schuh- oder Kleiderschrank
Schuhspray gegen schlechte Schuhgerüche
Ihr Teppich gibt unangenehme Gerüche ab?
Flecken auf der Tapete?
Angelaufener Silberschmuck?

Polster und Matratze reinigen

Sofa – Lieblingsort der Deutschen – reinigen

Textilerfrischer selbst herstellen

Anti-Staub-Spray aus eigener Herstellung

Natron im Auto

Autositzpolster reinigen

Unangenehme Gerüche im Auto

Garten und Terrasse

Blumentöpfe reinigen

Grillzeit – verschmutzter Rost?

Schluss mit der Ameisenstraße

Natron gegen Chlor im Swimmingpool

Pflaster und Terrassen reinigen

Schädlinge im Garten

Bio-Mittel gegen alle Arten von Läusen

Mehltau an Pflanzen – und was nun?

Haustiere

Hase, Meerschweinchen und Hamster

Hundeurin

Stinkendes Katzenklo

Natron in der Aquaristik

Was Kindern Spaß macht, umweltfreundlich und ungiftig ist

Salzteig zum Kneten und Modellieren
Straßenmalkreide selber machen
Bunte Wasch- bzw. Badekugeln
Natronpulver zum Werken und Basteln
Brausepulver selbstgemacht
Luftballons aufblasen lassen
Kuscheltiere reinigen

Kochen und backen mit Natron

Studien
Fazit
Warnhinweise
Bildnachweise
Rechtliches
Impressum
Weitere Buchempfehlungen

Natron

Besitzt das alte Hausmittel das Potenzial, der chemischen und pharmazeutischen Industrie ein Schnippchen zu schlagen?



Nr. 1

Nach Ansicht vieler Anwender sehr wohl! Das gute alte Natron geriet zusehends in Vergessenheit, als uns vor nunmehr einigen Jahrzehnten der mediengesteuerte Hygienewahn 97 erfasste. Unsere Mütter und Großmütter hatten Natron und wenige andere Hilfsmittel im Schrank – sie brauchten nicht für jedes noch so geringe Problem im Haushalt ein spezielles Mittel. Dasselbe gilt im Prinzip für gesundheitliche Probleme. Nicht jedes Wehwehchen ist ein Fall für den Arzt oder Apotheker unseres Vertrauens. Selbst bei schweren Erkrankungen kann Natron eine große Hilfe sein, wie Sie im Verlauf des Buches erfahren werden. Ein ähnliches Desaster wie in der verschreibungswilligen Pharma-Medizin bahnt sich im Haushalt an –

allerdings auf freiwilliger Basis. Man werfe einen Blick in die Regale der Supermärkte und Drogerieketten. Allein in Europa sind etwa 8.000 Stoffe mit fragwürdigen Eigenschaften in kosmetischen Produkten zugelassen, dazu gesellen sich Putz-, Wasch-, Reinigungs- und Spezialreinigungsmittel in unüberschaubarer Menge mit ebensolchen oder anderen Inhaltsstoffen oder beidem zusammen. Wer hat da den Durchblick? Was können diese Substanzen verursachen? Sind Allergien, Kopfschmerzen und Hautirritationen noch die harmloseren Beschwerden? Milliarden Euro werden jährlich für kosmetische Produkte ausgegeben, mit der Absicht, Haut und Haaren Gutes zu tun – doch oft wird das genaue Gegenteil erreicht. Konventionelle Kosmetika trocknen die Haut aus, giftige Substanzen können im Körper abgelagert werden und Krankheiten verursachen, zudem kann die Entstehung oft gar nicht auf den wirklichen Verursacher zurückgeführt werden. Im Folgenden die am häufigsten verwendeten Stoffe und Risiken, die davon ausgehen:

Aluminiumchloride, die krebserregenden Salze, zu finden in Deodorants, Lippenstiften und Zahncremes. Aluminium steht im Verdacht, die Alzheimer-Erkrankung zu fördern, wirkt hautirritierend und nervenschädigend und könnte bei der Entstehung von Brustkrebs beteiligt sein. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) haben die Aluminiumaufnahme aus Deodorants mit dem Ergebnis bewertet, dass bei täglicher, einmaliger Anwendung eines aluminiumhaltigen Anti-transpirants die tolerierbare Aufnahmemenge schon überschritten wird. Die Verpackungen müssen gekennzeichnet sein. Aluminium wird als „Aluminium Chlorhydrate“ oder „Aluminium Silicate“ angegeben.

Tipp: Auf der Webseite von Öko-Test 21 ist der Testbericht „aluminiumfreie Deos“ veröffentlicht.

Mikroplastik, auch Polyethylene – die unsichtbare Gefahr. Wird gern von Herstellern in Hautpeelings, Cremes, Shampoo und Haarsprays als Schleifmittel, Bindemittel oder Filmbildner eingesetzt. Die Mikropartikel gelangen über kosmetische und andere Produkte ins Abwasser, darüber in Kläranlagen, die die Teilchen jedoch nicht gänzlich ausfiltern können. So finden sich die wenig appetitlichen Plastikteilchen in Fischen, Muscheln und

Krebsen wieder und natürlich letztlich auf unseren Tellern – Mahlzeit!



Nr. 2

Für „Otto Normalverbraucher“ ist es nicht möglich, herauszufinden, ob und in welchen Produkten Mikroplastik enthalten ist, da dies nicht gekennzeichnet wird. Der BUND plädiert für ein Verbot von Mikroplastik wie anderen Kunststoffen in Kosmetikartikeln.

Tipp: BUND hat in seinem Ratgeber „Mikroplastik-die unsichtbare Gefahr“ aufschlussreiche Informationen veröffentlicht.

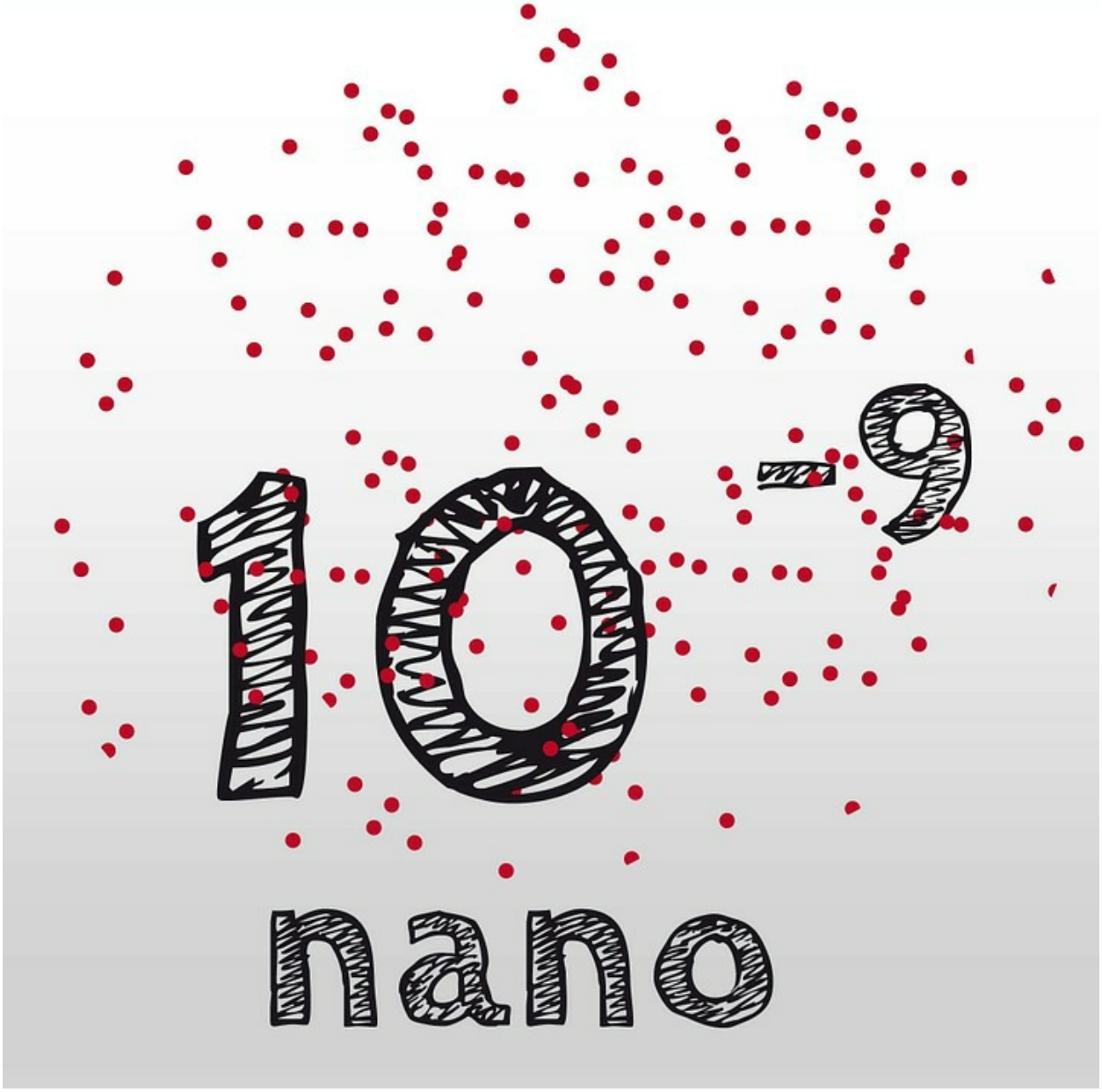
Die in Kosmetika vorkommenden Kunststoffe

Kunststoff	**Abkürzung**
Polyethylen	PE
Polypropylen	PP

Polyethylenterephthalat PET
Nylon-12 Nylon-12
Nylon-6 Nylon-6
Polyurethan PUR
Acrylates Copolymer AC
Acrylates CrosspolymerACS
Polyacrylat PA
Polymethylmethacrylat PMMA
Polystyren PS.

Duftende Allergene. Zugegeben – jeder trägt gern einen angenehmen Duft an sich. Genau das weiß natürlich die herstellende Industrie ganz genau und langt hemmungslos in ihre Trickkiste. Harmlos deklariert als „Parfum“ oder „Aroma“ enthalten nicht wenige Duschgels, Shampoos usw. allergieauslösende Stoffe wie z.B. Moschusverbindungen, welche in der Natur kaum abbaubar sind, sich aber im Körper anreichern. In Tierversuchen konnten zudem erbgutverändernde und krebserregende Eigenschaften nachgewiesen werden. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) hat mithilfe von Forschungs-ergebnissen des „Wissenschaftlichen Beratungskomitees der Europäischen Union (SCCNFP)“ unter 26 natürlichen und synthetischen Stoffen 7 als potentiell allergie-auslösend identifiziert. Schwellungen und Juckreiz werden häufig von den Substanzen Farnesol, Citral und Linalool ausgelöst. Bei diversen Duftstoffen geht man inzwischen davon aus, dass sie von der Haut aufgenommen und im ganzen Organismus verteilt werden. Eine vom Umweltbundesamt beauftragte Studie erbrachte das Ergebnis, dass es in Deutschland wenigstens 500.000 Duftstoff-Allergiker gibt. Nach „Europäischer Kosmetikverordnung“ müssen Allergene Duftstoffe deklariert werden, sollten sie die festgelegten Grenzwerte überschreiten. Die Hersteller sind natürlich nicht von gestern und bleiben folglich geringfügig unter dem Höchstwert oder verwenden Substanzen, die der Deklarationspflicht nicht unterliegen, nichtsdestotrotz aber auch allergische Reaktionen bewirken können.

Nanopartikel – die bislang ungeklärte Gefahr



Nr. 3

Ihr Einsatzgebiet sind in der Hauptsache Lippenstifte, Zahnpasta und Sonnencremes. Pigmente wie Zink- oder Titanoxid, im Durchmesser nur Bruchteile eines Menschenhaares stark, bilden einen Film auf der Haut, um wie in Sonnenmilch das Sonnenlicht zu reflektieren.

Was sich vorerst gut anhört, ist allerdings umstritten. Die Wirkung ist nicht

eingehend erforscht, aussagekräftige Studien existieren kaum. Eine Bewertung des Umweltbundesamtes zu eventuell krebserregender Wirkung einiger Materialien gibt es hier:

http://umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/4068.p

Hersteller von Produkten, die Nanopartikel beinhalten, müssen sie bislang nicht kennzeichnen. Verbraucher haben also keine Chance, Klarheit darüber zu erhalten, was sie erwerben.

Auch hier setzt sich der BUND für ein Stopp ein, bis die Auswirkungen auf Mensch und Umwelt endgültig geklärt sind. Eine Stellungnahme und Publikationen des BUND wie „Nanos überall“, „Nanomaterial in Lebensmitteln“ oder „Kriterien zur Kontrolle von Nanotechnologien und Nanomaterialien“ sind hier zu lesen:

https://www.bund.net/themen/chemie/nanotechnologie/

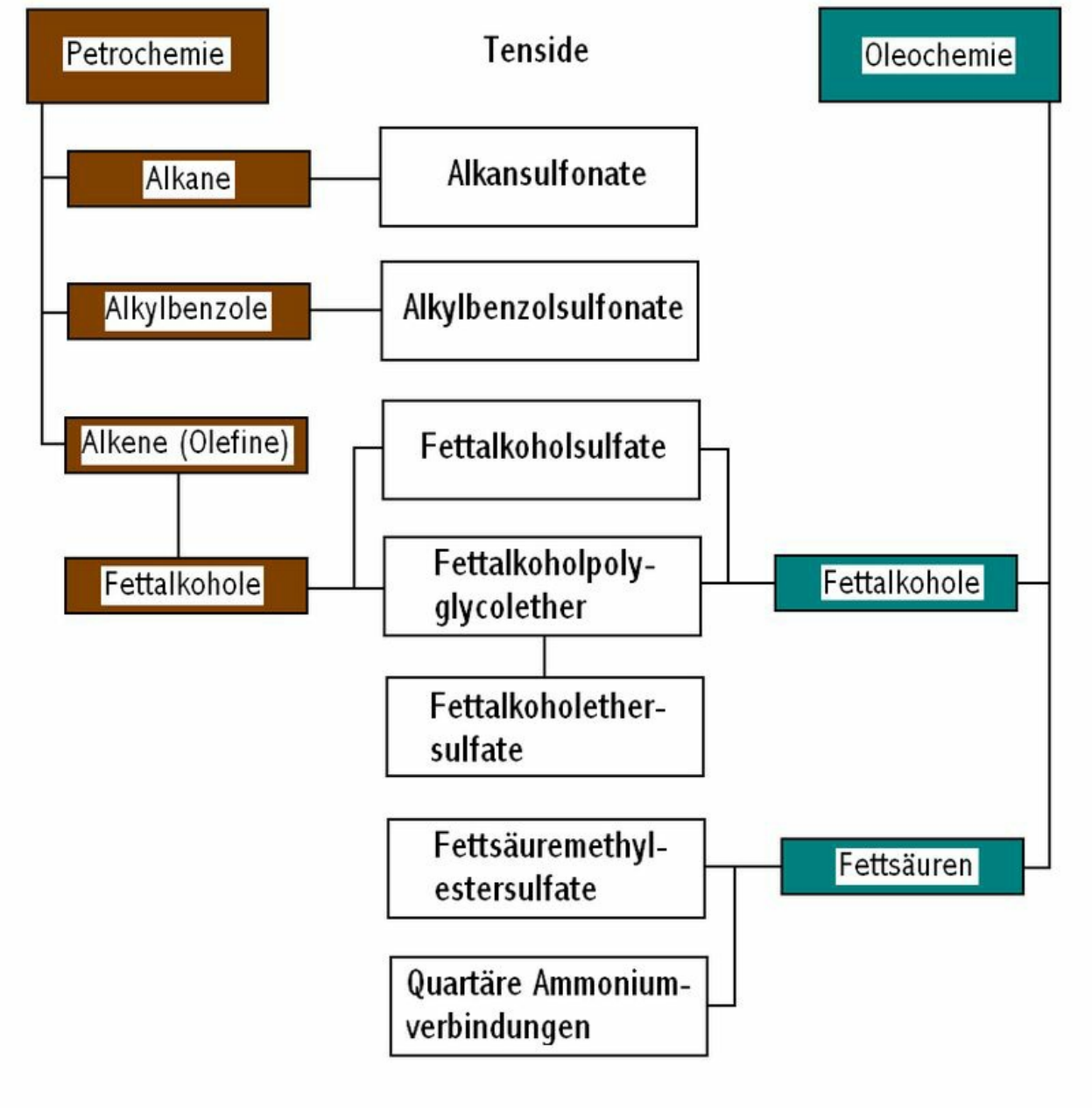
Paraffine – Körperpflege mit Erdöl?



Industrielles Paraffinwachs in Pastillenform
Nr. 4

Schon seit vielen Jahren nichts Neues – Paraffin in Cremes und Lotionen für die geschmeidige Konsistenz, als Film- und Glanzbildner und wasserabweisend besonders beliebt in Lippenstiften. Sie sollen die Haut pflegen und vor Feuchtigkeitsverlust schützen. Bedauerlicherweise oder „Gott sei Dank“ fand „Stiftung Warentest“ 2015 krebserregende Stoffe in den aus Erdöl gewonnenen Paraffinen. Auf der Verpackung findet man die Begriffe „Paraffinum Liquidum“ oder „Petrolatum“. Es fehlen natürlich die Zusätze „giftig“ und „umweltschädlich“.

Tenside – das Tor für Schadstoffe



Petrochemische und oleochemische Synthesewege für Tenside
Nr. 5

In Shampoos, Zahncremes, Mundsprays, Haarsprays und etlichen anderen Mitteln des täglichen Gebrauchs sind sie zu finden. Der Fachbegriff lautet „Polyethylenglycol“ (PEG). PEG nebst seiner Derivate (Stoffe, die von der Grundsubstanz abgeleitet werden. Derivate des PEG werden mit einer

zusätzlichen Zahl angegeben, z.B. PEG-8 usw.) werden aus Erdöl gewonnen. Erdöl-Bohrungen können ganze Ökosysteme zerstören und haben somit nicht wiedergutzumachende Folgen für das Klima. Zudem ist PEG nur schwer abbaubar; sobald es ins Abwasser gelangt, schadet es Tieren und Umwelt massiv. Beim Menschen macht es die Haut durchlässiger für Schadstoffe aller Art und kann Reizungen wie Allergien hervorrufen. Vor allem der Ausgangsstoff Ethylenoxid und die Derivate werden als krebserregend angehsehen (Ethylenoxid wird u.a. auch für Frostschutzmittel verwendet). Eindeutige Studien fehlen bislang allerdings noch. Laut „Codecheck“ (App oder Web für Transparenz) ist Ethylenoxid potentiell erbgutschädigend.

https://corporate.codecheck.info/

Sonnenschutz mit Schattenseiten. Sonnen- und Gesichtscremes sowie Lippenbalsams sind in der Regel mit synthetischen UV-Filtern ausgestattet, um vor Sonnenstrahlung, Sonnenbrand und damit vor Hautkrebs zu schützen. So weit, so gut – hätten besagte Filter nicht die schädlichen Benzophenone zum Inhalt. Diese Stoffe haben es in sich. Sie wirken hormonell, irritierend auf die Haut und die Augen, können Allergien auslösen, stehen im Verdacht, Nerven zu schädigen, das Krebsrisiko zu erhöhen und das Erbgut zu verändern. Benzophenone wirken zwar gegen Sonnenbrand, verbleiben aber nicht auf der Haut, sondern suchen sich ihren Weg in den Organismus. Die Folgen können sein: Fettleibigkeit, Fruchtbarkeitsstörungen, in der Hauptsache Geschwüre an den Nieren und der Leber. Bereits 1998 konnte „Öko-Test“ Rückstände in Muttermilch nachweisen. 2001 legte das „Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Uni Zürich“ eine Untersuchung vor, die besagte, dass o.g. synthetische Lichtschutzfilter in ihrer Wirkung dem weiblichen Hormon Östrogen ähneln. Die Substanzen zwischen den vielen Inhaltsstoffen zu identifizieren, ist nicht einfach. Die Bezeichnungen sind oft wahre Zungenbrecher. Hier die Substanzen mit hormonartiger Wirkung.

Filtersubstanz	**Abkürzung**
Benzophenone-3	Bp-3
Benzophenone-2	Bp-2
Benzophenone-1	Bp-1
4-Methylbenzylidene camphor	4-MBC
3-Benzylidencampher	3 BC

Homosalate HMS
Butyl Methoxydibenzoylmethane BMDBM
Ethylhexyl Methoxycinnamate EHMC
Octyl Dimethyl PABA OD-PABA.

Dazu ein paar kurze Worte: Setzen Sie sich nicht unnötig starker Sonnenbestrahlung aus und sorgen Sie mittels dünner Bekleidung und leichter Kopfbedeckung für Sonnenschutz – ganz besonders natürlich bei Kindern.

Selbst hergestellte Sonnencreme

Zutaten:

30 g Kokosöl
24 g Shea-Butter
3 g Jojoba-Öl
3 g Vitamin-E-Öl
30 g ätherische Öle (100%) – z.B. 15 Trpf. Lavendel- und 15 Trpf. Eukaplytusöl
Zinkoxidpulver – je nach gewünschtem Lichtschutzfaktor

Zubereitung:

1. Kokosöl, Shea-Butter und Jojoba-Öl ins warme Wasserbad geben. Das Wasser langsam erhitzen, bis Öl und Butter geschmolzen sind. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Eine Staubschutzmaske anlegen, um das Einatmen des Zinkoxidstaubes zu verhindern. Das Zinkoxid abmessen und mit dem Vitamin-E-Öl zum Ölmix geben.
3. Gut umrühren und in dunkle Gläser abfüllen. Lagerung im Kühlschrank.
4. Die Creme hält ca. 6 Monate, sofern sie dunkel und kühl gelagert wird.

Fehlt Ihnen die Zeit oder das Händchen für DIY, gibt es natürlichen mineralischen Sonnenschutz z.B. bei:

http://www.biosolis.info/de_de/home

Vielleicht fragen Sie sich: Was hat das alles mit Natron zu tun? Der Sonnenschutz in der Tat gar nichts. Falls es aber passiert und man sich „anbrennt“, kann der Sonnenbrand mit Natron behandelt werden und zu beinahe allen o.g. Pflegeprodukten gibt es Alternativen mit Natronzubereitungen.

P.S. Zurzeit gibt es Forschungen an der Uni Mainz mit Pflanzenbestandteilen von Tüpfelfarnen und Brokkoli. Entwickelt werden soll daraus ein Sonnschutzprodukt zum Einnehmen.

Haben Sie noch Lust auf weitere Informationen aus der Welt der schönen Düfte, wo die Zähne so weiß strahlen wie die Wäsche und die Bad-Fliesen mit den Haaren um die Wette glänzen? Dann lassen Sie uns die gebräuchlichen Putz- und Waschmittel bzw. deren Inhaltsstoffe betrachten.

Tenside aus Erdöl – die dreckigen Saubermacher

Die waschaktiven Substanzen verbinden Wasser und Fett und sind daher wichtige Wirkstoffe in Reinigungsmitteln. Sie bewirken, dass Schmutz und Fett gelöst werden und im Wasser verbleiben. Unterschieden wird zwischen anionischen, nichtionischen, amphoteren und kationischen Tensiden.

Anionische: z.B. in Seifenreinigern
Nichtionische: z.B. als Fettlöser, in Sanitärreinigern
Amphotere: z.B. in Geschirrspülmitteln oder als Desinfektionsmitteln
Kationische: z.B. in Weichspülern und ebenfalls in Desinfektionsmitteln.

Des Weiteren können in Reinigungsprodukten enthalten sein: Komplexbildner, Laugen, Säuren, Lösemittel, Korrosionsinhibitoren, Hilfsstoffe und Pflegekomponenten.

Synthetische Tenside werden i.d.R. auf Basis knapper Erdöl-Ressourcen hergestellt. Laut EU-Verordnung müssen sie biologisch abbaubar sein, was allerdings nur die Oberflächen, nicht aber die endgültige Abbaubarkeit

betrifft. Im Klartext: erdölbasierte Produkte können für lange Zeit in der Umwelt verbleiben und gerade für Wasserorganismen toxisch sein. Beim Menschen können sie Haut sowie Schleimhäute austrocknen, was wiederum die Bereitschaft, Ausschläge und Allergien zu entwickeln, drastisch erhöht.

Tenside aus Palmöl – eine gute Portion Regenwald im Waschmittel

Tenside aus nachwachsenden Rohstoffen wären eine Alternative, z.B. Zuckertenside. Der negative Aspekt ist, dass vorwiegend Palmöl dafür verwendet wird, was die nächste Problematik heraufbeschwört, nämlich das Abholzen der Regenwälder zugunsten von Monokulturen. Leider sind zurzeit kaum palmölfreie Reinigungsmittel zu erhalten. Lediglich die Hersteller „memo“, „Sonnelt“ und „Good Soaps“ bieten einige Produkte an. „Ecover“ tüftelt an neuen Rezepturen. Einige Pflanzen eignen sich durch die enthaltenen Saponine zum Waschen. Versuchen Sie es doch einmal mit Efeu, Kastanie, Seifenkraut und Co. Diese Substanzen sind umweltfreundlich, unschädlich für den Menschen und zudem kostenlos zu haben. Die Anleitungen können Sie hier bekommen.

https://www.kostbarenatur.net/oeko-waschmittel-selbst-herstellen-kastanien-efeu-birke-seifenkraut/

Duftstoffe, die wohlriechenden Risiken

Enthalten sind sie in fast jedem Putz- und Waschmittel, jedoch ohne die geringste Wirkung bei der Reinigung, dafür aber möglicherweise Allergien fördernd. Auf den Verpackungen gibt es oft nur den Hinweis Duftstoff, Parfum oder Fragrance. Deklariert werden müssen nur 26 als besonders risikoreich eingestufte Duftstoffe ab einer Konzentration von 0,01%. Sollten Sie Beschwerden haben wie Kopfweh, Übelkeit, Atemwegsprobleme oder Schlafstörungen, versuchen Sie, die Düfte zu meiden. Die Liste der Düfte mit dem höchsten Allergiepotential:

Alpha-Isomethyl-ionone
Amyl cinnamal
Amylcinnamylalkohol
Anise alcohol
Baummoseextrakt (Evernia furfuracea extract)
Benzyl alcohol
Benzyl benzoate

Benzyl cinnamate
Butylphenyl methylpropional
Benzyl salicylate
Cinnamal
Cinnamyl alcohol
Citral
Citronellol
Coumarin
Eichenmoosextrakt (Evernia prunastri extract)
Eugenol
Farnesol
Geraniol
Hexyl cinnamal
Hydroxycitronellal
Hydroxyisohexyl-3-cyclohexene-carboxaldehyde
Isoeugenol
Limonene
Linalool
Methyl-2-octynoate

Neben Risiken für die Gesundheit bereiten Duftstoffe auch Probleme im Abwasser und damit in der Umwelt, wie schon beschrieben. Bedauerlicherweise gibt es auch allergische Reaktionen auf natürliche Substanzen, wie etwa Limonen. Um auf „Nummer Sicher“ zu gehen, wäre der Griff zu duftstofffreien Produkten der beste Rat. Spül-, Wasch- und Reinigungsmittel und vieles mehr „ohne alles“ finden Sie hier:

https://www.allsana.de/Waschmittel---Reinigungsmittel/

Konservierungsstoffe, die gesundheitsschädliche Haltbarmachung

Um eine lange Haltbarkeit von Wasch- und Putzmitteln zu erreichen, werden ihnen synthetische Konservierungsstoffe beigegeben. Etliche dieser Stoffe können Allergien und Reizungen auslösen. Sie müssen auf Verpackungen deklariert werden, jedoch ohne den Hinweis darauf, um was es sich handelt. Nur besonders aggressive Stoffe müssen mit dem Hinweis „Sensibilisierung durch Hautkontakt möglich“ gekennzeichnet sein.

Das als höchst gesundheitsgefährdend geltende Formaldehyd darf zu höchstens 0,2% enthalten sein und muss ab 0,1% mit „enthält Formaldehyd“ kenntlich gemacht werden. Formaldehyd gilt als krebserregend, kann Kopfschmerzen, Übelkeit, Schleimhautreizungen, Atemprobleme bis hin zu Asthma sowie Allergien auslösen. Wie nicht anders zu erwarten, verursachen Konservierungsstoffe Probleme in Natur und Umwelt. Hersteller ökologischer Reiniger verzichten darauf und setzen stattdessen Zitronensäure, Milchsäure oder Alkohol ein.

Hygiene-Reiniger – so überflüssig wie ungesund

Reinigungsmittel mit antibakteriellen Wirkstoffen werden in keinem „normalen“ Haushalt gebraucht, sie können sogar durch meist enthaltene Chlorverbindungen gefährlich sein. Sie reizen die Atemwege, werden mit hormonellen und krebserregenden Wirkungen in Verbindung gebracht. Außerdem befürchten Wissenschaftler, dass die übermäßige Verwendung dieser Mittel zu Resistenzen führen kann.

Enthärter – Gifte fürs Wasser

Bei hartem Wasser sollen Enthärter helfen, die Waschpulvermenge einzuschränken und die Tenside bei ihrer Wirkung zu unterstützen. Einige der verwendeten Chemikalien (Phosphate) sind in erheblichem Maße bedenklich. Über Abwässer können sie in die Natur gelangen, dort zur Übersäuerung und dem „Umkippen“ der Gewässer führen. Erlaubt sind heutzutage nur geringe Konzentrationen. Allerdings sind auch Ersatzmittel wie Phosphonate oder Polycarboxylate schlecht abbaubar. Eine besonders problematische Verbindung mit dem Namensmonster „Ethylen-diamintetraessigsäure“ oder einfach EDTA müsste nach menschlichem Ermessen schnellstens vom Markt genommen werden. Alles Wissenswerte über die Chemikalie ist hier nachzulesen:

https://naturalbeauty.de/fakten/du-kommst-hier-nicht-rein/du-kommst-hier-nicht-rein-edta/

Gentechnisch veränderte Enzyme

Die Gentechnik macht es möglich: Enzyme sorgen bei niedrigen Temperaturen für eine gute Reinigungswirkung. Zurzeit sind scheinbar nur gentechnisch manipulierte Enzyme auf dem Rohstoffmarkt erhältlich. Werden sie nicht komplett aus der Wäsche gespült, können sie Hautreizungen bewirken. Öko-Produkte verzichten darauf.

Bleichmittel – giftige Reinheit?

Um Wäsche strahlen weiß zu machen, kommen Bleichmittel wie Natriumpercarbonat oder Natriumperborat zum Einsatz. Letzteres sollte unbedingt vermieden werden, da im Abwasser giftige Borsalze entstehen können, zum Nachteil aller Wasserorganismen. Natriumpercarbonat darf dagegen auch in Ökobleichmitteln verwendet werden. Kritisch sind Bleichmittel, die mit Natriumhypochlorit wirken. Enthalten ist es in WC- und Rohrreinigern, Schimmel-Ex oder Desinfektionsmitteln. Wird versehentlich zusätzlich eine Säure verwendet, entstehen giftige Chlorgase. Natriumhypochlorit ist als umweltgefährdend eingestuft. Aufheller verwandeln das nicht sichtbare UV-Licht in blaues Licht um, so wird vergilbte Wäsche weiß. Die Mittel verbleiben größtenteils in der Wäsche und lösen gern Allergien und Hautreizungen aus. Sie sind biologisch kaum abbaubar. Optische Aufheller sollte man grundsätzlich vermeiden. Umweltfreundliche Alternativen werden von einigen Herstellern inzwischen angeboten und auch Allergiker können auf duftstofffreie Produkte zurückgreifen. Da aber auch diese Mittel Auswirkungen auf die Umwelt haben, sollten sie nur sparsam eingesetzt werden.

Wer auf bewährte Hausmittel setzt, ist in der Abteilung Zitronensäure, Essig, Kernseife, Soda und Natron richtig!

In Deutschland nicht sehr verbreitet ist das „Ecocert“-Siegel. Damit werden Natur- und Bio-Kosmetik und ökologische Wasch- und Reinigungsmittel ausgezeichnet. Es wird nach bestimmten strengen Kriterien vergeben und ist daher als Anhaltspunkt sehr empfehlenswert.

https://utopia.de/siegel/ecocert/

Eine Liste der krebserregenden Substanzen finden Sie hier:

https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/sonne-und-freizeit/krebsausloesende-substanzen-und-strahlen.html

Und nun zur Ekelnummer an sich: Weichspüler aus Schlachtabfällen

Die Sendung „Marktcheck“ des Senders SWR berichtete am 25. Juni 2019 darüber. Die weich-machenden Effekte von Weichspülern sollen tierische Fette sein, zum großen Teil werden Schlachtabfälle dafür „verwendet“. Der enthaltene Talg, der Tiere vor Witterungseinflüssen schützt, legt sich um die Fasern der Textilien und vermittelt so Weichheit. Da die Fette wasserabweisend wirken, ist es klar, dass z.B. Handtücher weniger saugfähig sind und nicht so trocknen wie die unbehandelten Gegenstücke. Der Talg haftet im Übrigen nicht nur an den Textilfasern, sondern bildet auch über kurz oder lang einen Belag in der Waschmaschine, der als idealer Nährboden für verschiedene Bakterien dienen kann. Bei häufigem Einsatz von Weichspülern bilden sich letztlich sogenannte „Biofilme“ im feuchten Milieu der Waschtrommel. Nicht nur Bakterien, auch Pilze und Algen finden hier optimale Lebensbedingungen. Biofilme sind in der Lage, einen Schutz aufzubauen, der die Bekämpfung z.B. durch Infektionsmittel erschwert. Sollte die Waschmaschine „müffeln“, könnte es eher an besagtem Biofilme liegen als an der Wäsche. Doch mit den u.U. pathogenen Keimen endet die Gefahrenliste der Weichspüler nicht. Die weiteren Inhaltsstoffe sind sicher genauso bedenklich wie die Fette.

Eine Toxikologin des Umweltbundesamtes erklärte zu den Inhaltsstoffen, dass für alle Produkte Standardchemikalien verwendet werden, die teilweise als besorgniserregend gelten müssen. Es handelt sich dabei wieder einmal um Duft- und Konservierungsstoffe, die die Risiken für Hautreizungen und Allergien deutlich erhöhen. Genannte Expertin hält einen Duftstoff für potentiell fortpflanzungsschädigend. Praktisch ist er in allen Produkten enthalten und der Rückgang der Fortpflanzungsfähigkeit junger Männer könne im Zusammenhang mit dieser Chemikalie stehen. Gemeint ist der Stoff „Butylphenyl Methylpropional“ (Lilial). Bei Lilial handelt es sich um einen synthetisch hergestellten Maiglöckchenduft, zu finden ist er in Parfums, Seifen, Cremes, Duschgels, Weichspülern und sogar in Spielzeug. Bei BASF-Tierversuchen mit Lilial stellte man bei männlichen Ratten ein Schrumpfen der Hoden fest, bei den weiblichen Tieren war die Fortpflanzung beeinträchtigt. Nicht nur „Öko-Test“ warnt vor der Substanz, auch das

Beratergremium für Verbraucher-Sicherheit der EU-Kommission hält zahlreiche Duftstoffe, darunter auch Lilial, für womöglich erbgutverändernd. Ihre Verwendung sei nicht sicher. Wo ist nun der Nutzen im Gebrauch von Weichspülern, Pflegeprodukten u.ä.? Für den Verbraucher gibt es keinen. Die Industrie hat in Sachen „Schlachtabfälle“ die Möglichkeit, sie für viel Geld in Form von Weichspülern in den Haushalten unterzubringen.

Fluor-Fluoride-die Krankmacher in Zahncremes

Ebenso wie für Schlachtabfälle wurde von der Aluminium-, Phosphat-, Pharma- und Starkindustrie ein Absatzmarkt für ihren giftigen Fluorid-Abfall gesucht. So wurde in den 1950er Jahren das Märchen von der Karies-Prophylaxe geboren. Das „Mellon-Institut“ in Pittsburgh, spezialisiert auf die Erforschung von Ansatzmöglichkeiten diverser Produkte, gelang es, die wissenschaftliche Welt, insbesondere Zahnärzte, davon zu überzeugen, dass Fluoride für die Zähne optimal und für die Gesundheit unbedenklich seien. Fakt ist allerdings, dass Fluoride bis 1945 als Giftstoffe und als biologisch nicht abbaubare Umweltgifte klassifiziert waren. 1936 schrieb die Vereinigung amerikanischer Dentisten: „Fluorid mit einer Konzentration von 1ppm (0,001 g in 1000 ml = 1ppm) ist genauso giftig wie Arsen und Blei.“ In beiden Weltkriegen wurden Fluoride und Fluor-Verbindungen als Kampfgase eingesetzt. Rattengift und Pestizide enthalten Natrium-Fluor in hoher Konzentration. Des Weiteren sind Fluoride zu finden in Speisesalz, Zahncremes oder Mundspülungen usw. Fluoride sind auch deshalb gefährlich, weil sie sich im Organismus ansammeln und zu schleichenden Vergiftungen führen können. Sind Fluoride einmal im Körper angekommen, zerstören sie zahlreiche Enzyme, die für lebensnotwendige Zellfunktionen notwendig sind. Fluoride verändern Enzyme in der Weise, dass sie vom eigenen Körper als Fremdkörper wahrgenommen werden. Es kommt zu Autoimmunreaktionen – der Körper attackiert sich selbst. Folgende Systeme können geschädigt werden: Atmung-Verdauung-Blutzirkulation-Immunsystem-Gehirn-Leber & Nierenfunktion. Fluoride sind hochgiftig – eine unbedenkliche Dosis kann es nicht geben. Eine vermeintlich geringe Aufnahme beschleunigt schon die Alterung, den Verfall von Zellen und des Nerven-systems. Vielfältige, zumeist unheilbare Krankheiten sind die Folge. Dr. Dean Burk, Mitbegründer des US National Cancer Institute: „Fluorid verursacht häufiger und schneller Krebs als jede andere chemische Substanz.“ Fluoride schaden insbesondere auch Kinder und Jugendliche. Neueste Studien bestätigten die Giftigkeit für Säuglinge und Kinder. Fluoride werden vom Tag der Geburt zwecks Karies-Prophylaxe verabreicht, obwohl mittlerweile immer dringender davor gewarnt wird, was indes das Angebot an Fluoridzahncremes und –Tabletten nicht schmälert. Befürworter propagieren Fluorid weiterhin als gesund für Zähne, währenddessen eine Untersuchung (veröffentlicht im Journal of the American Dental Association)

das Gegenteil sagt: Die giftige Substanz Fluorid könne aufgrund häufigen Vorkommens in Umwelt, Nahrung oder Getränken die Zähne angreifen und u.U. zu Fluorose führen. Fluorose äußert sich in Knochen- und Gelenksschmerzen sowie einer Verfärbung der Zähne. Insbesondere seien Neugeborene, Säuglinge und Heranwachsende gefährdet.

Wirkungen von Fluorid:

- Schädigung des Nervensystems
- Deaktiviert ca. 62 Enzyme im Körper
- Schädigt DNA-reparierende Enzyme
- Erhöht das Osteoporose-Risiko
- Kann genetische Schäden verursachen
- Steht im Zusammenhang mit Arthritis
- Fördert das Krebs-Risiko
- Schädigung von Herz, Nieren und Leber
- Setzt die Zeugungsfähigkeit herab
- Schwächt die Willenskraft (aus diesem Grund verabreichten die Nazis Fluorid im KZ).

https://kollektiv.org/fluorid-und-aspartam-das-gift-in-uns/

Den meisten von uns wurde schon früh klargemacht, dass Fluoride gut seinen, um Löcher in den Zähnen zu vermeiden. Die Wahrheit ist von der Wirkung allerdings weit entfernt – verschiedene Industriezweige haben ein gänzlich anderes Interesse. Die Zahngesundheit kümmert sie dabei wenig – der Profit dagegen sehr. Durch den anhaltenden Bedarf an Fluoriden in der Kosmetik- und Nahrungsmittelindustrie werden sie die hochgiftigen Substanzen auf elegante Art und Weise los – und der „Rubel rollt“.

Eine Liste zur Übersicht bekannter Wasser mit entsprechendem Fluoridgehalt finden Sie unter folgendem Link:

http://www.agz-rnk.de/agz/download/3/Fluoridgehalt_in_Mineralwasser.pdf

Eine Empfehlung an dieser Stelle ist die fluoridfreie Zahnpasta von Kingfisher. Nach unserem Dafürhalten eine der besten „Toothpaste“

Varianten zur fluoridfreien Mundhygiene.



Eigene Abbildung

https://www.amazon.de/dp/B0084DKKN2

Vielleicht ist man nach den obigen Ausführungen nicht übermäßig erstaunt, dass im Bereich der chemischen Industrie etliche Gefahren lauern, so hofft man aber doch, dass man in der Gesundheitsbranche gut behandelt und sicher versorgt wird. Dieser Glaube sollte sich leider als Irrweg par excellence herausstellen. Eine in der Fachzeitschrift „eLife“ - Fachjournal für Biomedizin und Lebenswissenschaften – 2012 gegründet vom H. Hughes Medical Institute, der Max Planck-Gesellschaft und „Welcome Trust“ kürzlich veröffentlichten Analyse von über 3000 Studien, wies etwa 400 gängige medizinische Verfahren als unwirksam aus. Die meisten Anwendungen stammen aus dem Fachgebiet der Herz-Kreislauferkrankungen

und gelten trotz Erfolglosigkeit als etabliert. Am ineffektivsten erwies sich die Gabe diverser Medikamente. Nach Ansicht der Forscher brächte eine Verweigerung der Kostenübernahme für solch nutzlose Praktiken außer erheblichen Einsparungen auch eine signifikant verbesserte medizinische Versorgung.

Die Ergebnisse der Analyse liefern den Beleg für dringend notwendige Reformen im Gesundheitswesen, also weg von der Vorgehensweise der jetzigen Schulmedizin, die erst dann eingreift, wenn schon Krankheitsprozesse entstanden sind, hin zur Prävention und natürlichen Heilmethoden. Das Vorbeugen vor Krankheiten liefe den Interessen der globalen Pharma-Industrie natürlich zuwider. Verhinderung und Beseitigung von Erkrankungen kann nicht erwünscht sein. Man bedenke, dass der Umsatz des weltweiten Pharma-Marktes 2018 die Marke von 1,2 Billionen Dollar erreichte. Das erklärte Ziel sind 1,5 Billionen (1,500,000,000,000 oder in Worten „Eins Komma Fünf Millionen Millionen“) bis zum Jahre 2023. Wie nicht erst seit gestern aus Kreisen von orthomolekularen und naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten zu hören ist, liegt das Zustandekommen chronischer Erkrankungen hauptsächlich in der Unterversorgung der Menschen mit Mikronährstoffen. Hierzu gibt es wissenschaftliche Studien der Dres. Rath und Niedzwiecki, zugänglich über PubMed, der staatlichen amerikanischen Datenbank für medizinische Publikationen. Unsere Nahrung bringt schon lange nicht mehr die vom Organismus benötigten Nährstoffe mit – der konventionellen Landwirtschaft sei Dank. Die Auslaugung der Böden und der übermäßige Einsatz von Dünge- wie Spritzmitteln sorgen für Kunden in den Arztpraxen. Die lebensmittelherstellende Industrie „gibt ihren Senf dazu“ in Form von Konservierungs- und Farbstoffen, Geschmacksverstärkern und ähnlichen, der Gesundheit nicht gerade förderlichen Mitteln. Ist dann das Kind in den Brunnen gefallen, bleiben ja noch die Arzneimittel gegen jegliche Art von Beschwerden. Ob vom Arzt verschrieben oder frei verkäuflich –„keine Wirkung ohne Nebenwirkung“ heißt es doch. Wo stehen wir denn dann? Richtig, mit dem Rücken zur Wand. Es wird Zeit, uns um unsere Gesundheit selbst zu kümmern. Heilung kann kein giftiges pharmazeutisches Produkt bringen, sondern ausschließlich die Natur in Verbindung mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und dem Vermeiden von Dauerstress.

Die Autoren des Artikels in „eLife“ stellten weiterhin fest, dass es „schwierig ist, Ärzte und Therapeuten von einer ineffektiven medizinischen Maßnahme abzubringen, sobald diese erst einmal zur gängigen Praxis geworden ist“. Es könne nur „langsam und gegen Widerstände geschehen“. Studienleiter Prof. Vinay Prasad (OHSU Knight Cancer Institute) rät ausdrücklich dazu, sich vor der Einnahme von Arzneimitteln, vor Eingriffen und vor angebotenen Vorsorge-untersuchungen ausdrücklich zu informieren. Prof. Prasad: „Holen Sie sich eine Zweitmeinung ein und googeln Sie – auch wenn dies gerade Ärzte gar nicht gerne haben!“ Die Behandlungen, die neben Herz-Kreislauf-Therapien am meisten kritisiert wurden:

- Antidepressiva bei Demenz
  Demenzpatienten leiden oft unter Depressionen. Als Sofortmaßnahme bekommen sie die Medikamente „Sertralin“ und „Mirtazapin“ verschrieben. Diese Mittel wirken nicht besser als Placebos, können aber mit stärksten Nebenwirkungen einhergehen. Darauf sollte unbedingt verzichtet werden.

- Kompressionsstrümpfe nach einem Herzinfarkt
  Nach einem überstandenen Herzinfarkt wird den meisten Patienten zu Kompressions-strümpfen geraten, um einer Thrombose vorzubeugen. Diese Maßnahme bringt keine Vorteile, führt jedoch häufig zu Geschwüren und Hauterkrankungen.

- Mammografie bei Frauen unter 50 Jahren
  Frauen im Alter zwischen 40 und 49 Jahren wird häufig empfohlen, alle 1-2 Jahre zur Mammografie zu gehen. Inzwischen steht aber fest, dass die Sterblichkeit bei Brustkrebs nicht niedriger ausfiel, dass Leid und Stress durch Fehl- und Überdiagnosen dagegen deutlich überwog.

<u>Das Fazit daraus:</u> Nutzlose Therapien haben negative Auswirkungen auf die Patienten. Statt der erhofften Hilfe tragen sie eher Schäden davon. Andere Therapien könnten hilfreich sein, werden aber nicht angewandt. Es dauert in der Regel mindestens 10 Jahre, bis besagte Therapien aufgegeben werden. Das Resultat: Patienten verlieren das Vertrauen in die Ärzteschaft und das Gesundheitssystem und das nicht ohne Grund, wobei einzelne Ärzte sicher

nicht das Übel sind. Bei weitem schlimmer ist die unselige Verquickung von Pharma-Industrie, Lobbyismus und Politik, wie im Folgenden klar werden dürfte: Der Pharmakologe Prof. Peter Schönhofer, einer der unerbittlichsten Kritiker der Pharma-Hersteller, erforscht seit Jahren Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten mit dem Ergebnis: Medikamente kommen vorschnell auf den Markt und Profit ist allemal wichtiger als die Menschen: „Das ist in der letzten Zeit mehr und mehr ein Problem. Unter dem Druck der Industrie haben sich weltweit die Zulassungsbehörden in den Wettlauf der schnellen Zulassung begeben. Und deshalb werden die Mittel nicht mehr ausreichend auf Sicherheit geprüft, wenn sie zugelassen werden. Der Effekt ist der, dass kurz nach der Zulassung schwere unerwünschte Wirkungen auftreten und das Mittel muss wieder vom Markt genommen werden.“ Als Beispiel „Trovan®“, ein Antibiotikum der Firma Pfizer. Die Bilanz war, dass bei 140 Patienten schwere Nebenwirkungen auftraten. Mehrere verstarben unter der Einnahme und nach etwa einem Jahr wurde das Mittel zurückgerufen. Ein Erfahrungsbericht einer Asthma-Patientin, die mit „Trovan®“ behandelt wurde und knapp überlebte:

„Das Blut hat sich zersetzt, zerlegt, musste dann mit Bluttransfusionen ersetzt werden und es gab massive Wassereinlagerungen in allen möglichen Häuten im Körper, also Herzbeutelerguss, Rippenfellerguss, im ganzen Bauchraum Wasser. Die Hirnhaut war auch angeschwollen, hat zu fürchterlichen Kopfschmerzen geführt und ich hatte sehr hohes Fieber in der akuten Phase, das war lebensgefährlich. Ich hatte das Glück, dass ich noch nicht so alt war, dass mein Kreislauf ziemlich gut ist, dass ich das überstanden habe. Ich denke aber an viele Leute –es sind ja welche gestorben-, die nicht in dieser Situation sind und sich das auch vielleicht nicht so klar gemacht haben, die vielleicht gestorben sind, ohne dass man diesen Zusammenhang hergestellt hat“.

Vor der Zulassung deuteten Studien auf erhöhte Leberwerte hin, die der Hersteller jedoch für unbedenklich hielt. Pfizer zu den Studien: „Die waren mit Sicherheit ausreichend. Zu diesem Zeitpunkt war Trovan® das am besten untersuchte Mittel aller Zeiten, wesentlich besser untersucht als zum Beispiel Penicillin“.

Für Prof. Schönhofer stellt sich die Angelegenheit anders dar. „Trovan® ist

schlicht aus Streben nach Profit auf den Markt gekommen. Dieses Mittel hat ein besonderes Risiko gehabt. Es schädigte die Leber. Es war also nicht besser als die üblichen Mittel auf dem Markt, aber schädlicher. Und es kam zu tödlichen Leberschädigungen“. Nach Prof Schönhofer gibt es in Deutschland ca. 20.000 Medikamente, die nie überprüft wurden – so sieht die Realität aus auf dem Arzneimittelmarkt.

Eine Stellungnahme von Herrn Ulrich Hagemann vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: „Wie haben verhältnismäßig eingeschränkte Kenntnisse über alles, das ganze breite Spektrum der Eigenschaften zum Zeitpunkt der Zulassung. Und deswegen müssen wir sie nach der Zulassung beobachten. Und wir müssen immer, wirklich immer darauf gefasst sein, dass sich vollkommen neue Erkenntnisse bei breiter Anwendung herausstellen.“ Den Behörden werden nur Bruchteile der Nebenwirkungen angezeigt, daher sammelt Prof. Schönhuber seit 15 Jahren Patientendaten. Seinen Erkenntnisse zufolge gibt es ca. 16.000 Todesopfer durch Medikamente: „Sie sind ungefähr zur Hälfte vermeidbar. Wir haben mehr Todesfälle durch Arzneimittel als durch Verkehrsunfälle.“

Außer diesem Beispiel gibt es natürlich Tausende ähnlich gelagerte. Es grenzt an Lächerlichkeit, den Anspruch zu erheben, das Monopol auf Heilung zu haben, da ja ihre Mittel sicher, geprüft und zugelassen sind, im Gegensatz zu den Naturheilmitteln. Wenn es darauf ankommt, bestimmt die Pharmaindustrie, wo der Weg langgeht und die Politiker sind die Marionetten an ihrem Gängelband. An dieser Stelle darf die Frage erlaubt sein: Wer sind eigentlich die Personen, die hinter den Kulissen an den Fäden ziehen, wer verantwortet derartige Zustände und wie gut schlafen diese „Entscheider“? Es geht schließlich um Millionen kranker Menschen, die mit Medikamenten zweifelhaften Nutzens „versorgt“ werden. Gibt es in der BRD nicht Straftatbestände wie „Fahrlässige Tötung“, „Mord“ oder „Totschlag“? Jeder von uns würde bestraft, sollte er giftige Substanzen in Umlauf bringen!

Den ganzen Bericht „Tödliche Medikamente – Oder: Die Pharmaindustrie als organisiertes Verbrechen“ – gibt es hier zu lesen:

https://renegraeber.de/blog/toedliche-medikamente/

Genau passend zum Thema titelte „Der Tagesspiegel“ am 02.07.2019:

„Im Sinne von Vernunft und Aufklärung will SPD-Politiker die Kostenerstattung für Homöopathie verbieten. Gemeint ist der Ober-Gesundheitsapostel Karl Lauterbach. Er möchte die freiwillige Erstattung gesetzlicher Krankenkassen für homöopathische Maßnahmen verbieten. Er wolle zwar keinen Glaubenskrieg heraufbeschwören, doch auch für freiwillige Zahlungen müsse das Kriterium „wirtschaftlich und medizinisch sinnvoll“ gelten. Offenbar sind Entwicklungen in Frankreich Anlass für Lauterbachs Äußerungen. Nach vernichtender Expertise der obersten französischen Gesundheitsbehörde HAS springt auch Lauterbach auf diesen Zug auf: „Im Sinne der Vernunft und der Aufklärung sowie des Patientendenkens ist es auch in Deutschland falsch, dass Kassen aus Marketinggründen Homöopathie bezahlen.“ In seinen Augen bedeuten diese Behandlungsmethoden die Abkehr von der Wissenschaft. Die CDU lehnt dies allerdings ab. „Wir führen keinen Kreuzzug gegen Heilpraktiker und Naturheilverfahren“ sagt Karin Maag, die gesundheitspolitische Sprecherin der Union, „Krankenkassen sollten auch künftig die Möglichkeit haben, ihren Versicherten diese Leistungen beispielsweise über Satzungsleistungen anzubieten.“ Es sei richtig und wichtig, Patienten eine Entscheidungsfreiheit einzuräumen. Auf welche Seite sich Gesundheitsminister Spahn begibt, bleibt abzuwarten. Auf Lauterbachs Seite hat sich hingegen ein starker Mitstreiter eingefunden: Josef Hecken, Vorsitzender des GBA (Gemeinsamer Bundesausschuss, höchstes Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen Deutschlands). Selbiger formulierte, man könne nicht weiterhin Glauben durch Wissen ersetzen, dem zufolge sollten die Kassenleistungen hinsichtlich der Homöopathie überprüft werden.

Kurze Zwischenfrage: Haben Sie schon einmal versucht, die Kosten für eine naturheilkundliche Behandlung von Ihrer „Gesetzlichen“ erstattet zu bekommen? Auch wenn von verschiedenen Kassen in unserer Zeit etwas angeboten wird (in der Hauptsache Akupunktur), bleibt man auf dem Großteil der Kosten sitzen. Wird eine Kostenübernahme genehmigt, muss die Behandlung in den meisten Fällen ein Vertragsarzt mit Zusatzausbildung übernehmen. Freie Therapeutenwahl ist das also nicht!

Der Löwenanteil der anfallenden Kosten im kranken Gesundheitswesen kann

unmöglich aus dem Bereich Naturheilkunde stammen, deswegen brauchen sich die Herren Lauterbach, Hecken und Co. keine schlaflosen Nächte bereiten. Eher zu überdenken wäre wohl die Vorgehensweise bei der Zulassung neuer Medikamente. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat die Aufgabe, die qualitative medizinische Versorgung der Bevölkerung zu verbessern. In dieser Eigenschaft überprüft das Institut neue pharmazeutische Produkte auf den tatsächlichen Nutzen, wobei die Belegbarkeit im Vordergrund steht, nicht die Wirtschaftlichkeit für den Hersteller. Dr. Peter Sawicki, ehemaliger Leiter des Instituts, betont die Unerlässlichkeit empirischer Studien, die von neutralen Instituten durchgeführt werden müssen, indes ist die Realität eine andere. Hersteller pharmazeutischer Produkte brauchen nur eine Art Unbedenklichkeits-nachweis erbringen, ein wirklicher medizinischer Fortschritt ist nicht zwingende Voraussetzung zur Zulassung neuer Produkte. Das „I"-Tüpfelchen auf dem Prozedere ist, dass der Hersteller nach Zulassung die Preise frei bestimmen kann und die Krankenkassen haben sie zu tragen. Dazu Dr. Sawicki:" Die pharmazeutische Industrie betrachtet Deutschland als Selbstbedienungsladen." So kommt es zum Interessenkonflikt. Das IQWiG will durch belegte Tatsachen die gesundheitliche Versorgung verbessern, die Konzerne wollen die Umsätze verbessern. Das IQWiG möchte weniger Kranke, die Industrie mehr. Hilfe für die Pharma-Interessen kommt aus der Politik, die die Wettbewerbsfähigkeit der deutschen Pharmaindustrie sichern will.

Das Resultat: Der finanziellen Gesundheit der Konzerne wird der Vorrang gegeben, ganz zum Nachteil der Gesundheit der Bürger. Errechnet wurde ein kontinuierlicher Anstieg der Kosten im Krankensystem von ca. 10% jährlich.

Nach Forsa-Umfrage würden 4 von 5 Deutschen eine Kostenübernahme der Krankenkassen für Behandlungen in der Alternativmedizin begrüßen. Nur jeder Zehnte lehnt eine solche Leistung ab. Vielleicht ist das der Anteil Bürger, der sich beschwert, dass seine Beiträge für zweifelhafte Methoden ausgegeben werden, während die Kosten für dringend notwendige Brillen und Zahnersatz zum großen Teil privat zu tragen sind. Natürlich haben sie da Recht, auch dies ist eine der vielen Unverschämtheiten des Systems. Doch bekanntlich hat man ja Geld vom Behalten, nicht vom Ausgeben.

Das Argument für den ständigen Preisanstieg ist „Innovation“. Schließlich sollen neu entwickelte Medikamente Menschenleben retten, dagegen kann doch wohl niemand etwas einwenden. Doch in den meisten Fällen haben die einzelnen Kosten mit Forschung und Rettung wenig zu tun, sondern schlicht mit der Möglichkeit, Geld zu scheffeln. Ein Kommentar von „Ärzte ohne Grenzen“:

https://www.aerzte-ohne-grenzen.de/forschung-und-entwicklung-kosten

Letztlich fließt auch viel Geld in die Werbewirtschaft, was dem Beitragszahler eher Sorgen machen sollte, als die geringen Leistungen für naturheilkundliche Methoden. Bleibt jetzt noch das alte Lied: Homöopathische Verdünnungen können nicht wirken – viel zu verdünnt, darin ist nichts nachzuweisen, sie können höchstens als Placebo dienen. Tja, und wenn es der Placebo-Effekt wäre, wem würde es denn schaden?

Dem Patienten nicht, da ungiftig und ohne Nebenwirkungen; der Volkswirtschaft nicht, da äußerst preisgünstig. Die Leidtragenden wären in diesem Fall die Pharmakonzerne, Ärzte, Apotheker und Lobbyisten. Dass dieses Szenario nicht zustande kommt, dafür werden sie schon sorgen. Um auf Herrn Lauterbach und Mitstreiter zurückzukommen, vielleicht haben sie wirklich weder Erfahrungen noch Kenntnisse über Homöopathie oder Naturheilverfahren im Allgemeinen, vielleicht wollen sie es auch nicht. Tatsache ist allerdings, dass es sehr wohl Forschungen, Wirkungen und Studien im Bereich Homöopathie gibt:

https://www.yamedo.de/heilverfahren/homoeopathie/wirkung

Pharmazeutische Arzneimittel gegen Natron

Mit dem verstärkten Aufkommen pharmazeutischer Medikamente und den Empfehlungen, sich bei allen Missempfindungen in ärztliche Behandlung zu begeben, verschwand die Verantwortung für die eigene Gesundheit zunehmend.

Die per Rezept verordneten Medikamente verdrängten die sowohl hilfreichen wie nebenwirkungsfreien Heilmittel, wie u.a. Natriumhydrogencarbonat.

Umso erstaunlicher, dass vor einigen Jahren zwei Schulmediziner Natron wieder aus der Versenkung holten und für ihre Krebstherapien, wie oben beschrieben, einsetzten. Wäre vielleicht für alle Ärzte, Forscher und Politiker interessant, nicht nur für Herrn Lauterbach.

Nun gut, viele sind natürlich beratungsresistent, da ja nur sie das richtige studiert haben. Schade!

Die schönere Seite der Medaille in Sachen Gesundheit, Körperpflege, Haushalt und Garten

Niemand hat gerne Beschwerden, Unbefindlichkeiten oder gar ernste Erkrankungen – in keinem Alter und in keiner Lebenslage. Aber im Großen und Ganzen ist gegen alles ein Kraut gewachsen. Außer unzählig vielen hilfreichen Heilpflanzen und –Kräutern gibt es noch die Substanzen aus dem mineralischen und tierischen Bereich, Vitamine, Aminosäuren, Wasseranwendungen, Ernährungstherapien u.v.m. Es ist nicht notwendig, dass wir uns in die Fänge der Giftmischer begeben. Denn von manchen Mitteln, wie den seltenen Elementen Beryllium, Lithium und Bor sagt man, sie seien direkt vom Himmel gefallen, bei Natron ist es wohl nicht so, doch es ist ganz sicher ein „Wunder der Natur“.

Ein wenig Geschichte und Chemie hinter dem altbewährten Natron

Natron ist schon seit der Antike bekannt. Die Bezeichnung stammt wohl aus dem Ägyptischen, wo die Konsonanten „ntrj“ für göttlich, bzw. heilig geltende Dinge genutzt werden. Das im Wadi „Natrun“ vorkommende Gemisch Natron-Soda-Salz diente zur rituellen Reinigung wie zur Mumifizierung. Auch heute gibt es noch natürliche Vorkommen von Natron an den Ufern der „Natron-Seen“ in Afrika, Colorado (USA) als unterirdisch vorkommendes „Nahcolith“, was chemisch gesehen NaHCo3, also „Natriumhydrogencarbonat“ ist. Zur Gewinnung wird heißes Wasser in ca. 600 m Tiefe gepumpt, das Mineral wird gelöst, verdampft und durch Zentrifugalreinigung entsteht reines Natron. Der Bedarf an Natron als Rohstoff in der Industrie ist jedoch größer, als durch diesen Prozess abgedeckt werden kann. Der Verbrauch in Privathaushalten ist dagegen gering. Das hierzulande vertriebene Natron wird größtenteils aus Soda gewonnen. Im sogenannten „Solvay-Verfahren“ wird aus Kalk und Kochsalz = Soda und in einem anschließenden Schritt Natron hergestellt. Die Verfahrensweise ist sehr energieintensiv und bedarf großer Mengen Wasser, was die Kritiker auf den Plan ruft. Nichtsdestotrotz erweist sich Natron als bedeutend umweltfreundlicher als die meisten Produkte, die dadurch ersetzt werden können. Auch im menschlichen Organismus kommt Natron eine bedeutende Aufgabe zu. Die Zellen der Magenwand bilden ununterbrochen Natron, um überschüssige Magensäure zu neutralisieren. So wird verhindert,

dass die Säure die Magenwand angreift. Darüber hinaus wird Natron im Darmsekret benötigt, um die Nahrung weiter zu verdauen.

Ein kaum zu erahnendes Spektrum an verschiedensten Einsatzbereichen kann von dieser Wunderwaffe abgedeckt werden, sei es als Wasserenthärter, Fleckentferner, für die meisten Körperpflegeprodukte, zum Backen, Kochen, im Garten und in der Medizin.

Der Einsatz von Natron in den unterschiedlichsten Bereichen

- In der Lebensmittelindustrie: Backpulver, Treibmittel, Brausepulver
- Umwelttechnik: Ausnahmemittel für Abgasbestandteile (HCl, SOx) in Rauchgas-reinigungsanlagen mittels „Bicar-Verfahren“
- Luftfahrttechnik: zwecks Hitzeabsorption und Schaffung brandhemmender Atmosphäre bei Flugschreibern
- Bestandteil von Feuerlöschpulver (bei Erhitzung erfolgt eine Abgabe von CO2)
- Landwirtschaft: Gegen Graufäule und Mehltau (Pilzerkrankungen) – „Steinhauers Mehltauschreck“, pH-Puffer bei der Milchviehfütterung, als Käsereifungsmittel, zur Verzögerung der Milchgerinnung
- Im Labor als Neutralisator verschütteter Säuren
- Als Strahlmittel in der Strahltechnik (Sodastrahlen)
- Pools und Aquarien: als Pufferkapazität, um Säurestürze zu vermeiden, zur Regulation des KH-Wertes in der Meerwasseraquaristik, zur Regulation der Alkalität in Schwimmbecken (Alka-Plus-Produkte)

- Bastler und Modellbauer: als preisgünstige Alternative zu Kunstschnee. Es hält auf noch feuchtem Holzleim oder Klarlack.

- Im Haus und Garten: gegen Ameisen (auch gegen Kakerlaken) und Hausstaubmilben (auch Neutralisieren von allergenem Milbenkot)

- Spielzeugraketen: als Treibstoff mit Zitronensäure oder Essig (Bildung von Kohlenstoff-Dioxid)

- Chemische Industrie: Reinigungs-, Putz- und Waschmittel

- Tiermedizin: Sollte ein Tier Gift aufgenommen haben, muss gleich ein Tierarzt aufgesucht werden

    - Als Erste Hilfe-Maßnahme eignen sich das Ausspülen des Mauls mit viel klarem Wasser

    - Basen und Laugen (z.B. Ätzkalk und kohlensaures Natron) können mithilfe von Zitronensaft oder Essigwasser neutralisiert werden.

    - Säuren wie Essig-, Salz- oder Schwefelsäure lassen sich durch eine schwache Lauge in Form von Natronpulver mit Wasser neutralisieren.

  Bei Hautkontakt mit ätzenden Substanzen: mit reichlich Wasser abspülen, bei Kontakt mit Säuren kann eine Seifenlösung zur Neutralisation angewendet werden.

- Sportler: Bei gesunden, trainierten Personen kann bei richtiger Anwendung eine positive Auswirkung auf die Ausdauer angenommen werden.

Nun ein ganz wichtiger Punkt: Achtung-Verwechslungsgefahr!



Nr. 10

Für Natron sind verschiedene Namen im Gebrauch. Korrekt ist die Bezeichnung Natrium-Hydrogencarbonat (NaHCO3). Es kommen aber auch die Begriffe Speisenatron, Natrium-Bicarbonat und im Englischen „Baking Soda“ oder „Bread Soda“ vor. Hierbei handelt es sich also um besagtes Natron, nicht um Backpulver, wie hierzulande erhältlich.

Nicht mit Natron verwechselt werden darf die Verwandte mit dem Namen „Soda“, auch Natriumcarbonat (Na2CO3), „reines Soda“ oder „Wasch-Soda“ genannt. Auf gar keinen Fall darf es zur Verwechslung mit Natriumhydroxid kommen. Hier hat man es mit Ätznatron (NaOH) zu tun, das mit Wasser eine ätzende Lauge bildet und zu schweren Verätzungen führen kann.

Natron

Chemischer Name: Natriumhydrogencarbonat

Div. Bezeichnungen: Backsoda, Speisenatron, Speisesoda, Sodiumbicarbonat, doppelt-kohlensaures Natron, Bread Soda, Baking Soda

Formel : $NaHCO_3$

E-Nummer: E 500 ii

Anwendungen: innerlich und äußerlich diverse

Im Haushalt: Wasch-, Putz- und Scheuer- Mittel, Fleckenmittel, Entsäuerung von Lebensmitteln, Neutralisierung übler Gerüche

Soda

Chemischer Name: Natriumcarbonat

Div. Bezeichnungen: Soda, einfaches kohlensaures Natron, calciniertes Soda, reines Soda, Waschsoda, Washing Soda

Formel: Na_2CO_3

E-Nummer: E 500 i

Anwendungen: keine

Im Haushalt: Wasserenthärtung, Desinfektionen, Reinigungs- und Waschmittel

Backpulver kann nicht 1:1 durch Natron ersetzt werden. Dies wäre zwar nicht ungesund oder gefährlich, doch ohne eine Säure, wie sie im Backpulver

zugesetzt ist, unterbleibt das „Gehen“, also die Lockerung des Teiges. Möchte man Natron als Treibmittel nutzen, muss etwas „Saures“ wie Zitrone, Essig, Joghurt o.ä. zugegeben werden.

Soda (Natriumcarbonat, Na2CO3, Lebensmittelzusatzstoff E500)

Im „Solvay-Verfahren“ werden die Rohstoffe Kalk (Calciumcarbonat) und Kochsalz (Natriumchlorid) mithilfe vom Ammoniak, das zum Schluss wieder fehlt, in einem chemischen Kreisprozess zu Soda.

Die einzelnen Verfahrensschritte:

1. Kalk wird gebrannt, dabei zersetzt sich Calciumcarbonat in Calciumoxid und Kohlenstoff-dioxid - CaCO3 > CaO + CO2

2. Kohlenstoffdioxid (CO2) und Ammoniak wird in konzentrierte Kochsalzlösung eingeleitet. Es fällt Natriumhydrogencarbonat (NaHCO3) aus. Es wird von der Ammoniakchlorid-lösung getrennt. – NaCl + CO2 + NH3 + H2O > NaHCO3 + NH4Cl Kochsalz reagiert mit Kohlenstoffdioxid, Ammoniak und Wasser zu Natriumhydrogencarbonat (Natron) und Ammoniakchlorid (Salmiak).

3. Natriumhydrogencarbonat wird erhitzt (200°C). Dabei entweichen Wasser und Kohlenstoffdioxid. Was durch dieses „Kalzinieren“ übrig bleibt, ist Soda. 2 NaHCO3 > Na“CO3 – H2O + CO2

4. Ammoniak sowie Kohlenstoffdioxid werden in das Herstellungsverfahren zurückgeführt, was es wirtschaftlich und zu einem im großen Stil angewandten Kreisprozess macht.

<u>Verwendung:</u>

In der Industrie findet Natriumcarbonat breite Anwendung, das Marktvolumen beträgt ca. 2,5 Millionen Tonnen. Der größte Anteil wird bei der Glas-, Waschmittel-, chemischen, Eisenhütten- und Zellstoffindustrie verbraucht.

Weitere Anwendungsgebiete sind:

- Wasserreinigung und –Aufbereitung

- Textil-, Leder-, Keramik- und Lebensmittelindustrie
- Rauchgasentschwefelung
- Entgiftung von Nervenkampfstoffen
- pH-Wert-Anhebung von Trinkwasser, sowie in Schwimmbädern
- Entwicklerlösungen als Zusatzstoff.

Soda reagiert mit starken Säuren durch Bildung von Kohlenstoffdioxid (starkes Schäumen). Es löst sich in Wasser unter Wärmeentwicklung. Eine stark alkalische (basische) Lösung entsteht. Soda sollte gut verschlossen und trocken aufbewahrt werden, da es gern Luftfeuchtigkeit aufnimmt und leicht verklumpt, was der Wirkung aber nicht schadet.

In der Lebensmittelindustrie wird Soda als Treibmittel, Trägerstoff oder Säureregulator eingesetzt. Es hat die Eigenschaft, unlösliche Nahrungsmittelbestandteile löslich zu machen und ist auch als sogenanntes „Dispergiermittel“ zugelassen, d.h. es fördert die Durchmischung mindestens zweier verschiedener Komponenten. Darüber hinaus verhindert Soda zusammen mit Natron und Dinatriumhydrogenphosphat Gerinnungs-prozesse in Schmelz- und Kochkäse oder auch in Kondensmilch. Natriumcarbonat darf Bio-Produkten zugesetzt werden und zwar so viel, wie nötig ist, um eine gewisse Eigenschaft zu erzielen (quantum satis). Natriumcarbonat gilt als gesundheitlich unbedenklich, kann allerding bei direktem Kontakt mit Augen und Haut Irritationen auslösen. Unter E500 sind 3 verschiedene Substanzen zusammengefasst, alle sind Natriumcarbonate, aber mit unterschiedlichen Eigenschaften:

- Soda (E500i, Na2CO3, Natriumcarbonat, Dinatriumcarbonat)
- Natron (E500ii, NaHCO3, Natriumbicarbonat, Natriumhydrogencarbonet)
- Natriumsesquicarbonat (E500iii, Mischkristall Soda-Natron).

In den folgenden Produkten ist E500 enthalten:

- Tafelwasser
- Backpulver
- Schmelz-, Koch- und Sauerrahmkäse

- Sauerrahmbutter
- Kakao und Kakaoerzeugnisse wie Schokolade
- Kaffeezusätze, Kaffeeersatz
- Brühwürste
- Brausepulver.

Soda und Natron

Sollten sich beide Mittel, wie auch immer, ohne Etikett im Haushalt befinden, ist es wichtig, sie auseinander zu halten. Eine Verwendung kann im Bereich Körperpflege und Lebensmittel ernste Folgen haben.

Die Wasserlöslichkeit ist eine Maßnahme, die beiden auseinander zu halten:

In 100 ml Wasser sind löslich

- Höchstens 9 Gramm (2 gestrichene Teelöffel) Natron, aber
- ca. 22 Gramm (4 gehäufte Teelöffel) Soda.

Löst sich das Pulver nach dem Umrühren vollständig auf, ist es Soda. Bleibt auch nach mehrmaligem kräftigem Rühren ein Bodensatz erhalten, ist es Natron.

Eine andere Option ist ein Test mit pH-Teststreifen (Drogerie oder Apotheke).

- Die Lösung mit 5g Natron/100ml Wasser hat einen pH-Wert von ca. 8,5, also schwach alkalisch.
- Die Lösung mit 5g Soda/100ml Wasser hat einen pH-Wert von ca. 11,5, also deutlich basischer.

Der Geschmackstest: Bitte nur wenige Krümel nehmen! Soda schmeckt seifig, Natron salzig.

Auf ein Wort zu Soda, Waschsoda, reines Soda, Natriumcarbonat

Immer wieder kommt es zu Diskussionen und Irritationen, wenn es speziell um Soda geht. Ist auch verständlich, darum an dieser Stelle noch einmal ganz genau:

Einerseits ist Soda in Lebensmitteln, sogar in Bio, zugelassen und zwar in jeder beliebigen Menge, die zur Herstellung benötigt wird. Andererseits wird von der innerlichen Anwendung dringend abgeraten. Im Prinzip ist beides richtig: ausreichend verdünnt und in einem Herstellungsprozess, z.B. zur Säureregulation, verwendet, ist Soda harmlos, gehört aber in die Hände von Fachleuten – wegen der exakten Verdünnung. Nicht verdünnt oder nicht ausreichend, reizt Soda Augen, Haut und Schleimhäute, darüber hinaus wirkt es deutlich basischer als Natron und würde das u.U. lebensbedrohliche Risiko einer Alkalose bergen.

Daher keine Experimente! Also, Soda im Gegensatz zu Natron nur für die körperferne Anwendung, z.B. in Putz- und Waschmitteln.

Ätznatron – Natriumhydroxid (NaOH) oder kaustisches Soda, auch Natronlauge, Seifenstein, Natrii hydroxidum (PhEur – Europäisches Arzneibuch), Sodium Hydroxide INCI, E524

Natriumhydroxid liegt vor als weiße, geruchlose, kristalline Masse, zumeist in Form von Pulver, Stäbchen, Plätzchen oder Platten. Es sollte in verschließbaren, nicht metallischen Behältern ausbewahrt werden. Reines Natriumhydroxid ist in Drogerien, Apotheken oder im Online-Handel erhältlich. Natriumhydroxid ist eine starke, ätzende Base (pKs Wert über 14)

Vorsicht: Beim Lösen in Wasser wird Wärme freigesetzt. Zuerst das Wasser abmessen, dann das Natriumhydroxid vorsichtig zugeben. Bei der Handhabung sollte Schutzkleidung getragen werden (Handschuhe, Schutzbrille, Atemschutzmaske). Natriumhydroxid-Lösungen können zu Verätzungen, chemischen Verbrennungen, Nekrosen der Haut und Schleimhaut sowie der Augen führen. Bei versehentlichem Kontakt mit viel Wasser spülen und einen Arzt aufsuchen! Die Inhalation oder Einnahme ist

absolut gesundheitsschädlich. In größeren Mengen kann NaOH umweltschädlich sein, kleine Mengen können allerdings rasch abgebaut werden.

Anwendungsgebiete:

- Reinigung, Abflussreinigung, Backofensprays
- Als Lebensmittelzusatzstoff
- Für die Zubereitung von Laugengebäck
- Seifensieden
- Chemische Synthese und diverse industrielle Anwendungsgebiete.

Zur Herstellung von Laugenbrezeln u.ä. kann das weniger gefährliche Natron eingesetzt werden.

Die „echte Lauge“ für Laugengebäck:

Zum Laugen der Teiglinge wird eine Konzentration von 3-4%, also 20g NaOH auf 500ml Wasser benötigt. Das NaOH wird in das Wasser gegeben (niemals umgekehrt). Die Teiglinge sollten oberflächlich abgetrocknet sein, so gelangt die Lauge nicht in die Krume. Die Teigstücke werden in die Lauge getaucht oder mit ihr bestrichen. Für einen schönen Glanz der Gebäckstücke sollte die Lauge eine Temperatur von etwa 30°C haben.

Natronlauge gibt den Backwaren den typischen Geschmack und die rösche, braune Kruste. Die ätzende Lauge wird durch das Backen umgewandelt und hat dann keine schädliche Wirkung mehr. Hartgesottene Laugenbrezel-Fans behaupten, dass beim Laugen mit dem ungefährlichen Natron das „Typische“ nicht zustande kommt. Trotzdem hier diese Möglichkeit:

Bereiten Sie Teiglinge nach Wunsch vor (auch aus einem Grundrezept für Brötchen lassen sich Brezeln herstellen). Bringen Sie in einem Topf 1 Liter Wasser mit 3 Esslöffeln Natron zum Kochen. Die Teiglinge nacheinander hineingeben und 1 Minute kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen, auf ein bemehltes Backblech legen und nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen und dann im Backofen bei 230°C

goldbraun backen.

Tipp: Stellen Sie eine feuerfeste Schale mit Wasser ganz unten in den Ofen – für eine schöne Kruste. Vorsicht, es steigt sofort Dampf auf!

Die Reaktion von Natron mit Wasser oder Säuren

Die Wirkungsweise von Natron beruht auf Reaktionen mit Säuren.

- Wird Natron in Wasser gelöst, entsteht eine Lösung mit basischem pH-Wert. Eine gesättigte Lösung wird hergestellt mit 96g Natron in 1 Liter Wasser bei Zimmertemperatur. Diese Lösung hat einen pH-Wert von 8,5 (reines Wasser ist neutral – pH-Wert auf der Skala von 0-14, 0= stark sauer, 14= stark basisch).

- Wird Natron zwecks Wasserenthärtung verwendet, reagiert es mit den Wasser hartmachenden Calcium- und Magnesium-Ionen. Diese werden „ausgefällt“ und als unlösliche Bestandteile mit der Waschlauge abgepumpt. So können Geräte wie auch die Wäsche vor Kalkablagerungen geschützt werden.

- Um unangenehme Säuren, wie in sehr sauren Früchten oder Säften oder auch bei Sodbrennen durch überschüssige Magensäure, abzuschwächen oder zu neutralisieren, eignet sich Natron bestens.

- Schweißgeruch entsteht durch die Vermehrung schädlicher Bakterien im sauren Milieu. Im basischen Umfeld haben sie dagegen kaum eine Überlebenschance. Natron vermindert die Bakterienbesiedlung, die den unangenehmen Geruch verursacht.

- Organische Säuren sind auch oft Urheber penetranter Ausdunstungen, wie bei Butter- oder Essigsäure. Natron neutralisiert die Säuren und die Gerüche verschwinden.

- Verschiedene Körnungen-verschiedene Einsatzgebiete. Grobkörniges Pulver eignet sich z.B. für Scheuerpulver, aber auch für selbstgemachte

Peelings. Feines Pulver findet Verwendung in Zahnputz- oder Deopulver.

- Kalkablagerungen lassen sich allein mit Natron oder Soda nicht lösen. Es funktioniert allerdings mit einer zusätzlichen Säure, wie Essig- oder Zitronensäure. Soda kann im Haushalt selbst hergestellt werden:

  Natronpulver auf ein Backblech geben und bei 200°C etwa 30 Minuten erhitzen.

Die oft gehörte Aussage, dass Basen und Säuren wirkungslos seien, wenn es zur Neutralisierung kommt, ist so nicht ganz richtig.

Eine 100%-ige Neutralisation findet praktisch nie statt. Je nach Anwendungsabsicht sind Reaktionsprodukte durchaus erwünscht, wie z.B. in Brausetabletten oder in Reinigungsmitteln, um Schmutzpartikel quasi abzusprengen.

Die Wirkung von Natron im Körper

Allgemein

Der Beginn zahlreicher Beschwerden und Erkrankungen liegt in der Übersäuerung des Körpers, hauptsächlich verursacht durch ungesunde, hektische Lebensweise, auch Medikamente können die Übersäuerung verursachen. Die ersten Symptome sind meist Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, wie die verschiedenen Beschwerden von Kopf- und Magenschmerzen bis zu Schlafstörungen oder Verstimmungen. Mit Übersäuerung wird der ins Ungleichgewicht geratene Säure-Basen-Haushalt des Körpers beschrieben.

Einige Bereiche müssen sauer sein – andere dagegen basisch. Um das Gleichgewicht zu halten, verfügt der Körper über verschiedene Regelmechanismen. Dazu zählen Kreislauf, Hormonproduktion, Verdauung und Atmung. Sind sie „im Takt“, kann der gesunde pH-Wert im Körper aufrecht gehalten werden. Geraten nun zu viele Säuren in den Körper, arbeiten diese Mechanismen anfangs auf Hochtouren, auch ändert sich nichts in den Lebensumständen, sind sie letztlich überstrapaziert, läuft das Fass über und Krankheiten etablieren sich. Hier hilft die Anwendung von Natron. Die überschüssigen Säuren werden neutralisiert und dementsprechend der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen.

Übrigens – zu Anfang bemerkt man eine Übersäuerung nicht! Durch gesunde Lebensweise kann sie auch größtenteils vermieden werden.

Die Krebstherapie mit Natron

Verschiedene Therapeuten erklären Natron als wirksam bei der Behandlung von Krebserkrankungen. Der Arzt Dr. Mark Sircus beschreibt in seinem Buch „Sodium Bicarbonate – Rich Man's – Poor Man's Cancer Treatment" die Behandlung mit Natron als billiges, sicheres und möglicherweise effektivstes Krebsmedikament aller Zeiten. Natrium-Hydrogencarbonat habe das Potential, Krebszellen zu vernichten. Erstaunlicherweise wird es auch bei manchen schulmedizinischen Krebstherapien verabreicht. Dort wird Natron in Kombination mit einer Chemotherapie gegeben. Laut Dr. Sircus schützt Natron Organe vor den Giften der Chemotherapie. Nach seiner Auffassung würden Chemotherapie-Patienten ohne die gleichzeitige Anwendung von Natron sterben. Dr. Sircus verabreicht seinen Patienten eine Natron-Ahornsirup-Verbindung oral oder intravenös. Außerdem rät er zu hohen Magnesium-Dosierungen als Unterstützung bei allen Krankheiten, nicht nur bei Krebs. Andere Therapeuten ersetzen den Ahornsirup durch Honig, was aber den gleichen Effekt hat: Die Krebszellen „lieben" Zucker und den liefert Honig, jedoch als „trojanisches Pferd" hat er Natron im Gepäck, was den pH-Wert in den Zellen anhebt und sie absterben lässt.

Einen anderen Ansatz verfolgt der Onkologe Sr. Tullio Simoncini. Er injiziert Natron in die Tumorregionen, um sie „auszuwaschen". Dr. Simoncini befürwortet die orale Einnahme von Natriumhydrogencarbonat bei Erkrankungen des Verdauungstraktes – von Mund bis Anus. Offenbar konnten beide Wissenschaftler bei ihren Patienten beachtliche Erfolge erzielen, wurden allerdings von den meisten Kollegen nicht ernstgenommen. Da sind sie nicht die ersten in der Reihe der Therapeuten mit Methoden abseits der etablierten Schulmedizin.

Das bedeutende Zusammenspiel von Natron und Magnesiumchlorid ($MgCl_2$)

Magnesium ist für den menschlichen Körper optimal geeignet und unerlässlich. In Form von Magnesiumchlorid kommt es im Mineral Bischofit, im Doppelsalz Carnallit, im Meerwasser und in Salzseen vor. Magnesiumchlorid sorgt für die Sauerstoffversorgung der Zellen. Besteht ein Magnesiummangel, können wichtige Stoffwechselvorgänge nicht fehlerfrei ablaufen. (Saure Abfallprodukte können nicht ausreichend abgebaut werden). Magnesium fungiert als Transporter für Natriumhydrogencarbonat ins Zellinnere, zudem transportiert Natriumhydrogencarbonat Magnesium in die Mitochondrien, welche das Energiekraftwerk des menschlichen Körpers darstellen. Milliarden von Mitochondrien innerhalb der Zellen bilden ohne Unterlass unser wichtigstes Energiemolekül, das Adenosin-Triphosphat (ATP). Alle Organe sowie sämtliche Muskeln benötigen ATP als Energiequelle. Der Zellstoffwechsel findet in einem pH-Bereich von 5,6 bis 8,9 statt. Die größte Aktivität wird bei einem Wert von 7,4 erreicht. Nach Dr. M. Sircus: „Die Wiederherstellung des pH-Wertes zurück in den Normbereich aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.“ Um die beschriebenen Stoffwechselvorgänge zu unterstützen, kann täglich 1 Liter Wasser, angereichert mit 1 TL Natriumhydrogencarbonat und 1 TL Magnesium Flakes, getrunken werden. Das beste Produkt ist das Magnesium aus dem „Zechsteiner Urmeer“, erhältlich bei Dr. Lohmann, Diaclean GmbH.

Die Funktionen von Magnesium im Körper

- Aktiviert Enzyme
- Reguliert den Calciumhaushalt
- Sorgt für Zahn- und Muskelaufbau
- Ist der Reizleiter für Muskeln und Nerven
- Ist zuständig für Sauerstoffversorgung und Blutgerinnung
- Dient als Säurepuffer

Mögliche Symptome eines Magnesiummangels:

- Zittern

- Schwindel
- Reizbarkeit
- Müdigkeit
- Herz-Kreislaufprobleme
- Waden- und Magenkrämpfe

Viel Magnesium ist enthalten in:

- Vollkornprodukten
- Milch, Milchprodukten
- Hülsenfrüchten, Sojabohnen
- Kartoffeln
- Nüssen
- Fleisch und Fisch.

Gegenüberstellung Natron – Medikamente, speziell Antibiotika

Natron

basisch
+ Sauerstoff
Gegen: Bakterien, Viren, Parasiten, Krebs
Keine Resistenzen
preiswert
Immunsystem unterstützend
natürlich
nebenwirkungsfrei

Antibiotika

sauer
– Sauerstoff
Gegen: Bakterien
resistente Keime
teuer
Immunsystem schwächend
Mykotoxin (von Schimmelpilzen gebildete Stoffwechselprodukte)
Nebenwirkungen

Was macht den Körper sauerstoffarm und bewirkt dadurch die Übersäuerung?

- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Umweltbelastungen
- Medikamente
- Stress
- Rauchen.

Die ersten Anzeichen des Sauerstoffdefizits (Übersäuerung)

- Durchfall/Verstopfung/Blähungen/Sodbrennen
- Heißer und/oder übelriechender Urin
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Allergien
- Kopfschmerzen/Herzrasen/keuchender Atem
- Chemische Sensitivität/metallischer Geschmack
- Verstopfte Nase/Schleimbildung/Akne
- Mangelnde Libido
- Prämenstruelle Krämpfe und Nervosität
- Hyperaktivität/Panikattacken/Depressionen
- Müdigkeit.

Mittelfristige Symptome

- Pilzinfektionen
- Fieberbläschen
- Gastritis/Bronchitis/Sinusitis/Harnwegsinfektionen
- Migräne
- Depression/Konzentrationsmangel/Gedächtnisverlust/Schlaflosigkei
- Gestörte Sinne (Geruchs-, Hör, Tast,- und Sehsinn)
- Taubheit/Kribbeln
- Asthma
- Heuschnupfen
- Psoriasis/Nesselausschlag
- Impotenz
- Stottern.

Fortgeschrittene Symptome

- Rheumatoide Arthritis
- Sklerodermie
- Lupus erythematosus
- Tuberkulose
- Multiple Sklerose
- Morbus Crohn

- Lernstörungen
- Schizophrenie
- Leukämie
- Morbus Hodgkin (Tumore des Lymphsystems)
- Diverse Krebserkrankungen.

Die Kombination Natron + Zitronenextrakt in der Krebsbehandlung

Ohne gesundes Gewebe zu schädigen, zerstören Natron und Zitronenextrakt Krebszellen. Auf dieser Grundlage sind selbst aggressive Krebsarten zurückgegangen.

Eine Studie der „University of Florida“ verzeichnete, dass die in Zitrusfrüchten vorhandenen Flavonoide eine krebswachstumshemmende, antivirale, entzündungs-hemmende und cholesterinsenkende Wirkung besitzen.

„Limonoide hemmen bei Versuchstieren die Entwicklung von Krebs und von menschlichen Brustkrebszellen und reduzieren Cholesterin. Die Forscher haben auch vermutet, dass Limonoide bei der Aufnahme nicht im Dickdarm absorbiert werden und darum im ganzen Körper mit nutzbringenden Effekten verbreitet werden können.“

Texas A&M AgriLife-Forschung. Eine im Jahre 2004 von Dr. Patil und Dr. Harris durchgeführte Forschung ergab, dass Limonoide zur Abtötung bestimmter Krebszellen führen können.

„Im Labor griffen Limonoide Neuroblastom-Zellen an und stoppten sie. Ein Neuroblastom, das bei ungefähr 10% aller Krebsfälle bei Kindern vorkommt, ist üblicherweise ein fester Tumor in Hals, Brust, Rückenmark und Nebenniere. Das Ergebnis bei der Zitrone ist vielversprechend, nicht nur wegen ihres Potentials, Krebs zu stoppen, sondern auch, weil Limonoide keine Nebenwirkungen auslösen. Wir hoffen, die Gründe für dieses Verhalten zu erfahren, die das Wachstum aufhalten und letztendlich die Zitrone-Zubereitung bei Menschen zu testen.“

US-Landwirtschaftsministerium. 2007 die Bestätigung einiger Forscher, dass Zitronen-Limonoide zur Verbesserung der Gesundheit und Wohlergehen der Menschen beitragen:

„Die Bewertung der biologischen Aktivität von Citrus-Limonoiden hat das

krebshemmende, cholesterinsenkende und antivirale Potential dieser Wirkstoffe für die menschliche Gesundheit angezeigt.“

Krebszentrum der „University of Arizona“. Folgende Studie aus dem Jahre 2009 ist eine der frühesten, die den basischen Effekt von Natron im Zusammenhang mit dem Stopp von Krebswachstum bestätigt:

„Die orale Einnahme von NaHCO3 (Natron) erhöhte selektiv den pH-Wert von Tumoren und reduzierte die Bildung spontaner Metastasen von metastatischem Brustkrebs bei Mäusen. Die NaHCO3-Therapie reduzierte auch die Rate des Befalls von Lymphknoten, beeinflusste jedoch nicht den Grad an zirkulierenden Tumorzellen, was nahelegt, dass Organ-Metastasen nicht aufgrund einer erhöhten Intravasation reduziert werden. Im Gegenteil, die NaHCO3-Therapie reduzierte signifikant die Bildung von Leber-Metastasen infolge einer intrasplenischen Injektion, was nahelegt, dass sie die Extravasation uns Kolonisation gehemmt hat.“

Intrasplenische Injektion: innerhalb der Milz liegend

Intravasation: Das Eindringen von Krebszellen in ein Blut- oder Lymphgefäß

Extravasation: Aus einer Ader ausgetretenes, im Körper liegendes Blut.

„Mario-Negri-Institut“ für pharmakologische Forschung

„Zitrusfrüchte haben einen positiven Effekt gegen verschiedene Arten von Krebs ergeben. Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Zitrusfrüchte eine Schutzfunktion gegen Krebs des Verdauungstraktes und der oberen Atemwege aufweisen.“

Die Fallkontrollstudie ergab, dass der Verzehr von über 150g-Portionen an Zitrusfrüchten pro Woche das Risiko für Mund/Rachenkrebs um 53%, für Kehlkopfkrebs um 58%, für Magenkrebs um 31% und für Dickdarmkrebs um 18% senkte.

„National Institutes of Health“ (Nationales US-Gesundheitsministerium)

Dr. Mark „Marty“ Pagel (Krebszentrum der University of Arizona) erhielt 2012 die Bewilligung von 2 Millionen Dollar, um die Wirkung einer personalisierten Behandlung mit Natron bei Brustkrebs zu untersuchen. Die Reduzierung einer Ausbreitung auf Lunge, Gehirn und Knochen konnte nachgewiesen werden.

„Durch die Messung des Säuregehalts des Tumors können Ärzte die Effektivität personalisierter Behandlungen wie mit Natron sowohl auf Tumore als auch auf gesundes Gewebe überwachen und sogar die Effektivität von Chemotherapien untersuchen, bevor der Patient mit der Medikation beginnt.“

„Texas A&M University“. 2013 wurde das erste Mal die Effektivität von krebs- und aromatase-hemmenden Eigenschaften der Limonoide untersucht.

„Unsere Ergebnisse zeigten an, dass die Citrus-Limonoide das Potential zur Vorbeugung von estrogenresponsiven Brustkrebs (MCF-7) über Caspase-7-abhängige Leitungsbahnen beinhalten.“

Offensichtlich weisen Natron wie auch Zitronen krebshemmende Eigenschaften auf. Obwohl die Forschung dazu noch dürftig ist, ermutigen die aktuellen Ergebnisse.

Dr. Hartmut Fischer, Naturwissenschaftler, Heilpraktiker und Buchautor:

„Reine Säuren, z.B. Vitamin C (Ascorbinsäure) oder auch Apfelsäure, die enorme Wirkung auf den Gallefluss und die Leberreinigung haben, können schlecht im Darm aufgenommen werden und den Darm auch reizen. Schon lange weiß man, dass „gepufferte“ Säuren diese Nachteile ausgleichen. Im einfachsten Fall dient Natron (Natriumhydrogencarbonat) dazu, denn auch Blutgefäße und Gewebe mögen saure Lösungen nicht. Der Hersteller bzw. Anwender setzt also eine Lösung aus Ascorbinsäure und Natriumhydrogencarbonat an, bei der der messbare pH-Wert im neutralen Bereich liegen soll, füllt sie in Fläschchen oder Ampullen. Die preisgünstige „Vitamin-C-Bombe“ zur Anwendung als Injektion oder Infusion ist fertig.“

Wissenschaftler der Universität Tübingen haben für ihre Arbeit zum Thema

„Hochdosierung von Vitamin C“ den „Dr. Wolfgang Hevert-Preis“ erhalten. Sie konnten den Nachweis erbringen, dass hochdosiertes Vitamin C die Zell-DNA des malignen Melanoms beeinflusst und erklärten den Mechanismus des indizierten Tumorzelltods. Ein aktueller Review liefert einen Überblick über die Forschungsarbeiten zur Vitamin-C-Hochdosis-Infusionstherapie, die durch ihre antitumoralen Effekte und die gute Verträglichkeit eine vielversprechende Zukunft zu haben scheint.

Quelle:

https://www.carstens-stiftung.de/artikel/hochdosiertes-vitamin-c-in-der-krebstherapie.html

Natron + Zitrone= Kraftpaket krebshemmender Wirkstoffe

Zitronen enthalten Vitamin C, ein Antioxidans, das das Immunsystem stärkt und Zellen vor freien Radikalen schützt (geschädigte Zellen können zur Krebsentwicklung führen). Sie enthalten weiterhin Limonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), die helfen, die Schutzschicht der Krebszellen abzustreifen, sowie Limonen, Moleküle, die den Lymphfluss stimulieren und eine maßgebliche Rolle bei der Ausleitung von karzinogenen Substanzen aus dem Körper spielen. Natriumhydrogencarbonat kann als Gegenmittel bei Krebs genutzt werden. Chemotherapie-Patienten können damit vor der Giftigkeit der eingesetzten Mittel geschützt werden, Nieren und andere gesunde Gewebe und Organe werden abgeschirmt vor radioaktiven Schädigungen der Bestrahlungen. Natriumhydrogencarbonat kann Tumore basischer machen, die Metastasenbildung hemmen und ist, mit magnesiumhaltigem Wasser zugeführt, das „Mittel der ersten Wahl“ bei der Krebsbekämpfung.

Zitronen verfügen auch über antimikrobielle Eigenschaften und können daher zusammen mit Natron bei der Pilzbehandlung effektiv sein. Pilzinfektionen können verschiedene Krebsarten verursachen, daher ist es wichtig, die Fähigkeit des Organismus zur Selbstreinigung zu erhöhen. Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, eventuell krebsauslösende Stoffe zu eliminieren.

Eines der Rezepte, das gegen Zellen, die Tumore verursachen, angewandt werden kann. Gesundes Gewebe wird nicht angegriffen. Trinken Sie diese Mischung viermal täglich:

2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
½ Teelöffel Natron, Natriumhydrogencarbonat – kein Backpulver
225 ml Wasser.

Die Rezeptur von Dr. Julian Whitaker, Arzt für Alternativmedizin:

2 Teelöffel Natron, s.o.
2 Tassen Wasser

Ein Süßungsmittel mit wenigen Kalorien.

3-mal täglich getrunken, soll die Mixtur wirksam sein bei der Behandlung von Krebs im Verdauungstrakt, wie Kehlkopf und Dickdarmkrebs oder Krebs im Rektalbereich.

Auch die Zitronen-Natron-Kur hat Kritiker und Befürworter

Die Befürworter begründen die Wirksamkeit der Kur mit der basischen Eigenschaft des Minerals. Nach deren Auffassung verläuft der Prozess im Körper folgendermaßen: Nach Einnahme reagiert Natron mit Magensäure, weshalb der pH-Wert ansteigt. Zum Ausgleich werden saure Stoffwechselprodukte des Körpers neutralisiert. Der Zitronensaft wirkt zusätzlich basisch und verstärkt den positiven Effekt im Organismus. Ein Abbau von Säuren lässt sich physiologisch kaum nachweisen oder erklären, währenddessen aber die Zellen auf den Eingriff reagieren und die Magensäure-Produktion steigern, was wiederum eine Übersäuerung des Magens nach sich ziehen kann. Durch Bildung und Freisetzung von Kohlendioxid bekommen manche Menschen Probleme mit unangenehmem Völlegefühl, Aufstoßen oder Blähungen. Eine Natron-Übersäuerung (entsteht aber nur bei erheblichen Mengen) kann schwerwiegende Folgen haben – die sogenannte Alkalose. Manche Heilpraktiker und Alternativmediziner raten zu einer Natron-Kur, um ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis wiederherzustellen. Die übliche Anwendung (leicht abgeändert zur Natron-Zitronen-Therapie bei Krebs) sieht folgendes Vorgehen vor:

- Morgens auf nüchternen Magen ½ bis 1 Teelöffel Natron mit 250 ml lauwarmem Wasser übergießen und schluckweise trinken.
- Ca. 10 Minuten warten, dann 1 Glas kaltes Wasser mit etwas Zitronensaft (ca. ½ TL) trinken.
- Bis zur nächsten Mahlzeit 1 bis 1 ½ Stunden abwarten.

Einige Therapeuten raten zu einer durchgehenden Einnahme von 30 Tagen, andere halten Intervalle von 5 Tagen Einnahme – 5 Tage Pause für günstiger.

Hinweis: Kindern und Schwangeren ist von genannter Kur ausdrücklich abzuraten, wie auch Patienten mit Herz- oder Nierenfunktionsstörungen, die

die Kur nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt durchführen dürfen. Des Weiteren kann Natron die Wirksamkeit von Arzneimitteln o.ä. beeinträchtigen.

Eine sanfte, wirksame Alternative zur Natron-Kur ist das Basenbad. Damit lässt sich das Ausscheiden von sauren Stoffwechselprodukten über die Haut, Leber, Nieren, Galle, Darm und Lunge stimulieren. Doch lassen Sie sich auch bei dieser Methode, besonders bei Unklarheiten, Unsicherheiten, von einem Arzt oder Heilpraktiker beraten.

Um den Körper auf Dauer in der gesunden Säure-Basen-Balance zu halten, kann jeder im Vorfeld selbst viel tun, besonders in unserer schnelllebigen, oft stressbehafteten Zeit:

- Frisch zubereitete, hauptsächlich pflanzlich basierte Nahrung
- Viel Flüssigkeit in Form von stillen Wassern oder Kräutertees
- Ausreichend Schlaf
- Täglich Bewegung an frischer Luft, schon ein ausgiebiger Spaziergang hilft viel
- Das Vermeiden von Dauerstress – hier lauern mehr Gefahren als gedacht
- Verzicht auf Kohlensäure, Kaffee, Alkohol, Tabak und Zucker.

Backpulver wirksam gegen Krebs?

Hier der Bericht über einen Patienten aus Kalifornien:

„Nachdem bei Vernon Krebs festgestellt wurde, riet ihm sein Bruder Larry, dass er darauf achten solle, den pH-Wert seines Körpers möglichst hoch zu halten, da Krebs bei hohem, also alkalischem pH-Wert schlechter gedeihen könne. Larry empfahl seinem Bruder zu diesem Zwecke Cäsiumchlorid. Damit könne man den pH-Wert in den Krebszellen steigern. (Anm.: Cäsiumchlorid wird ebenfalls als ein weiteres noch wenig bekanntes alternatives Krebsheilmittel propagiert). Vernon bestellte sich – optimistisch und positiv denkend – Cäsiumchlorid. Auf dem Postweg kam das Päckchen leider abhanden und Vernon suchte panisch nach einer anderen Möglichkeit, seine pH-Werte in den alkalischen Bereich anzuheben. Da erfuhr er von zwei

Krebsspezialisten, Dr. Mark Sircus und Dr. Tullio Simoncini die bereits seit Jahren Krebs höchst erfolgreich mit Backpulver behandelten. Das Backpulver (Natriumhydrogencarbonat) sollte zusammen mit Ahornsirup eingenommen werden. Da Vernon jedoch keinen Ahornsirup zur Hand hatte, benutzte er als Ersatz einfach Melasse. Er war fest entschlossen, den Krebs zu töten, bevor dieser ihn töten würde.

Vernon führte akribisch Tagebuch und notierte jede Einzelheit über seine gewählte Therapie, die er „meinen Tanz mit dem Krebs" nannte. Er nahm also Backpulver mit Melasse. Darüber hinaus hatte er sich für eine basische Ernährung entschieden, nahm Mineralstoffe und Vitamine und ging oft hinaus in die Sonne. Vernon proklamiert nun, dass „der plötzliche Anstieg des pH-Wertes aufgrund der Backpulvereinnahme zu einem rapiden Anstieg der Sauerstoffkonzentration in seinem Organismus" geführt habe. Um die Wirkung des Sauerstoffes noch besser auszunutzen und noch zu steigern – Krebszellen würden Sauerstoff hassen – machte Vernon zusätzlich spezielle Atemübungen. Seine täglichen Berichte sind auf seiner Webseite sowie in Dr. Mark Sircus' Buch über die Heilkraft des Backpulvers („Sodium Bicarbonate: Rich Man's Poor Man's Cancer Treatment" – Natriumhydrogencarbonat: Die Krebstherapie für reiche und arme Leute) zu finden. Nach einigen Wochen erhielt Vernon die Ergebnisse seiner letzten medizinischen Untersuchung. Sie bestätigten, dass er vollständig geheilt war, sowohl vom Prostatakrebs als auch vom Knochenkrebs. Seine Story wurde später in einer kalifornischen Lokalzeitung, den Valley News, veröffentlicht. Vernons Beispiel decke sich mit Mark Sircus' Theorie, dass die orale Einnahme von Natriumhydrogencarbonat ein enormes Potenzial für die Heilung von Krebs besitzen könne. Dr. Mark Sircus sagte in einem seiner Newsletter: „Meine Philosophie zur Behandlung von Krebs ist die, den Krebs in ein tödliches Kreuzfeuer zu nehmen und ihn durch eine sichere Dosierung konzentrierter Nährstoffe sowie die Einhaltung bestimmter Praktiken – viel Sonne, Sport, Reflexzonenmassagen und Atemübungen – die alle auf Vernons Webseite zu finden sind, fertig zu machen. Aber, wie Vernons Fall zeigt, ist das Backpulver mit ein Hauptgrund für die Heilung."

Tipp: Erlernen Sie das richtige Atmen, vielleicht bei einem Yoga- oder Meditationskurs!

Fragen Sie sich angesichts der vorher genannten Studien und Ausführungen renommierter Wissenschaftler, warum noch immer Chemotherapien, Bestrahlungen und diverse Medikamente verordnet und durchgeführt werden, da bekannt ist, dass 97% aller Chemotherapien nicht funktionieren und die Zitronen-Natron-Kombination einen ca. 10.000 mal besseren Effekt hat?

Die Rechnung ist einfach – Krebs ist für die Pharmakonzerne, aber auch mit im Boot sitzenden Medizinzweige ein überaus einträgliches Geschäft.

Laut WHO versterben jährlich 8,2 Millionen Menschen an Krebserkrankungen (geschätzt 18% aller Todesfälle weltweit), wobei es etwa 100 Krebsarten gibt, die jeweils eigene Diagnosen und Behandlungen benötigen. Die Amerikanische Gesellschaft für klinische Onkologie beziffert die Kosten der Krebstherapien wie folgt: Krebsmedikamente kosten durchschnittlich 10.000 Dollar (9.399,82 Euro) monatlich, einige Maßnahmen können die 30.000 Dollar (28.199,48 Euro) auch übersteigen. Diese Zahlen beinhalten nicht die Kosten für Krankenhausaufenthalte, Ambulanzeinrichtungen, Medikamente zur Abschwächung von Nebenwirkungen und die Vergütung der Onkologen.

Zum Schluss ein Kommentar von Prof. Dr. Ulrich Abel vom Krebsforschungszentrum Heidelberg:

„Patienten der Schulmedizin überleben ihre Krebs-Diagnose um durchschnittlich 4 Jahre, Patienten alternativer Therapeuten oder Therapieverweigerer um 12 Jahre.“

Quellen:

https://www.snopes.com/fact-check/lemon-cancer-cure/
https://www.livestrong.com/article/298141-benefits-of-lemon-juice-cancer/
https://www.naturalnews.com/054329_lemon_juice_baking_soda_cancer_pre
https://natureworksbest.com/dr-tullio-simoncini-sodium-bicarbonate-cancer-treatment/
https://anonhq.com/anonymous-reveals-what-big-pharma-doesnt-want-you-to-know-lemon-and-baking-soda-destroy-cancer-cells/

Buchempfehlung:

„Medizinskandal Krebs“ von Thomas Chrobok, Narayana Verlag

Probleme bei der Diagnose: Hodgkin Lymphom – Lymphdrüsenkrebs – wird nicht erkannt

Normalerweise beginnt die Geschichte einer Krankheit mit der Diagnose. Bei Käthe war es anders. Sie litt über zwei Jahre lang an immer stärker werdenden, zum Teil massiven Symptomen, ohne dass einer der vielen von ihr aufgesuchten Ärzte die Ursache hierfür erkannte. Starke Rückenschmerzen, extremer Körpergeruch, Hautausschläge und massiver Juckreiz: Die Ursachen für diese Symptome wurden bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vermutet. Also gab es Cortison oder auch den Tipp, sich nicht so oft zu waschen. Letztendlich kam es zum Verdacht, dass ihre Beschwerden wohl psychosomatischer Natur seien, was Käthe nur rein zufällig erfuhr, weil sie es so auf der Patientenquittung ihrer Krankenkasse las.

Wochenlanges Warten auf Termine und Ärzte, die nicht zuhören. Erwähnenswert ist der dritte von Käthe aufgesuchte Hautarzt. Trotz massiven Leidensdrucks musste sie vier Wochen auf einen Termin warten. Als es soweit war, hörte der Dermatologe nicht zu, was die Patientin zu ihrer Vorgeschichte berichtete. Der Arzt bestand auf einen Allergietest, obwohl die Patientin mehrfach versicherte, dass ein solcher bereits ohne Befund durchgeführt worden war und verschwand mitten im Gespräch ohne weitere Worte. Käthe wartete im Glauben, er käme wieder zurück. Dann aber wurde ihr von den Arzthelferinnen mitgeteilt, er sei in die Mittagspause gegangen.

<u>Selbstdiagnose mit Hilfe von Google</u>

Verzweifelt versuchte Käthe mit Hilfe des Internets herauszufinden, was ihr fehlen könnte. Längst hatte sie all ihre Befunde und Symptome in einer Excel-Tabelle chronologisch gesammelt. Im September 2013 – 1,5 Jahre nach dem Auftreten der ersten Symptome – kam sie zu dem Verdacht, am Hodgkin Lymphom zu leiden. Sie konsultierte erneut die unterschiedlichsten Ärzte und schrieb sogar einen Professor für seltene Erkrankungen an. Keiner bestätigte ihre Vermutung – schlimmer noch, keiner veranlasste

entsprechende Untersuchungen, um ihre Vermutung auch tatsächlich fachmännisch ausschließen zu können.

Je mehr Käthe sich selbst um die Klärung der Ursache bemühte, umso mehr stieß sie bei vielen Ärzten auf Widerstand. Ein Arzt gab ihr den konkreten Rat: „Hören Sie auf zu googeln und überlassen Sie Ihre Gesundheit den Profis."

Weitere Untersuchungen auf eigene Kosten

Käthe hielt die Rückenschmerzen und vor allem den Juckreiz der Haut nicht mehr aus. Auf eigene Kosten ließ sie weitere Untersuchungen durchführen. Es zeigte sich ein stark erhöhter Prolaktinwert, was auf einen gutartigen Hirntumor hinwies. Ein MRT jedoch ergab keinen Befund und daraus die logische Konsequenz: „Sie sind gesund". Angesichts ihrer Symptome fühlte sich Käthe alles andere als gesund und suchte weiter nach der Ursache der Probleme. Inzwischen waren zu den bereits genannten Beschwerden noch Reizhusten und Luftnot hinzugekommen.

Zufälliger Befund: Der gesamte Hals ist voller Knoten

Käthe suchte einen Endokrinologen auf (Facharzt für Erkrankungen des Hormonsystems), um die Ursache für den erhöhten Prolaktinwert zu finden. Dieses Mal hatte sie großes Glück. Obwohl es in Köln nur zwei Endokrinologen gibt, reagierte die Sprechstundenhilfe sofort. Sie erkannte Käthes Leidensdruck und gab ihr nur zwei Tage später einen Termin. Auch der Arzt selbst war ein Glücksgriff. Er hörte sich ihre Geschichte und ihren Verdacht an, wies aber darauf hin, dass Krebs nicht zu seinen Kernkompetenzen gehöre. Er untersuchte die Schilddrüse und entdeckte dabei, dass ihr gesamter Hals voller Knoten war, was auf einen starken Befall der Lymphknoten im Halsbereich hinwies.

Käthe rät: „Lasst euch nicht wegschicken!"

Aufgrund der Dringlichkeit der Lage überwies der Endokrinologe seine Patientin zu einer onkologischen Praxis, um dort ein MRT des Halses sowie Röntgenbilder des Brustkorbs erstellen zu lassen. Dort erkannten die

Praxismitarbeiter den Ernst der Lage leider nicht und gaben Käthe einen Termin in sechs Wochen. Da dies für Käthe nicht in Frage kam, wandte sie sich an ihre Hausärztin und erhielt mit dessen Hilfe innerhalb weniger Tage Termine für alle nötigen Untersuchungen. Heute rät sie anderen Menschen, denen es ähnlich geht wie ihr damals: „Lasst Euch nicht wegschicken, und wenn die Lösung eine Cortisonsalbe ist, werft das Rezept weg und versucht Euer Glück beim nächsten Arzt."

Selbstdiagnose der Patientin wird bestätigt: Hodgkin Lymphom

Im Juni 2014 – mittlerweile 2,5 Jahre nach dem Auftreten der ersten Symptome – wird bestätigt, was Käthe schon länger vermutet hatte: Hodgkin Lymphom, und zwar Stadium 2B mit Risikofaktoren. „Es war an dieser Stelle kein Schock für mich, sondern eher eine Erleichterung", sagt sie, zumal ihr der Onkologe versicherte, ihre Symptome seien in wenigen Tag weg. Drei Wochen später begann die Chemotherapie. Man sagte ihr, dass ein Hodgkin Lymphom eine Art Glücksfall unter den Krebserkrankungen sei, weil die Heilungschancen extrem hoch seien (97 %). Käthe erzählt: „Heute weiß ich, dass ich mich während der letzten Jahre zwar sehr mit der Diagnose dessen, was mir diese großen körperlichen Beschwerden bereitet hat, beschäftigt hatte, nicht aber, welche Alternativen es zu einer chemotherapeutischen Behandlung gab. Folglich verbrachte ich die folgenden fünf Monate damit, die Chemotherapie und ihre Nebenwirkungen über mich ergehen zu lassen." Wir fragen Käthe, ob einer ihrer Ärzte sie darüber aufklärte, dass eine Chemotherapie das Risiko bergen würde, an Folgekrebserkrankungen zu erkranken. „Nein", sagt sie, „es stand in den Unterlagen, aber im Gespräch explizit darauf hingewiesen wurde ich nicht – und da mir keine Alternative bekannt war, nahm ich es als notwendiges Übel hin."

Fünf Monate Chemotherapie – Der Krebs ist besiegt!

Die Chemotherapie wurde zunächst über 2,5 Monate stationär im Krankenhaus und ab dem vierten Zyklus ambulant verabreicht. Auf die Frage nach den Nebenwirkungen, die sie in dieser Zeit erlitten hat, zählt Käthe die Folgenden auf:

"Übelkeit, Haarausfall, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme,

Schlappheit/Luftnot, da das Rückenmark durch die Therapie geschädigt war, wodurch mein Hämoglobin-Wert so niedrig war, dass mehrfach Bluttransfusionen nötig waren, eine Venenentzündung, die starke Schmerzen verursacht und dazu geführt hat, dass mein linker Arm über zwei Monate lang wie gelähmt war. Gegen die Schmerzen bekam ich dreimal täglich 800 mg Ibuprofen, Langzeit-Morphiumtabletten plus Morphiumspritzen im zweistündigen Abstand. Von den Spritzen hatte ich einmal eine solche Panikattacke, dass ich mich gegen die Spritzen und für die Schmerzen entschieden habe. Noch heute sind meine Venen so kaputt, dass Blutabnahmen sich schwierig gestalten. Schmerzbedingt konnte ich über Monate nie länger als 45 bis 60 Minuten am Stück schlafen. Alle Schleimhäute in meinem Körper waren zerstört. Essen, Wasser trinken, Nase putzen... alles schmerzte. Ich bin in die Wechseljahre gekommen, habe seit 2014 meine Periode nicht mehr, daraus ergibt sich u. a. ein erhöhtes Osteoporoserisiko und auch die Familienplanung wurde dadurch massiv verändert. Arthritisschmerzen, ich konnte mir lange Zeit nicht mal ein T-Shirt anziehen, diese Schmerzen wurden aber sehr schnell besser, als ich meine Ernährung umstellte. Der Kopf funktionierte plötzlich nicht mehr, ich war wie dement (auch bekannt als „Chemobrain“ – ein ziemlich fieses Gefühl, wenn man bewusst miterlebt, dass man sich nichts mehr merken kann). Mein Gehör ist schlechter geworden“

Im November 2014 beendete Käthe die Therapie erfolgreich. Sie war krebsfrei.

Drei Monate später – Der Krebs ist zurück!

Ein Kontroll-CT zeigte nur drei Monate nach der Chemotherapie ein schnellwachsendes Frührezidiv (eine Rückkehr des Krebses) mit Knochenbefall im vierten Stadium. Man gab ihr noch 3 bis 5 Monate zu leben, wenn sie die vorgeschlagene Behandlung, eine Doppel-Hochdosis-Chemotherapie mit Stammzellentransplantation, nicht machen würde.

Würde sie die Chemotherapie machen, dann war die Wiederkehr des Hodgkins nicht das einzige Problem. Denn die Chemotherapie würde so stark sein, dass sie davon sterben könnte. Sie war außerdem mit einem sehr hohen Risiko verbunden, in den nächsten Jahren an Brustkrebs und/oder Leukämie

zu erkranken. Die Chance, in zehn Jahren noch am Leben zu sein, liege bei etwa 30 Prozent, sagte man ihr. Käthe aber ging es von der vorherigen Chemotherapie noch so schlecht. Sie wollte es nicht glauben, dass eine weitere Chemotherapie ihre einzige Chance sein sollte. Sie litt noch immer an schlimmen Schmerzen, vor allem in den Gelenken und sie bekam durch das schnellwachsende Rezidiv von Tag zu Tag weniger Luft.

Auf der Suche nach Alternativen

Käthe suchte in den folgenden Tagen weitere Onkologen auf, um eine zweite, dritte und vierte Meinung einzuholen und auch um einen Arzt zu finden, der bereit war, sie auf ihrem naturheilkundlichen Weg zu begleiten. Gemeinsam mit einer Freundin hatte sie sich inzwischen ein ganzheitliches Konzept zusammengestellt, dass darauf ausgerichtet war, alles wegzulassen, was dem Krebs zuträglich war und ausschließlich Dinge zu essen und zu tun, die den Genesungsprozess fördern würden. Gerne hätte sie dies gemeinsam mit einem oder auch mehreren Ärzten getan. Doch fand sich keiner, der daran Interesse gehabt oder sich das schlicht zugetraut hätte.

Käthe beschreibt ihr Konzept so: „Der Plan war, möglichst viele Aspekte zu berücksichtigen, die meinem Körper Hilfestellung geben sollten, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Neben mehr Achtsamkeit und einer Entschleunigung meines Lebens stand aber vor allem die Regulierung meines Säure-Basen-Haushaltes auf Basis der Erkenntnisse von Otto Warburg im Mittelpunkt.“ Gleichzeitig praktizierte Käthe eine strikt vegane, chlorophyllhaltige Rohkost-Ernährung ohne Zucker und mit nur wenigen Kohlenhydraten.

Basisch leben – nach den Erkenntnissen von Otto Warburg

Käthe erklärt: „Otto Warburg hatte bereits vor ca. 100 Jahren herausgefunden, dass Krebs in einem basischen, möglichst sauerstoffreichen Milieu eine deutlich schlechtere Lebensgrundlage vorfindet. Genau diese schuf ich durch ein Rizolöl zur Erhöhung der Sauerstoffsättigung sowie die Gabe von Kaiser Natron zur Anhebung des pH-Wertes.

Das Kaiser Natron vermengte ich mit Zuckerrohrmelasse, um es als

„trojanisches Pferd“ direkt in die Krebszelle zu schleusen. Diese Methode, die sich den Zuckerhunger des Krebses zu eigen macht, wurde ebenfalls von Otto Warburg entdeckt. Diese Erkenntnisse von ihm werden auch in der Schulmedizin bei der Erstellung von PET-CTs (zur Diagnose) angewendet“ – einem bildgebenden Verfahren, das nach der Injektion einer radioaktiv markierten Zuckerlösung jene Körperbereiche farbig hervorhebt, die sich mit Zucker anreichern. Da kaum ein Gewebe einen solchen Heißhunger auf Zucker hat wie Krebs, lässt sich bei diesem Verfahren sehr schön erkennen, wo genau wie viel Krebsgewebe im Körper ist.

Im Wartezimmer: Zehn Minuten Zeit, um über das eigene Leben zu entscheiden

Wie sich jeder vorstellen kann, ist die Ablehnung einer Chemotherapie eine große psychische Herausforderung, insbesondere dann, wenn Ärzte, mit denen man sich über mögliche Alternativen austauschen möchte, einen behandeln, als sei man ein lebensmüder Spinner. Um sich alle Möglichkeiten offen zu halten, ging Käthe dennoch erst einmal zur Chemo-Vorbesprechung ins Krankenhaus. Im Wartezimmer gab der behandelnde Onkologe ihr ein 58-seitiges Dokument, das an diversen Stellen mit farbigen Zetteln markiert war, mit den Worten: „Wenn Sie an den markierten Stellen unterschreiben, dann können wir am Montag direkt anfangen.“

Käthe empfand diesen Augenblick als weiteren Schlüsselmoment und spürte einmal mehr, dass eine Chemotherapie für sie nicht der richtige Weg war. „Ich war schockiert darüber, dass ich ein Dokument für eine Behandlung, die mich u. a. taub machen und sterben lassen konnte, unterschreiben sollte, ohne auch nur ansatzweise die Chance zu haben, dieses Dokument in einem überfüllten Wartezimmer in den verbleibenden zehn Minuten durchzulesen, geschweige denn zu verstehen. Ich nahm die Unterlagen mit nach Hause und vereinbarte, aufkommende Fragen am Montag bei meiner stationären Aufnahme mit meinem Arzt durchzusprechen“.

Käthe sagt die Chemotherapie ab!

Am nächsten Morgen erwachte sie, weil sie so starke Luftnot verspürte, dass es sich anfühlte, als würde ein Elefantenbaby auf ihrem Brustkorb sitzen.

Dieser Moment war der Startschuss, den nur wenige Menschen in ihrem Umfeld nachvollziehen konnten. Die Luftnot entstand, weil Käthes Brustkorb bereits von einem riesigen Bulk (Tumormasse) eingenommen wurde, der auf die Lunge drückte. Sie setzte sich selbst eine Frist von vier Wochen, sagte die Chemotherapie ab und begann mit der Umsetzung ihres eigenen, alternativen Therapieplans. Schon nach gut einer Woche ging es ihr deutlich besser. Dennoch war sie weiterhin auf der Suche nach einem Arzt, der bereit war, sie auf diesem Weg zu begleiten.

Ein ganzheitlicher Arzt: „Sie müssen sich Ihr Leben anschauen!“

In einer Praxis für ganzheitliche Medizin erklärte der betreffende Arzt – der seit 2014 mittlerweile vierzehnte Onkologe, den Käthe aufsuchte – er könnte es sich nicht vorstellen, dass Käthes „Gemüseplan“ etwas bewirken würde. Auch er empfahl den vorgeschlagenen Behandlungsweg der Chemotherapie. Allerdings gab er ihr auch einen Rat mit auf den Weg, den Käthe heute als Schlüssel zu einem Heilungsprozess sieht:

„Sie müssen sich Ihr Leben anschauen! Irgendetwas muss in Ihrem Leben oder Ihrer Lebensweise sein, das wie eine Sollbruchstelle in Ihrer Gesundheit ist. Sie haben so eine starke Chemotherapie bekommen, und trotzdem sind Sie nach drei Monaten wieder voller Krebs inklusive Knochenbefall.“

Ein Professor aus Bonn: „Eine Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Patient diese mit Überzeugung macht!“

Zehn Tage nach dem Start ihres Experiments trug sie ihr Konzept und das, was sie aß und tat, bei einem Professor in Bonn vor. Es war der erste Schulmediziner, der seiner Patientin in Bezug auf den Weg, den sie für sich gewählt hatte, auf Augenhöhe begegnete. Er bestärkte Käthe in ihrem Plan und sagte:

"Wissen Sie, wir wissen nicht, wo Krebs herkommt und es wäre anmaßend zu sagen, dass er genau deswegen nicht auch wieder weggehen könnte, wenn man seinem Körper hilft. Eine Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Patient diese mit Überzeugung macht. Wenn Sie von der Chemotherapie nicht überzeugt sind, machen Sie das, was Sie mir gerade erzählt haben

weiter. Aber lassen Sie in 4-6 Wochen ein CT machen, um den Verlauf zu kontrollieren. Die Chemotherapie ist so stark, dass sie auch wirkt, wenn sie erst in ein paar Wochen anfangen. Wenn sie dann nicht wirkt, dann hätte sie es wahrscheinlich auch nicht getan, wenn Sie jetzt damit begonnen hätten".

Dieser Satz beflügelte Käthe und motivierte sie umso mehr, durchzuhalten.

Käthe geht es besser – und die Ärzte sagen: Sie sind lebensmüde!

Obwohl es Käthe von Tag zu Tag besser ging, schienen es die übrigen Ärzte nicht bemerken zu wollen. Als sie einen Termin für das vom Professor angeratene Kontroll-CT vereinbaren wollte, um nach vier Wochen zu überprüfen, wie ihre Maßnahmen anschlugen, sagte ihr ein Arzt, sie sei lebensmüde und:

„Wir haben ein PET-CT das fünf Wochen alt ist, dieses ist mehr als eindeutig. Heute wollen Sie ein PET-CT, weil sie anders gegessen haben, und nächstes Mal gehen Sie nicht in die Chemotherapie, weil Sie vorher bei der Fußmassage waren“.

Nach vier Wochen ganzheitlicher Therapie: Der Krebs ist rückläufig!

Dennoch konnte Käthe schließlich das PET-CT erkämpfen. Es wurde vier Wochen, nachdem Sie ihre Ernährungsumstellung begonnen hatte, durchgeführt und ergab folgenden Befund:

„Bei rückläufigen FDS-Aufnahmen in axilär, mediastinalen Lymphknoten, sowie auch im LWS rückläufigen Befund. Derzeit kein Hinweis auf Progress – weiter konservatives Vorgehen empfohlen.“

Käthe hatte sich nur vier Wochen konsequent vegan, roh und möglichst ketogen ernährt – Stress ferngehalten und versucht, ihren Körper maximal im Genesungsprozess zu unterstützen. Nun hatte sie schwarz auf weiß, dass sich der Krebs zurückgebildet hatte! Die Ärzte rückten von ihrer Meinung ab, dass nur eine Doppel-Hochdosis-Chemotherapie sie im Kampf gegen den Krebs retten könne und empfahlen von nun an ein konservatives Vorgehen – auch „wait and see“ genannt, im Sinne von abwarten und beobachten.

„Zucker ist bei Krebs wie ein Brandbeschleuniger“

Die Ärzte wollten – bis auf den Professor in Bonn – nicht hören, was Käthe gemacht hatte. Sie erklärten die Besserung mit einer Spontanremission. Eine Ärztin sagte: „Wahrscheinlich hatten Sie gar keinen Krebs, der geht nämlich nicht einfach so weg“.

Käthe aber sagt: „Ich bin sicher, dass mir diese Ernährung in der Kombination mit einer allgemeinen Änderung meiner Lebensroutine das Leben gerettet hat. Der Versuch – nicht nur in Bezug auf Krebs – einfach mal vier bis sechs Wochen lang auszuprobieren, bewusst gesund zu leben, lohnt sich meiner Meinung nach immer. Mir hat es nach sieben Tagen den Großteil meiner Symptome und in erster Linie die massive Luftnot genommen. Es funktioniert jedoch nur bei absoluter Disziplin, woran die meisten scheitern. Krebs ist wie ein Feuer. Solange er glüht, ist Zucker wie ein Brandbeschleuniger.“

Sieben Monate später: 10-Kilometer-Lauf

Käthe hatte im März 2015 mit ihrem ganzheitlichen Weg begonnen. Von Woche zu Woche fühlte sie sich besser, ja sie fühlte sich so gut, dass sie Sport trieb und im Oktober desselben Jahres ihren ersten 10-Kilometer-Volkslauf in 1:08 h absolvierte. „Keine Siegerzeit“, sagt sie, „aber ich fühlte mich als Gewinner, weil an all dieses nicht zu denken gewesen wäre, hätte ich die Chemotherapie gewählt.“

Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hodgkin-lymphom-selbstheilung.html

Es sind alle Berichte, Methoden und Anwendungsgebiete von den genannten Quellen übernommen worden. Es kann hier keine Garantie auf Heilung oder Wirksamkeit gegeben werden. Wenden Sie sich bitte bei allen Beschwerden an einen erfahrenen Therapeuten.

Weitere wesentliche Einsatzgebiete von Natron

- Als Antidot (Gegenmittel) bei Vergiftungen durch Barbiturate (Betäubungsmittel), Salicylate (Vorstufen von Acetylsalicylsäure, ASS wie bei Aspirin) und Trizyklische Antidepressiva (TZA), stimmungsaufhellende Antidepressiva
- Als Trinklösung zusammen mit Kalium- und Natriumchlorid und Macrogol als Darmreinigung vor einer Darmspiegelung
- Bei Hyperkaliämie (Kalium-Überschuss im Blut), gefährliche Elektrolytstörung
- Bei Metabolischer Azidose (Stoffwechselbedingte Übersäuerung des Blutes), sie kommt vor bei chronischer Niereninsuffizienz, Urämie, absolutem Insulinmangel, Laktatazidose, bei einer Reihe von Nierenfunktionsstörungen oder Bikarbonat-Verlust z.B. durch heftige Durchfälle, bei Dialyseverfahren zwecks Säure-Basen-Ausgleich

Alle diese Erkrankungen gehören natürlich in ärztliche Behandlung! Unternehmen Sie keine Versuche auf eigene Faust.

Azidose/Alkalose

Bei der Azidose, also Übersäuerung, sinkt der pH-Wert im Blut auf einen Wert unter 7,36. Entsteht die Azidose durch eine Stoffwechsel- Entgleisung und nicht durch Atmung, spricht man von der „metabolischen Azidose“. Es kommt zu einem H+-Ionen-Überschuss und einer Bikarbonat-Unterversorgung im Körper (Bikarbonate= veraltet für Hydrogencarbonate oder saure Carbonate).
Unterscheiden kann man drei Formen:

Die **Additions-Azidose** entsteht bei vermehrter Bildung oder Zufuhr von Säuren bei gleichzeitiger Ausscheidungsschwäche der Nieren. Die sauren H+-Ionen überwiegen. Eine häufig auftretende Form ist die sogenannte „Keto-Azidose“ bei Diabetikern. Bedingt durch einen Insulinmangel verstärkt der Körper durch die Verbrennung von Fettsäuren die Energiegewinnung. So entstehen „Ketonkörper“ (Zwischenprodukte des Fett-verbrennungsprozesses), die zur Übersäuerung führen. Die Laktat-Azidose

wird bedingt durch gesteigertes Vorkommen von Milchsäure im Blut. Die Ursache ist in der Regel Sauerstoffmangel im Gewebe mit verstärkter anaerober Energiegewinnung. Eine Laktat-Azidose kann entstehen bei Lungenembolie, Diabetes, Operationen oder Muskelarbeit. Symptome sind zumeist Übelkeit, Bauchschmerzen, Hyperventilation, Myopathien, selten plötzliche Erblindung, Benommenheit oder Koma. Bei Muskelarbeit, z.B. diversen Sportarten, ist diese Form der Azidose in der Regel vorübergehend. Die Behandlung erfolgt im Normalfall durch die Gabe von Bikarbonatpulver. Allerdings darf keinesfalls überdosiert werden, sonst besteht die Gefahr der „Alkalose".

Die **Subtraktions-Azidose** entsteht bei gesteigerten Verlusten von Bikarbonaten durch Fisteln Bauchspeicheldrüse oder Galle, bei Durchfällen, Darmverschlüssen oder einer Darmlähmung.

Die **Verteilungs-Azidose** erscheint in zwei Formen:

- Durch eine hohe Zufuhr von neutralen Lösungen kann es zur Verdünnung- bzw. Dilutions-Azidose kommen.
- Durch einen Kalium-Überschuss im Körper kommt es zur hyperkaliämischen bzw. extrazellulären Azidose, wobei Wasserstoff-Ionen aus den Zellen verdrängt werden. Kompensiert wird die Verteilungs-Azidose durch verstärkte Atmung, so normalisiert sich der pH-Wert des Blutes.

Die Kußmaul-Atmung ist ein Merkmal der metabolischen Azidose. Durch die vertiefte Atmung baut der Körper die Übersäuerung ab. Kohlendioxid, das saure H+-Ionen bindet, wird ausgeschieden, auch die Nieren wirken dabei mit. Kann die Übersäuerung so abgefangen werden, spricht man von „kompensierter" Azidose. Sollte dies nicht gelingen, besteht Lebensgefahr. Der Betroffene muss intensiv medizinisch betreut werden.

Die metabolische Alkalose

Der pH-Wert des Blutes steigt auf über 7,44 – das Blut ist zu „basisch" oder „alkalisch". Die metabolische Alkalose beruht auf einer Stoffwechselstörung.

Es werden zwei Formen unterschieden:

1.) Der Basenüberschuss entsteht durch eine übermäßige Zufuhr von basisch (alkalisch) wirkenden Mitteln wie Bikarbonate, Laktate oder Citrate. Man spricht hier von einer **Additions-Alkalose**.

2.) Die Subtraktions-Alkalose entsteht durch den Verlust von Wasserstoff-Ionen (H+-Ionen). Häufig geschieht das bei heftigem Erbrechen, wobei auch immer Magensaft verloren geht. Mögliche Gründe sind auch Durchfälle (Entwässerungs- oder Abführmittel) oder Magersucht, wobei Kalium-Ionen verloren werden. Auch hormonelle Erkrankungen oder Kortison-Therapien können Verursacher sein.

Durch verminderte Atmung und vermehrte Ausscheidung von Bikarbonat über die Nieren versucht der Körper, die Alkalose auszugleichen. Es kann zu einer Unterversorgung der Gewebe mit Sauerstoff kommen, des Weiteren droht der Verlust con Calcium und Kalium, sowie die Verminderung der zirkulierenden Blutwege. Die metabolische Alkalose kann durch eine Blutgas-Analyse sowie einen Säure-Basen-Test diagnostiziert werden. Bei schweren Formen wird Kalium und Chlorid zugeführt, eventuell auch Salzsäure, um den extremen H+-Ionen-Mangel auszugleichen. Eine akute metabolische Alkalose gehört in stationäre Behandlung, sie kann lebens-bedrohlich sein.

Natron im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen

Natron besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, was allem Anschein nach positive Wirkungen auf das Immunsystem hat. Wissenschaftler aus Georgia/USA stellten fest, dass Natron-Wasser-Drinks die Anzahl der entzündungsfördernden Abwehrzellen verminderte und die der entzündungshemmenden förderte. Diese Gegebenheit könnte Natron für Autoimmuntherapien geeignet machen. „Autoimmunportal.de“ bestätigte die Annahme teilweise, doch stecke die Forschung/Erfahrung noch in den Kinderschuhen. Es deute sich aber die Möglichkeit einer Behandlung chronisch-entzündlicher Erkrankungen an.

Die Anwendung:

- Testen Sie vorweg, ob Ihr Magen u.U. übersäuert ist (Der Test folgt im Anschluss).
- Beginnen Sie mit einer niedrigen Dosis von ca. ½ Teelöffel Natron in einem Glas Wasser 1x täglich und beobachten Sie die Reaktion.
- Es kann langsam gesteigert werden auf 2 Teelöffel Natron bis zu 3x täglich.
- Behalten Sie einen Abstand von ca. 2 Stunden zur zurückliegenden und auch zur nächsten Mahlzeit bei, andernfalls könnte die Verdauung negativ beeinträchtigt werden.
- Beobachten Sie Ihr Körperempfinden. Können Sie Unterschiede in der Symptomatik Ihrer Erkrankung feststellen? Teilen Sie Veränderungen Ihrem Therapeuten mit!
- Bedenken Sie auch die Lebensumstände. Stress, Ernährung oder Schlafstörungen können Autoimmunerkrankungen und Entzündungen deutlich beeinflussen.

Der Test auf Über/Untersäuerung des Magens auch im Zusammenhang mit Sodbrennen

Sodbrennen hat üblicherweise zwei Gründe**:**

1.) Bei einer Übersäuerung ist der Magen gereizt und reflexartig kann Magensäure in die Speiseröhre gelangen. Es entsteht der bekannte Schmerz – wird Sodbrennen chronisch, erhöht sich das Risiko für Speiseröhrenkrebs.

2.) Bei einer Untersäuerung des Magens machen sich fatalerweise dieselben Beschwerden bemerkbar. Durch einen Magensäuremangel können Bakterien nicht ausreichend abgetötet werden und die Nahrung vergärt im Magen. Durch die aufsteigenden Bläschen der Gärung oder auch hektische Bewegung kann Magensäure in die Speiseröhre aufsteigen, was dann ebenfalls Sodbrennen auslöst.

Doch direkt von Sodbrennen auf eine Übersäuerung zu schließen, kann falsch sein. Man kann es relativ einfach herausfinden:

- Bereiten Sie eine Trinklösung zu aus 2 Teelöffeln Natron und 100ml Wasser. Vor und nach dem Trinken sollten 2 Stunden Abstand zur nächsten Mahlzeit/Kaffee/Tee eingehalten werden. Zu Kaffee: Einige Patienten können ihn vertragen, wieder andere gar nicht!

- Haben Sie die Lösung getrunken, bildet sich CO2 im Magen aufgrund der Säure-Basen-Reaktion. CO2, auch als Kohlensäure bekannt, möchte nun als „Rülpser“ entweichen. Je schneller und stärker die Reaktion erfolgt, desto mehr Magensäure ist vorhanden. Kommt dagegen kein Rülpsen zustande, ist der Magen untersäuert.

Sollten Sie wegen Sodbrennen oder anderer Magenbeschwerden in ärztlicher Behandlung sein oder sich dort hinbegeben wollen, bestehen Sie auf eine eindeutige Diagnose, denn Antazida bzw. Protonenpumpenhemmer werden oft „auf blauen Dunst“ verschrieben mit u.U. bösen Folgen. Magensäure ist

nicht nur an der Verdauung beteiligt, sondern sorgt auch für die Vernichtung aggressiver Keime wie Listerien, Vibrionen oder Salmonellen. Als Nebenwirkungen treten häufig auf: Kopfschmerzen, Erbrechen, Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfälle u.ä. Bei Langzeitanwendung bergen die Medikamente Risiken für Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose und Demenz.

Es lohnt sich demnach, genau abzuwägen.

Die Konversation zwischen Natron und der Milz

Offenbar beeinflusst eine Natronlösung nicht nur den Magen, sondern auch die Milz, dem wichtigsten Organ des Immunsystems. Allem Anschein nach übermittelt Natron den „Mesothel-Zellen“ in der Milz die Nachricht, dass eine Immunreaktion unnötig sei. Erstens werden Hohlorgane von Mesothelzellen ausgekleidet, zweitens umgeben sie die Organe, um sie gleitfähig zu machen. Darüber hinaus besitzen sie winzige Ausstülpungen, die sogenannten „Mikrovilli“, die die Umgebung „beobachten“ und bei Bedrohungen Alarm auslösen, was eine Immunreaktion bewirkt. Den Informationsaustausch zwischen Mesothelzellen und Natron bewirkt der Botenstoff Acetylcholin. Das Resultat besteht aus einem Umfeld, das Entzündungsprozesse hemmen kann, so Dr. Paul O’Connor, Nierenphysiologe an der Augusta University, Georgia, USA.
Weiter konnte das Forscherteam um Dr. O’Connor beobachten, dass sich bei einer zweiwöchigen Trinkkur mit Natron die „Makrophagen“-Population in Milz, Blut und den Nieren veränderte (M1-Makrophagen= Zellen, die Entzündungen fördern, M2-Makrophagen= Zellen, die Entzündungen hemmen). M1 war zugunsten M2 deutlich reduziert, was als Segen bei chronisch-entzündlichen Beschwerden betrachtet werden kann. Dasselbe konnte auch bei anderen Immunzellen beobachtet werden. Regulatorische T-Zellen vermehrten sich beispielsweise unter dem Einfluss von Natron. T-Zellen unterdrücken Autoimmunreaktionen, verhindern also, dass das Immunsystem körpereigene Gewebe angreift, was zu Autoimmunerkrankungen führt. Natron bringt quasi den Körper dazu, sich vom schädigenden Entzündungszustand weg zu bewegen, was eine sichere

Methode wäre, entzündliche Erkrankungen nebenwirkungsfrei zu behandeln, so Dr. O'Connor.

Der therapeutische Einsatz zur Entzündungshemmung:

3x täglich 1 Glas Wasser (120ml) verrührt mit ½ Teelöffel Natron außerhalb der Mahlzeiten. Die Magensäure sollte nicht zu stark neutralisiert werden, da sie unerlässlich ist für eine geregelte Verdauung. Daher den Natron-Drink 1 Stunde vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit einnehmen.

Natron bei Nierenproblemen

Die Hauptaufgabe der Nieren ist die Regulation des Mineralstoff- sowie des Säure-Basen-Haushaltes im Körper. Sollten die Nieren schwach oder erkrankt sein und die Aufgabe nicht erfüllen können, sinkt der pH-Wert des Blutes, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch für Osteoporose steigt.

Klinische Versuche konnten zeigen, dass die regelmäßige Natronzufuhr die nierenbedingte Übersäuerung reduzieren konnte sowie die Niereninsuffizienz verlangsamte. Die Verlangsamung lässt sich auf den Einfluss von Natron auf das Immunsystem zurückführen (M1 wird reduziert, M2 gefördert). Natron kann in der Therapie nierenkranker Menschen eingesetzt werden.

Neben den ernsten Problemen, die das Leben mit sich bringen kann, gibt es natürlich noch zahlreiche harmlose Störungen und Ärgernisse, gegen die Natron hilfreich ist. Seien es Erkältungskrankheiten, Mund- und Schweißgeruch, Sodbrennen und Völlegefühl, verstopfte Abflüsse, angebrannte Töpfe, unschöne Ränder an Blumentöpfen, Problemwäsche, als Reinigungsmittel für Holzlöffel oder als Waschwasser für Obst und Gemüse – die Liste ist unendlich lang und folgt im nächsten Kapitel dieses Buches.

Abnehmen mit Natron

Auch der Allrounder Natron allein schafft es nicht, die Pfunde purzeln zu lassen, doch zur Unterstützung ist es bestens geeignet. Außer dem einfachen Auflösen von Natron in Wasser haben sich die folgenden Maßnahmen bewährt:

- 100 ml Grapefruitsaft, 100 ml Wasser, 1 Teelöffel Natron einfach vermischen und dreimal wöchentlich auf nüchternen Magen trinken. Das Getränk ist kalorienarm, ballaststoffreich, fördert die Fettverbrennung und bewirkt ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

- 200 ml Wasser, 30 ml Zitronensaft, 1 Teelöffel Natron täglich auf nüchternen Magen getrunken, eignet sich dieses Getränk zur Körperentgiftung und zur Anregung des lymphatischen Systems.

- 500 ml Wasser, 60 ml Apfelessig, 1 Teelöffel Natron. Die Mixtur ist ausgezeichnet geeignet, die Verdauung anzuregen, den pH-Wert des Körpers zu senken und Fettablagerungen abzubauen.

  Täglich ca. 30 Minuten vor dem Frühstück trinken.

Das „Wundermittel“ Natron – Anwendungen rund um Körperpflege, Wohlbefinden, Haus und Garten

Einkaufsliste für Hausmittel zum selbst machen

1. Natron – für Waschpulver, Reiniger, Pflegeprodukte oder Sodbrennen
2. Soda – für die Wäsche und zum Reinigen starker Verschmutzungen
3. Zitronensäure – für Allzweckreiniger und zum Entkalken
4. Kernseife – für Waschmittel usw.
5. Essig/Essigessenz – vielfältige Anwendungsmöglichkeiten von Haut, Entkalken bis Universalreiniger
6. Alkohol – zur Fleckentfernung, Parfum, Mückenspray
7. Ätherische Öle – Duft, aber auch spezielle Wirkungen.

Zu 1. und 2.: Natron und Soda sind schon ausreichend beschrieben, deshalb geht es jetzt weiter auf der Einkaufsliste mit folgenden Mitteln, die fürs selbst herstellen umweltfreundlicher Produkte gebraucht werden.

Zu 3.: Zitronensäure – auch sie kommt in der Natur vor und hat ihren Namen von der Zitrone, in der sie gefunden wurde. Zitronensäure hat gut reinigende und kalklösende Eigenschaften. Bei nicht allzu starkem Belag reicht oft schon die 5%-ige Säure aus Zitrusfrüchten. Zitronensäure ist in kleinen Tüten in Backabteilungen erhältlich, da auch für die Haltbar-machung von z.B. Marmeladen geeignet. Preiswerter ist es jedoch, gleich kiloweise zu kaufen, Zitronensäure ist eine der Hauptsubstanzen in Hausmitteln. Zitronensäure gibt es auch umweltfreundlich verpackt in Papiertüten bei:

https://www.gruene-bude.de/zitronensaeure-500-g-bis-5-kg-im-papierbeutel-lebensmittelqualitaet-gentechnikfrei-plastikfrei-555

Zu 4.: Kernseife wird häufig verwendet in Waschmitteln, Shampoos,

Flüssigseifen usw. Beim Kauf sollte man eine Bio-Kernseife bevorzugen. Sie ist nicht billig, doch so vermeidet man „EDTA“ und auch wenigstens teilweise Palmöl (man bedenke immer das umstrittene Abholzen der Regenwälder)

Eine fantastische Oliven-Kernölseife stellt ein Familienbetrieb auf Korfu her:

https://www.corfu-shop.de/Koerperpflege/Patounis-Seifen/Patounis-Kernseife-aus-Olivenkernoel.html?language=de

Alternativ stellt auch die Fa. Sonett Bio-Kernseife aus kontrolliertem Anbau her.

Zu 5: Essig/Essigessenz: Beide Substanzen sind beinahe unerlässlich im Haushalt. Während natürlicher Essig aus Äpfeln und anderen Früchten heilende wie auch pflegende Anwendungen geeignet ist, kann synthetische hergestellte Essig-Essenz als Reiniger und Entkalker fast unschlagbar sein. Wer auch bei Essig-Essenz Wert auf Natürlichkeit legt, ist die der Essenz aus 100% natürlich vergorenem Essig der Fa. Kühne richtig.

Wer Essig mit oder ohne „Essigmutter“ selber herstellen möchte, wird hier fündig:

https://www.alles-essig.de/selber-machen/

Zu 6: Alkohol: 96%-iger Weingeist (in Apotheken) ist natürlich teuer, wird aber gebraucht für selbst gemachte Parfums und auch z.B. für Anti-Mückensprays. Für Anwendungen im Haushalt, wie Glasreiniger u.ä. reicht preiswerter Wodka aus.

Zu 7: Ätherische Öle: Da viele Duftstoffe in Kosmetika, Waschmitteln, Raumsprays usw. als bedenklich eingestuft werden, sind natürliche ätherische Öle die beste Alternative. Gewonnen werden sie aus verschiedenen Pflanzenteilen und sind auch für Massagen, das Verdampfen in Duftlampen usw. geeignet. Ganz ausführliche Informationen zur Herstellung, Anwendung, Reinheit und Wirksamkeit sowie den Kauf gibt es bei:

https://oelerini.com/aetherische-oele

Alle Rezepte und Anwendungen folgen im Rezeptteil!

Rezeptteil

Natron in der Körperpflege



Nr. 6

Gesichtsreinigung

Da handelsübliche Seifen für die Reinigung nicht gut geeignet sind (sie trocknen die Haut aus und können allergische Reaktionen hervorrufen) ist Natron das optimale Mittel. Natron hat eine gute Reinigungskraft, macht die Haut weich und aktiviert den Rückfettungsmechanismus.

Dosierung: 4 TL für ein Waschbecken voll Wasser. Nach der Wäsche braucht das Gesicht nicht mit klarem Wasser nachgespült werden.

Gesichtspeeling: Ein selbstgemachtes Peeling ist deutlich günstiger als die Fertigprodukte aus den Drogeriemärkten und mindestens so effektiv. Durch das Entfernen abgestorbener Hautzellen sieht die Haut gleich jünger und reiner aus. Natron ist als Basis für ein durchblutungsförderndes Peeling bestens geeignet, es können auch noch weitere Substanzen dazugenommen werden.

Grundrezept: Verrühren Sie 1 EL Natron mit 1 EL Wasser zu einer glatten Masse. Massieren Sie die Gesichtshaut mit diesem Peeling und lassen es eine 1/2 Stunde wirken. Waschen Sie das Gesicht mit viel lauwarmem Wasser ab. Natron entfernt überschüssigen Talg, Poren erscheinen feiner und der Faltenbildung kann vorgebeugt werden.

Milch-Natron-Peeling: Wie im Grundrezept mischen Sie 1 Esslöffel Natron, jedoch diesmal mit 1 Esslöffel Milch anstelle des Wassers.

- Verteilen Sie das Peeling auf dem Gesicht und lassen es ca. 10 Minuten einwirken.
- Ebenfalls mit lauwarmem Wasser gründlich waschen.
- Milch versorgt die Haut mit Vitaminen und das enthaltene Zink wirkt bei Hautunreinheiten und Akne.

Essig-Zitrone-Peeling: Sie benötigen 1 EL Natron, 1 EL Apfelessig, den Saft einer ½ Zitrone, ½ Tasse Wasser und 1 TL flüssigen Honig.

- Geben Sie Essig und Wasser in eine Schale und rühren dann das

Natron dazu. Mischen Sie jetzt noch Zitronensaft und Honig hinein.

- Tragen Sie das Peeling auf und lassen es 10 Minuten wirken.
- Anschließend wird das Gesicht mit reichlich warmem Wasser gewaschen.
- Durch die Anwendung wird die Haut gründlich gereinigt und der Honig unterstützt die Hautfunktion mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen.
- **Achtung:** Meiden Sie nach dem Peeling die Sonne, da Zitrone in Verbindung mit den Strahlen zu Pigmentflecken führen kann.

Natron-Hafer-Peeling: Für dieses Peeling werden 2 EL Natron, 2 EL Hafermehl und 1 EL Wasser benötigt.

- Mischen Sie eine Paste aus Natron, Hafermehl und Wasser.
- Tragen Sie die Paste auf und lassen Sie sie kurz einwirken.
- Waschen Sie das Gesicht mit viel Wasser ab.
- In diesem Rezept wirkt außer Natron auch das Hafermehl. Es enthält viel Zink, ein ausgezeichnetes Mittel bei Hautunreinheiten. Zudem versorgt es die Haut auch mit Feuchtigkeit.

Natron-Olivenöl-Peeling: Für dieses Peeling brauchen Sie je 1 Esslöffel, Natron, Wasser und Olivenöl.

- Mischen Sie zuerst Natron und Olivenöl, dann geben Sie das Wasser hinzu.
- Massieren Sie mit diesem Peeling Ihre Gesichtshaut, einwirken muss es nicht.
- Dann sofort mit viel warmem Wasser das Gesicht waschen.
- Nicht nur von der reinigenden Wirkung wird Ihre Haut profitieren, sondern auch von der feuchtigkeitsspendenden Wirkung des Öls, das Ihre Haut zudem auch noch geschmeidig macht.

Peeling mit Mineralerde

- Zutaten: 1 EL Natron, etwas Wasser, 1 EL Mineralerde, z.B. von Sarenius (weiß= empfindliche Haut, grün= normale und Mischhaut,

rot= unreine Haut).

- Natron und Mineralerde in einer kleinen Schale mischen und so viel Wasser zufügen, dass eine bröselartige Masse entsteht.
- Verteilen Sie das Peeling auf dem Gesicht und reiben Sie es sanft ein.
- Sie können das Peeling nun mit lauwarmem Wasser abspülen oder es etwas trocknen lassen, um die Wirkung der Mineralerde voll auszunutzen.
- Sowohl Natron als auch Mineralerde wirken positiv auf die Haut, da der pH-Wert der Haut von „Sauer“ nach „basisch“ gebracht wird, so kann den Bakterien, die für die Unreinheiten verantwortlich sind, der Nährboden entzogen werden.
- Die Poren werden sanft geöffnet und durch die resorbierende Wirkweise der Mineralerde gereinigt.

Schnelles „Zwischendurch-Peeling“

- Einfach das Gesicht und die Hände etwas anfeuchten und Natronpulver mit kreisender Bewegung sachte einmassieren.
- Rubbeln Sie besonders an versteckten Bereichen wie Nasenflügel, Kinn und Hals.
- Anschließend wieder gründlich abwaschen.

Extra-Tipp: Sollte kein Natron zur Hand sein, funktioniert auch ein Peeling mit Kaffeesatz:

Kaffeesatz enthält eine Vielzahl von Mineralstoffen, davon profitiert die Haut. Für ein Gesichtspeeling reichen 4-5 Esslöffel erkalteter Kaffeesatz. Dazugeben kann man 2 EL Honig oder Olivenöl, ebenso gut wirkt Milch und Kakaopulver, ansonsten wird weiter verfahren wie oben beschrieben. Am besten wirkt das Peeling, wenn Sie es 1-2 mal die Woche anwenden. Das Peeling eignet sich auch hervorragend für Hände und Füße.

Lippenpeeling

Um spröde, rissige Lippen zu verwöhnen, ist ein Lippenpeeling mit natürlichen Zutaten die Lösung. Dieses Rezept kommt ganz ohne schädliche Zusatzstoffe und die Umwelt belastende Materialien aus.

Zutaten:

- 1 TL Natron
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kaffeesatz

Natron, Kokosöl und Kaffeesatz in einer Schale verrühren.

Das Peeling mit leichtem Druck 2-3 Minuten in die Lippen einmassieren.

Die Reste mit einem feuchten Waschlappen entfernen.

Bei wiederholter Anwendung dürften die Lippen bald zart und geschmeidig sein.

Die Rasur mit Natron

Eine Rasur ohne Schaum aus der Dose ist möglich und durchaus hautfreundlich. Dafür verwendet man eine gute Kernseife, feuchtet sie an, stellt in der Hand etwas Schaum her und fügt eine Prise Natron zu. Die Mischung im Gesicht verteilen, kurz einwirken lassen und rasieren wie üblich.

1 Teelöffel Natron in 1 Glas Wasser aufgelöst kann als Aftershave dienen. Es beruhigt die rasierten Hautpartien und beugt Entzündungen vor.

Haarpflege



Nr. 7

- Zur gründlichen Reinigung, auch um anhaftendes Spray oder Gel zu entfernen, geben Sie etwas Natron zu Ihrem Shampoo. Verwenden Sie dieses angereicherte Shampoo ohne Duftstoffe und Silikone 1x wöchentlich. Spülen Sie mit reichlich warmem Wasser nach.

- Für ein selbstgemachtes basisches Haarpeeling geben Sie 1 TL Natron Ihrem Shampoo bei. Massieren Sie dieses Shampoo in die Haare ein und lassen es einwirken. Nachdem Sie es ausgewaschen haben, behandeln Sie Ihr Haar mit einer sogenannten „sauren

Rinse“. Das heißt: Vermischen Sie 1 EL Apfelessig mit einem Glas kaltem Wasser und gießen Sie die Flüssigkeit über Ihr Haar. Die „saure Rinse“ bewirkt das Schließen der Schuppenschicht und das Haar wird schön glatt und glänzend.

- Wenn die Haare unangenehm riechen. Vielleicht kommt es nach einer Party vor oder es kann auch möglich sein, dass auf der Kopfhaut zu viel Talg oder Schweiß produziert wird. Dadurch können sich Bakterien stark vermehren. Natron kann den Geruch neutralisieren und die Produktion von Talg und Schweiß hemmen. Erste Hilfe, wenn die Haare nach der Party riechen: 1 EL Natron auf den trockenen Haaren verteilen, das Haar mit einem Handtuch ordentlich durchrubbeln, das Haar gründlich ausbürsten.

- Wenn die Haare trotz regelmäßiger Wäsche riechen: Die Haare waschen wie üblich, 1 EL Natron in 1 Liter Wasser auflösen, die Lösung nach der Haarwäsche über die Kopfhaut gießen.

Tipp: Um die Bakterienbesiedlung der Kopfhaut einzuschränken, möglichst kein Haarspray oder Gel verwenden und nicht zu oft eine Mütze tragen. Mehrmals täglich das Haar durchkämmen.

Die Natron-Lösung kann auch mittels Sprühflasche aufgebracht werden: ½ TL Natron in 1 Tasse warmem Wasser auflösen und in eine Sprühflasche füllen. Die Lösung muss jeweils frisch hergestellt werden.

Shampoo selbst herstellen

Zutaten für die Basis:

- 15 g Kernseife, z.B. von „Grüne Bude“ – auch als Flocken erhältlich
- 250 ml warmes Wasser
- Ein Küchenhobel

Die Kernseife mit dem Hobel raspeln und in warmem Wasser auflösen. Diese Basis ist für alle Shampoos geeignet. Alternativ kann auch

Flüssigseife, z.B. von „Alverde“, verwendet werden.

Shampoo gegen fettiges Haar

Zutaten:

- 100 ml flüssige Seife
- 100 g Brennnesselblätter
- 2-3 Tropfen Lavendelöl

Brennnesselblätter mit heißen Wasser übergießen und ca. 5 Stunden ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. Sud und Flüssigseife mischen, das Lavendelöl dazugeben.
Lavendel wirkt antibakteriell.

Shampoo für fettiges Haar

Zutaten:

- 50 ml Flüssigseife
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL flüssiger Honig

Den Honig ggf. anwärmen, um ihn flüssig zu machen.
Honig und Kokosmilch mischen.
Dieses Gemisch mit der Seife verrühren.
Nach der Haarwäsche etwas Kokosöl in die Spitzen massieren.

Shampoo für feines Haar

Zutaten:

- 2 EL Rizinusöl
- 100 ml Flüssigseife
- 1 Ei

- 1 TL feines Salz

Rizinusöl und Seife vermischen, das Salz zugeben und schließlich per Mixer oder Pürierstab das Ei einarbeiten.

Shampoo für blondes Haar

Zutaten:

- 50 ml Flüssigseife
- 50 g Kamillenblätter
- Saft einer ½ Zitrone

Die Kamillenblätter mit etwas heißem Wasser überbrühen und 2 Stunden ziehen lassen, danach abgießen und den Sud auffangen. Seife und Sud vermischen und den Zitronensaft unterrühren. Das Shampoo ca. 3 Minuten einwirken lassen. Zitrone und Kamille besitzen eine aufhellende Wirkung.

Shampoo für schwarzes Haar

Zutaten:

- Schwarzer Tee
- 50 ml Flüssigseife
- Saft einer halben Zitrone

Als erstes ganz starken schwarzen Tee aufgießen und abkühlen lassen. Anschließend Tee, Saft und Seife gut vermischen. Das Shampoo besonders am Haaransatz gut verteilen und ca. 3 Minuten einwirken lassen. Dunkle Haare bekommen dadurch mehr Frische.

Für selbst gemachte Shampoos dürfen auch getrocknete Heilpflanzen, zu Pulver gemahlen, verwendet werden. Sie wirken antibakteriell,

entzündungshemmend und wundheilend. Besonders zu empfehlen sind Brennnesselblätter, Lavendel-, Ringelblumen- und Kamillenblüten. Honig als Zusatz wirkt beruhigend und 1%-iges Vitamin-E-Öl verbessert die Pflegeeigenschaften und die Haltbarkeit.

Da keine Konservierungsstoffe benutzt werden, bewahren Sie Ihre selbstgemachten Shampoos bitte im Kühlschrank auf.

Natron bei Schuppen und trockner Kopfhaut

Ist die Kopfhaut sehr trocken, juckt und schuppt, kann einem Shampoo (für trockene, empfindliche Haut) 1 Teelöffel Natronpulver zugegeben werden.

Eine trockene Kopfhaut entsteht meist durch zu viel Waschen und Stylen, auch Heizungsluft, Föhnen und Glätten des Haares schadet der Kopfhaut.

Der Verzicht auf industrielle Pflegeprodukte bringt in den meisten Fällen Linderung. Ein Plus wäre der Umstieg auf natürliche Haarpflege-Produkte.

https://love-me-green.de/shampoo-ohne-silikone-und-parabene.html

Mundhygiene mit Natron

Schon die alten Ägypter nutzten Natriumhydrogencarbonat für die tägliche Mundhygiene. Das gesunde und günstige Naturmittel eignet sich für die Reinigung der Zähne, als Zutat für selbst gemachte Zahncreme und für eine Mundspüllösung. Dabei ist es äußerst umwelt-schonend. Weitere positive Eigenschaften von Natron sind seine körnige Beschaffenheit, damit können Verfärbungen und Verunreinigungen abgetragen werden, ohne dass die Zähne selbst angegriffen werden. Darüber hinaus hemmt Natron durch seine antibakterielle Wirkung die Kariesbildung und steuert durch seine desodorierende Eigenschaft Mundgeruch entgegen.

Über die Mundschleimhaut können viele Stoffe aufgenommen werden, wie Fluoride, Parabene usw., die man eigentlich nicht im Körper haben möchte. Viele Inhaltsstoffe von Zahncremes sind unnötig bzw. schädlich und können leicht durch natürliche Mittel ersetzt werden.

Zahncreme kann unkompliziert und mit einfachen Zutaten hergestellt werden – und als Nebeneffekt sogar ohne Verpackung. Das Rezept folgt dem Prinzip: „Alles, was drin ist, könnte man auch essen!“

Zutaten: 5 EL Bio-Kokosöl – 3 EL Natron, fein (Kaiser Natron ist zu grob, man müsste es im Mörser fein mahlen).

- Kokosöl leicht erwärmen (sollte es ohnehin keine feste Konsistenz haben, kann man es gleich so verwenden).
- Natron dazugeben und gut verrühren.
- Die Creme in ein passendes Schraubglas o.ä. umfüllen.
- Günstig ist es, wenn die Zahncreme im Kühlschrank verwahrt wird und man zur Entnahme einen kleinen Spatel nutzt anstatt der Zahnbürste.
- Als weitere Zutaten wären möglich:

    - Heilerde, Salbei, Kamille, Zimt, Kurkuma oder Sternanis

    - Ätherische Öle, wie. Pfefferminzöl oder japanisches Heilpflanzenöl

- Getrocknete Kräuter können fein gemahlen direkt ins flüssige Kokosöl gegeben werden.

Kokosöl wirkt antibakteriell, antiviral, antiparasitär, antifungal und sorgt für die Konsistenz. Natron neutralisiert Säuren und dient als Schleifmittel, das die Zähne reinigt und aufhellt.

Reinigung der Zahnprothese

Um die Prothese schön weiß und frei von Gerüchen zu halten, legen Sie sie über Nacht in ein Gefäß mit Wasser und aufgelöstem Natron. Eine preiswerte und von allen Zusatzstoffen freie Reinigung.

Auch bei Mundspülungen gilt: Besser die Chemiekeulen draußen lassen!

Ein Mundwasser selber herstellen ist kein Kunststück. Das „Ruck-Zuck-Rezept“:

½ TL Natron in einem Glas Wasser verrühren – Fertig!

Natürlich geht es auch „geschmackvoller“:

Salbei-Minze-Mundwasser

Zutaten:

- ½ l Wasser
- 2 Salbeizweige
- 3-4 Tropfen Minzöl
- Anissamen nach Wunsch

- Sämtliche Zutaten in einem kleinen Topf kurz aufkochen und bei kleiner Flamme 20-25 Minuten ziehen lassen.
- Die fertige Spülung in saubere Fläschchen oder Gläser umfüllen.
- Salbei wirkt antiseptisch, Anis antibakteriell und ist hilfreich bei schmerzempfindlichen Zähnen. Minze sorgt für den frischen

Geschmack.

Teebaumöl-Minze-Spülung

Zutaten:

- 250 ml abgekochtes, ausgekühltes Wasser
- 1 TL Natron
- 4-5 Tropfen Minzöl
- 4-5 Tropfen Teebaumöl
- 1 TL Birkenzucker (Xylit)

- Alle Zutaten in eine saubere Flasche füllen und gut schütteln. Das Mundwasser ist fertig.
- Teebaumöl wirkt antiseptisch und gegen Mundgeruch. Birkenzucker bringt etwas süßes und Minze frisches Aroma.

Zahnputzpulver stellt eine weitere gesunde Alternative zu herkömmlichen Zahncremes dar. Die Zubereitung ist ganz einfach und manche Zutaten wachsen sogar im Kräuterbeet oder auf der Fensterbank:

- 5 EL getrocknete Rosenblütenblätter
- 2-3 EL getrocknete Minze, Salbei oder andere nach Wunsch
- 1 TL Natron
- 1 TL Heilerde
- 1 TL Birkenzucker

- Einfach sämtliche Zutaten im Mixer oder mit dem Mörser fein mahlen.
- In eine gut verschließbare Dose füllen, so hält sich das Kräuterzahnpulver viele Monate.
- Zum Putzen eine kleine Menge auf die feuchte Zahnbürste geben und wie gewohnt putzen.
- Das Pulver entfernt schonend Beläge, pflegt empfindliches Zahnfleisch, bewirkt eine gesunde Mundflors und wirkt effektiv gegen Kariesbildung.

Natron zur Pflege des ganzen Körpers

Das Natron-Bad bewirkt die Ausleitung von Säuren aus dem Körper über die Hautporen. Es ist wohltuend, entspannend und durchblutungsfördernd. Außerdem ergibt sich bei leichter Massage während des Bades ein rosiges Hautbild. Die Vorgehensweise ist denkbar einfach: Geben Sie 100 g Natron ins Badewasser (Vollbad) und verzichten Sie auf andere Badezusätze. Das Natron erhöht den pH-Wert des Wassers, die Poren werden geöffnet und gereinigt. Nach dem Bad ist ein Eincremen unnötig – die Haut fettet von allein nach. Dieses günstige basische Pflegebad dürfen Sie 1-2-mal wöchentlich genießen.

Das Basenbad oder auch als „Bade-Osmose“ bezeichnet

Der Begriff „Osmose“ beschreibt das „Gesetz des Ausgleichs“ und damit im Falle des Basenbades den Ausgleich verschiedener pH-Werte. Ist der pH-Wert auf beiden Seiten einer Membran sehr unterschiedlich, kommt es zum Ausgleich. Im Basenbad findet der Säure-Basen-Ausgleich durch besagte Osmose statt und Salze entstehen, die nach dem Baden als Ablagerungen am Wannenboden zu sehen sind. Einfach beschrieben: Das basische Wasser mit dem pH-Wert 8,5 oder mehr kommt in Kontakt mit der „sauren Haut“ (pH-Wert etwa 5,5) und strebt den Ausgleich an (Osmose). Das basische Wasser zieht die Säuren an, wobei das Ziel ist, einen basischen Wert der Haut zu erreichen. Säuren und Basen sollen sich in Balance befinden. Um dies zu erreichen, braucht es etwas Zeit. Der Osmose-Effekt stellt sich frühestens nach 30-45 Minuten Badedauer ein. Planen Sie also ausreichend Zeit für Ihr Bad ein. Das Osmose-Prinzip regt die Haut an, ihre Funktion als größtes menschliches Ausscheidungsorgan wieder wahrzunehmen und entstandene Säuren auszuscheiden. Durch häufiges Anwenden ausscheidungshemmender Pflegeprodukte mit Bestandteilen aus Erdöl, Aluminiumsalzen usw. ist die Säureausscheidung reduziert, was letztlich zur Übersäuerung nicht nur der Haut, sondern des ganzen Körpers führt. Ein Basenbad kann hier ganze Arbeit leisten und durch Abschrubben mit einem Badehandschuh noch unterstützt werden. Nach dem Bad sollten sie kurz duschen, um Hautschuppen und die Reste des Bades zu entfernen. Dieses Bad sollten Anfänger des Basenbades 1-mal wöchentlich anwenden. Auch das oben beschriebene Natron-Bad gehört zur Abteilung Basenbäder und bewirkt das

Ausleiten von Säuren durch die Haut. Besonders als Anfänger könnten Sie leichte Nebenwirkungen oder auch Wirkungen feststellen.

1. Müde oder aktiv nach dem Bad? Beide Reaktionen sind möglich und können auch von Fall zu Fall variieren. Daher ist es wichtig, das Bad nicht unter Zeitdruck vorzunehmen, ein gewisses Zeitfenster sollte eingeplant werden, um den akuten körperlichen Bedürfnissen nachzugehen.

2. Verstärktes Schwitzen nach dem Bad. Deutet meist auf eine zu hohe Badetemperatur hin. Versuchen Sie es beim nächsten Mal mit reduzierter Temperatur (die ideale Temperatur beträgt 35-38°C).

3. Ausgetrocknete Haare nach dem Bad. Taucht man während des Bades unter, um den pH-Wert der Kopfhaut zu neutralisieren, können tatsächlich trockene Haare das Ergebnis sein. Basisches Wasser kann die Haare stark austrocknen. Um der Haarstruktur nicht zu schaden, kann ein Handtuch im Badewasser angefeuchtet und auf die Kopfhaut gelegt werden, auch so wird der pH-Wert der Kopfhaut neutralisiert. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male während der Badedauer. Ist das Malheur aber passiert, hilft eine „saure Rinse“ (Spülen mit Obstessig) der Haarpracht.

4. Hautausschlag oder Juckreiz nach dem Bad. Diese Begleiterscheinungen können auftreten, wenn direkt nach dem Bad Körperpflegeprodukte benutzt werden. Nach einem Basenbad sollten mehrere Stunden weder Duschgel, Lotionen oder Cremes aufgetragen werden – auch keine aus Naturkosmetik!

Durchhalten ist das wichtigste beim Basenbaden. Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer und von nichts kommt nichts. Empfohlen wird von erfahrenen „Basenbadern“, zusätzlich die Mineralstoffdepots durch basenreiche Kost oder Basenpulver zu füllen. Bei o.g. Hautirritationen sollte auch der Badezusatz geprüft werden.

Kritiker bezweifeln, dass sich allein durch den Zusatz einer gewissen Menge Natron ein hochwertiges Basenbad herstellen lässt. Der empfohlene pH-Wert

könne nur mit Natron nicht erreicht werden oder wenn überhaupt müsse eine deutlich längere Badedauer einkalkuliert werden, um eine entsprechende Wirkung wie mit speziellen Bädern zu erreichen.

Möchte man Natron anwenden, muss unbedingt eine nachgewiesene Lebensmittel-qualität, besser noch Pharmaqualität vorliegen. Natron, das für industrielle Verfahren produziert wird, hat oft einen geringeren Reinheitsgrad. Da Basen die Poren öffnen, ist immer genau zu überlegen, welches Produkt man an seinen Körper lässt. Zu empfehlen ist hier das amerikanische Naturnatron, z.B.: https://www.narayana-verlag.de/Naturnatron-Amerikanisches-Natron-1-kg/b20739

Weiterhin scheiden sich die Geister, ob Salz (aus dem Toten Meer oder anderes Meersalz) überhaupt in ein Basenbad gehört. Salt besteht in der Hauptsache aus Natriumchlorid, das die Haut eventuell angreift oder blockiert. Eine andere Meinung ist, dass gerade Salz hautpflegende Eigenschaften hat, warum sollten sonst seit Jahrhunderten Menschen in Salzwasser baden, um ihre Hautprobleme zu lindern? Noch weitaus umstrittener ist der Einsatz von gemahlenen Edelsteinen oder Halbedelsteinen in Basenbädern. Diese Zusätze können zwar unterstützend sein, doch passt nicht jede Substanz zum Bedürfnis des jeweiligen Anwenders. Eher auf der sicheren Seite befindet man sich, wenn man einen dermatologisch getesteten Basenbadzusatz den Vorrang gibt. Qualitativ sehr hochwertige Produkte wie „LaSolium“ bietet der Filderstädter Hersteller „Sarenius“ an: https://sarenius.de/basisch.

Badekugeln aus eigener Herstellung. Mit wenigen Zutaten können Sie Ihre eigenen Badekugeln herstellen. Benötigt werden: Natron, Zitronensäure, Speisestärke und Kokosöl. Ganz nach Vorliebe können ätherische Öle, Früchte oder Blütenblätter verarbeitet werden. Die wichtigsten Ingredienzien der Badekugeln sind Natron und das Zitronensäurepulver. Es bewirkt später im Badewasser das Sprudeln.

Zutaten:

- 200 g Natron
- 100 g Zitronensäure (Pulver)

- 50 g Speisestärke (Bio)
- 75 g Kokosöl
- Ätherische Öle nach Wunsch
- Evtl. Blüten oder Früchte

Vermischen Sie Natron, Zitronensäure und Speisestärke in einer Schale oder einem tiefen Teller. Schmelzen Sie das Kokosöl im Wasserbad und geben Sie es zu den anderen Zutaten. Vermengen Sie die Bestandteile mit einem Löffel. Geben Sie nun Ihr Lieblingsöl dazu und verkneten Sie die Stoffe zu einem homogenen Teig. Sie können dabei auch Blüten u.ä. mit verarbeiten. Formen Sie golfballgroße Kugeln und legen Sie sie zum Aushärten z.B. auf Eierbecher. Um den Prozess zu beschleunigen, können die Kugeln auch für einige Stunden im Kühlschrank untergebracht werden.

Erkältungs-Badekugeln

Das Rezept für 4 Erkältungsbadekugeln:

- 200 g Natronpulver
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 30 ml Öl, z.B. Raps-, Dinkel- oder Olivenöl
- Ätherische Öle gegen Erkältungen, z.B. Eukalyptus, Pfefferminz, Fichtennadeln, Thymian
- 1 TL Wasser
- Badekugelförmchen aus Silikon oder Eiswürfel-, Muffin- oder Pralinenformen

Natron und Speisestärke in einer Schale vermengen. Öl und Wasser zugeben und zu einer teigartigen Masse kneten. Ist sie zu trocken, noch etwas Öl dazugeben. Die Zitronensäure zufügen und wieder kneten. Nun die ausgewählten Förmchen etwa zur Hälfte füllen, etwas andrücken und jeweils 10 Tropfen des ätherischen Öls darauf träufeln. Die Formen füllen, andrücken und einige Tage aushärten lassen.
Nach dem Lösen aus der Form die Badekugeln luftdicht aufbewahren.

„Badepralinen“ herstellen – auch toll als Mitbringsel.

Zutaten:

- 75 g Natronpulver
- 40 g Zitronensäurepulver
- 35 g Speisestärke (Bio)
- 35 g Kakaobutter
- 30 g Kokosöl
- 1 EL grobes Meersalz
- 10 Tropfen ätherisches Öl nach Vorliebe

Vermischen Sie die trockenen Zutaten gleich beim Abwiegen. Schmelzen Sie Kakaobutter und Kokosöl im Wasserbad. Sind die Fette flüssig, können Sie zur Natronmischung gegeben werden. Vermengen Sie die Zutaten bis zu einer homogenen Konsistenz. Nun können Sie Duftöle nach Wunsch zufügen und noch einmal alles vermischen. Drücken Sie den „Teig“ in kleine Förmchen, am besten aus Silikon (Herzen, Sterne usw.) Legen Sie die Pralinen für ca. 5 Stunden in den Kühlschrank.

Badepralinen sind eine tolle Sache, nur nicht ganz so preiswert, wenn man auf gute Zutaten achtet. Doch man weiß, was drin ist und die Herstellung ist einfach sowie der Zeitaufwand gering.

<u>Badesalz zum „Floaten“</u> – selbstgemacht natürlich.

Durch die Zugabe von Bittersalz soll der Effekt des „auf der Oberfläche treiben“ bewirkt werden. Bittersalz soll entspannen, die Haut entschlacken und hat zudem unzählige andere positive Eigenschaften, wie die Reduzierung von Muskelkrämpfen, Schwellungen, Prellungen und Verstauchungen, lindert Kopfschmerzen, Hautjucken, Sonnenbrand und Schlafstörungen, verbessert die Nährstoffaufnahme und die Hautstruktur.

Zutaten für das „Floating-Badesalz“:

- 100 g Meersalz
- 100 g Natron
- 200 g Bittersalz (Chem. Verbindung aus Magnesium, Schwefel

und Sauerstoff >Magnesiumsulfat oder Epsomsalz)
- 50 g Lysolecithin (Emmulgator auf Sojabasis)
- 100 g Oliven- oder Jojoba-Öl
- 10-20 Tropfen natürliches, ätherisches Öl >Aromatherapie

Die Wirkung ätherischer Öle in Badezusätzen:

- Rosmarin – belebt, lindert Beschwerden in der Muskulatur
- Lavendel – beruhigend und entspannend
- Vanille – aphrodisierend und ausgleichend
- Zitrone – vitalisiert und erfrischt.

Wissenschaftler der Universitäten in Düsseldorf und Bochum konnten herausfinden, dass Düfte eine Wirkung haben können wie Beruhigungsmittel oder Psychopharmaka:

https://www.nachhaltigleben.ch/freizeit/gesundheit/aromatherapie-duefte-und-aetherische-oele-lindern-beschwerden-2190

Deo-Spray herstellen

Ein selbst gemachtes Deodorant hat klar den Vorteil, dass risikoreiche Substanzen wegfallen und Sie Ihren individuellen Duft selbst kreieren können.

Das benötigen Sie:

- 1 kleine Sprühflasche
- 1 TL Natronpulver
- 70 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser
- Duftzusätze, ätherische Öle, z.B. Bergamotte, Sandelholz, Zitrusfrüchte u.v.m.

Lösen Sie das Natronpulver im abgekühlten Wasser auf und fügen Sie Düfte mehr oder minder ganz nach Wunsch zu. Verrühren Sie alles gut und füllen Sie das Deo in die Sprühflache.

Deo-Stick ganz ohne Alkohol und Aluminium

Vielleicht besitzen Sie einen leeren Deo-Stick-Behälter, den Sie reinigen und wiederverwenden können, außerdem brauchen Sie:

- 2 EL Kokosöl
- 4 EL Kakaobutter
- 3 EL Natron
- 3 EL Speisestärke in Bio-Qualität
- Ca. 20 Tropfen ätherische Öle nach Wunsch.

Schmelzen Sie Kokosöl und Kakaobutter im Wasserbad. Verrühren Sie das flüssige Fett mit dem Natron und der Speisestärke. Geben Sie nun den ausgewählten Duft dazu und verrühren weiter, bis alles gut vermischt ist. Die cremige Masse kann nun in den Deo-Stick-Behälter gefüllt werden. Die Masse braucht ca. 5 Stunden im Kühlschrank zum Hartwerden.

Auch in diesem Rezept bewirkt Natron aufgrund seiner basischen Eigenschaften die Hemmung der geruchsbildenden Bakterien.

Deo-Roller selbst herstellen

Ein preiswerter, erfrischender Deo-Roller zum selber machen.

Zutaten:

- 100 ml Wasser
- 2 TL Speisestärke
- 2 TL Natronpulver
- 3-5 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch

Herstellung:

- In einem Topf Wasser und Stärke klumpenfrei verrühren und kurz aufkochen.
- Während die Masse abkühlt, das Natronpulver unterrühren.
- Das ätherische Öl zufügen, verrühren und in die Deo-Roller füllen.

Tipp: Das ätherische Öl „Duft für gute Laune“ von Neumond ist herrlich frisch-fruchtig nach Orange und Mandarine. „Wohlfühlduft Abendstimmung“ ist würzig-holzig nach Zedern und Kiefer.

Deo-Creme herzustellen funktioniert ähnlich einfach. Wieder benötigen Sie ein Wasserbad, in dem Sie schmelzen und verrühren:

- 4 TL Kokosöl
- 2 TL Sheabutter
- 3 TL Mandelöl
- 4 TL Natron
- 2 TL Zinkoxid (aus der Apotheke)
- 10-20 Tropfen ätherische Öle.

Nachdem Sie alles gut verrührt haben, füllen Sie die Creme in eine saubere leere Dose oder ein Schraubglas. Das Aushärten der Creme dauert ca. 5 Stunden. Die Haltbarkeit und Konsistenz der Creme hängt von der Lagertemperatur ab. Suchen Sie eine möglichst kühle Stelle aus. Die Creme hält etwa 4-6 Wochen.

Stark verschmutzte Hände bekommen Sie wieder sauber, wenn Sie zu einer seifenfreien Waschlotion etwas Natron als „Verstärker“ geben. Nach dem Waschen gut trocknen und nicht cremen.

Schweißgeruch auf die Schnelle loswerden. Pudern Sie einfach nach dem Duschen und gründlichem Abtrocknen etwas Natron unter die Achseln – schneller und natürlicher geht es nicht.

Cellulite-Paste

Nicht jeder möchte sich mit der sogenannten „Orangenhaut“ an Schenkeln und Po abfinden. Neben Bürstenmassagen, Wechselduschen und gesunder Ernährung lohnt auch ein Versuch mit der Cellulite-Paste.

Zutaten:

- 4 EL abgekühlter Kaffeesatz
- 2 TL Natronpulver
- 1 TL Olivenöl

Alle Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren. Ist die Paste zu trocken, etwas Olivenöl zusätzlich einrühren. Die entstandene Paste auf die betroffenen Partien auftragen und leicht einmassieren. Die Prozedur regelmäßig wiederholen. (1-2-mal wöchentlich).

Insektenstiche

Um das lästige Jucken zu vermindern und Rötungen und Schwellungen abzubauen, hilft eine dicke Paste aus Natron und etwas Wasser.

Hilfe speziell bei Bremsenstichen

Der Stich einer Bremse gehört zu den schmerzhaftesten Insektenstichen. Erfahrungsgemäß hilft Natron durch seine Eigenschaft, organische Säuren zu neutralisieren, die durch den Stich in die Haut eindringen. Verrühren Sie 3 TL Natronpulver mit 1 ½ TL Wasser und tragen den Brei auf die betroffene Stelle auf. Lassen Sie ihn mindestens ½ Stunde einwirken, damit die Wunde gut abheilen kann.

Mückenspray

Zur Herstellung von 100 ml werden nur benötigt:

- Wasser, abgekocht und abgekühlt
- 4 EL Alkohol (40%)
- 10 Tropfen ätherische Öle
- Sprayflasche, Trichter

Herstellung:

- 4 EL Alkohol mit dem ätherischen Öl vermischen und mit Wasser auffüllen.
- Die Flüssigkeit per Trichter in die Sprühflasche füllen – das Anti-Mückenspray kann benutzt werden.

Tipp: Bewährt gegen Mücken haben sich die ätherischen Öle Citronella, Eukalyptus oder die Mischung Lavendel/Teebaumöl.

Natron kann auch viel für Ihre Füße und Beine tun

Unser ganzes Leben lang werden sie mehr oder minder stark belastet, deshalb sollten wir ihnen ganz besondere Aufmerksamkeit schenken. Alles Gute für Ihre Füße!

Das **Natron-Fußbad** lässt sich ohne großen Aufwand durchführen. Sie benötigen nur eine passende Wanne oder Schüssel, Wasser, Natron, einen großen Löffel und ein Handtuch:

- Füllen Sie die Wanne mit Wasser in der Ihnen angenehmen Temperatur.
- Geben Sie 3-4 TL Natron ins Wasser und rühren Sie, bis sich das Natron aufgelöst hat.
- Um den Säure-Basen-Ausgleich anzuregen, sollten Sie Ihr Fußbad 20-30 Minuten genießen.

Natron wirkt gegen Fußgeruch und fördert die Rückfettungseigenschaften der Haut. Direkt während des Fußbades können Sie mithilfe eines Bimssteines die Hornhaut entfernen oder ein **Fußpeeling** anwenden. Dafür verrühren Sie etwas Natronpulver mit einer pH-neutralen Waschlotion und massieren Ihre Füße damit. Lassen Sie die Paste etwa 5 Minuten einwirken, dann können Sie Ihr Fußbad fortsetzen. Ihre Füße fühlen sich danach weich, zart und gepflegt an. Ein Fußbad wirkt auf den ganzen Körper sowohl erfrischend als auch entspannend.

Behandeln Sie rissige Haut an den Füßen alle 2-3 Tage mit einem Natronbad und –Peeling. Nach etwa 3 Wochen sollten Ihre Füße wieder glatt und weich sein.

Leiden Sie unter **Schweißfüssen**, so kann auch hier Natron hilfreich sein. Schweißfüße sind unangenehm, wobei der Schweiß selber nicht riecht, sondern erst in Verbindung mit den Mikroorganismen auf der Haut. Schweißfüße lassen sich zwar auch mit Fuß-Deos bekämpfen, doch geht es natürlicher und preiswerter mit dem altbewährten Natron:

- Streuen Sie etwa 100 g Natronpulver in Ihre Schuhe und lassen Sie es über Nacht wirken. Der unliebsame Geruch wird neutralisiert.
- Entfernen Sie nun das Natronpulver aus den Schuhen und rieseln vor dem Tragen erneut eine kleine Menge hinein. Auch beim Tragen neutralisiert Natron den Geruch.
- Entfernen Sie immer nach dem Laufen das Pulver aus Ihren Schuhen.

Tipp: Schon beim Sockenwaschen ca. 1 EL Natron ins Weichspülfach geben – so können auch die Socken helfen, die Geruchsbildung zu mindern.

Fuß- und Nagelpilz vorbeugen und bekämpfen. Mit einer Lösung aus 1 Teelöffel Natron und 100 ml Wasser kann dem Fußpilz vorgebeugt werden. Füllen Sie die Lösung in eine Sprühflasche und besprühen Sie die Füße, besonders nach Besuchen im Schwimmbad, damit. Einwirken lassen und gut nachtrocknen. Auch hartnäckiger Nagelpilz ist ein Fall für Natronpulver. Bis zu 100 g können in 5 Litern lauwarmem Wasser aufgelöst werden. Baden Sie die Füße mindestens 10 Minuten darin und wiederholen Sie täglich die Anwendung, bis der Pilz verschwunden ist.

Eingerissene Splitter lassen sich leicht entfernen, wenn man auf die Stelle etwas Natron gibt und mit wenig Wasser anfeuchtet. Anschließend ein Pflaster darauf und etwa 4 Stunden einwirken lassen. Die Haut quillt auf und der Splitter lässt sich mit Hilfe einer Pinzette herausziehen.

Die Behandlung von **Hühneraugen und Warzen.** Eine Paste aus 3 Teelöffeln Natron und 1 TL Wasser auf die Hühneraugen auftragen und an der Luft trocknen lassen. Als „Verstärker“ kann auch noch etwas Zitronensaft zugefügt werden. Wiederholen Sie die Maßnahme täglich, bis sich die Haut normalisiert hat. Dasselbe Prozedere hilft auch gegen Warzen. Bei regelmäßiger Anwendung verschwinden die Warzen innerhalb einiger Wochen.

Geschwollene, müde, schwere Beine

Ob nach langem Stehen oder Sitzen, im Hochsommer oder in der

Schwangerschaft sammeln sich die Körperflüssigkeiten in den Beinen und wirken ermüdend und nehmen jeglichen Schwung. Ein Tipp, der dagegen hilft und wieder Aktivität verleiht, wäre gerade richtig. Kein Problem: Das Natron-Apfelessig-Fußbad.

Zutaten:

- 3 EL Natronpulver
- 1 Tasse Apfelessig
- 1 kleine Wanne oder große Schale

Bereiten Sie sich aus den angegebenen Zutaten ein Fußbad (mind. 37°C) zu. Genießen Sie es für 1 Stunde, besser aber 1 ½ Stunden. Die schnelle Variante: Geben Sie 3 EL Natron und 1 Tasse Apfelessig in eine Schüssel und stellen Sie Ihre Fußsohlen darauf. Nach 10-15 Minuten die Füße und Beine mit kaltem Wasser abspülen.

Extra-Tipp: Nehmen Sie entwässernde Nahrungsmittel und Tees zu sich, z.B. Sellerie, Artischocken, Ananas, Spargel, Petersilie. Sie enthalten harntreibendes Kalium, sowie Vitamin B6 und Magnesium, die überschüssige Flüssigkeiten abtransportieren. Auch eine Apfelessig-Trink-Kur wirkt entwässernd und kann diverse andere Beschwerden lindern. Geben Sie dafür 2 TL Apfelessig in ein Glas Wasser und trinken die Mixtur 3-mal täglich vor den Mahlzeiten. Mit Honig und Kräutern versetzt ist Apfelessig als Heiltrunk „Oxymel“ bekannt.

Noch mehr Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens

Unwohlsein und Völlegefühl entstehen meist nach schwerer ungewohnter Kost oder z.B. bei zu viel oder zu starkem Kaffeegenuß. Natron neutralisiert die entstandenen Säuren, die durch Aufstoßen entweichen können. Lösen Sie 1 TL Natron in einem Glas Wasser auf und trinken es schluckweise. Hilft auch bei Blähungen und macht Obst und auch Kaffee bekömmlicher. Nehmen Sie den Natron-Drink dann nach der Mahlzeit ein. Der umgekehrte Fall, wenn man nach Verzehr von z.B. Gurkensalat ständig aufstoßen muss, nimmt man 1 Messerspitze Natron in Wasser aufgelöst ein. In kurzer Zeit ist das Aufstoßen Vergangenheit.

Bei **Sodbrennen** und säurebedingten Magenbeschwerden gilt Natriumhydrogencarbonat in Form von „Bullrich Salz“ als besonders wirksam. Bullrich Salz ist nicht apotheken- oder verschreibungspflichtig. Im Akutfall helfen zwei Tabletten oder 1 TL Natronpulver in einem Glas Wasser. Auch wenn Natron schnelle Hilfe bringt, sollte es nicht zum Dauerzustand werden, die Ursache der Beschwerden sollte ärztlich abgeklärt werden. Selber kann man natürlich viel tun, damit die Beschwerden gar nicht erst entstehen.

Typische Gründe für das unangenehme Brennen sind:

- Zu hastiges Essen, zu fettig oder zu süß
- Koffeinhaltige Getränke, Alkohol
- Rauchen
- Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress

Blasenentzündungen und Erkrankungen der Harnwege sind äußerst schmerzhaft und wiederholen sich auch gern. Dagegen kann Natron ein hilfreiches Hausmittel sein und erspart den Griff zu Antibiotika. Zur inneren Anwendung wird 2-3-mal täglich ein Glas Wasser mit 1 gestrichenen Teelöffel Natron getrunken. Für ein Sitzbad eignen sich Kamillenblüten zusammen mit 2-3 TL Natron im Badewasser. Das basische Milieu des Wassers verhindert größtenteils die Vermehrung der Bakterien. Zur weiteren Unterstützung der Behandlung ist es wichtig, den Körper warm zu halten,

viel Wasser zu trinken und zusätzlich noch spezielle Blasen- und Nierentees aus bspw. Birkenblättern, Goldrute, Hagebutte, Mädesüß o.ä. Gute antibakterielle Wirkung haben überdies Senföle in Meerrettich oder Kresse (Senföle sind auch in Kapselform erhältlich) sowie Cranberry- oder Preiselbeersaft.

Natron bei Lippenherpes

Bei den sogenannten Fieberbläschen kann eine Paste mit Natron und wenigen Tropfen Wasser angemischt werden. Die beste Wirkung hat die Paste, wenn sie am Abend aufgetragen wird und über Nacht Zeit hat, einzuwirken. Am Tage kann auch feines Natronpulver mit einem Wattepad auf die betroffene Stelle getupft werden.

Erleichterung bei **Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen**

Durch den erhöhten pH-Wert wird Bakterienbildung und Entzündungen entgegen gewirkt und die Regeneration des Zahnfleisches begünstigt. Für eine Spülung wird 1 TL Natron in einem Glas Wasser aufgelöst. Es kann auch etwas Natron direkt auf die Zungenspitze genommen und auf die schmerzende Stelle gebracht werden.

Aphten, entzündliche Verletzungen der Schleimhäute können ausgesprochen unangenehm und schmerzhaft sein. Auch hier dürfte eine Mundspülung wie oben beschrieben Linderung bringen, anfangs könnte sie allerdings etwas brennen.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Diese und andere Beschwerden im Hals-Rachenraum lassen sich mit Natron behandeln. 3-4-mal täglich spülen und gurgeln mit der üblichen Lösung (1 TL Natron in 1 Glas lauwarmem Wasser) dürfte ausreichen, um die Bakterien zu vermindern. Auch Verschleimungen im Hals verschwinden auf diese Art und Weise. Ein wirksamer „Erkältungstrunk“ entsteht, wenn der Natronlösung etwas Zitronensaft zugegeben wird.

Nasenspülung mit Natron bei **Heuschnupfen**

Sind die Nasenschleimhäute durch Heuschnupfen oder andere Allergien angeschwollen und die Atmung beeinträchtigt, kann eine Nasenspülung

kleine Wunder wirken. Eine Nasenspülung funktioniert am besten mit Hilfe eines speziellen Nasenkännchens (Neti-Kännchen). Für die Lösung wird 1,8 g Natursalz und 0,6 g Natron auf 250 ml lauwarmes Wasser gegeben. Idealerweise besitzen Sie eine Feinwaage. Die Lösung muss für jede Spülung frisch zubereitet werden und wird wie folgt durchgeführt:

- Den Kopf leicht schräg halten (Waschbecken oder Schüssel) und die Lösung durch die Kannenöffnung in ein Nasenloch laufen lassen – sie kommt aus dem anderen heraus. Währenddessen mit geöffnetem Mund gleichmäßig atmen.
- Ist die Kanne halb leer, wird die Seite gewechselt und das andere Nasenloch gespült. Zumeist muss die Flüssigkeit zwischendurch ausgeschnupft werden.
- Die Anwendung kann 1-2-mal täglich wiederholt werden. Allergiker wenden die Spülung idealerweise vor dem Schlafengehen an.
- Nach jeder Anwendung sollte das Nasenkännchen am besten mit kochendem Wasser desinfiziert werden.

Brandwunden und Sonnenbrand

Bei leichten Brandwunden hilft ein Waschlappen mit einer Natronlösung (2 TL Natron in ein Glas kaltes Wasser), um Schmerzen und Entzündungen zu lindern. Bei einem großflächigen Sonnenbrand empfiehlt es sich, ein T-Shirt in eine Lösung aus 1 Liter Wasser mit 3 EL Natron zu tränken und es nass überzuziehen. Die Kombination von Wasser und Natron ergibt einen kühlenden, entzündungshemmenden Effekt. Der Vorgang kann je nach Stärke der Beschwerden wiederholt werden. Als Alternative sind auch Tee und Apfelessig möglich.

Natron im Sport

Durch intensiven Ausdauersport kann eine Übersäuerung der Muskulatur, besser bekannt als Muskelkater, entstehen. Um dem zu entgehen, kann schon vorbeugend 3-mal täglich ein Glas warmes Wasser mit 1 Teelöffel Natron getrunken werden. So wird Muskelkater verhindert und die Ausdauer gesteigert. Für Sportler und Menschen, die schwere körperliche Arbeit verrichten, lässt sich mit Natron und wenigen anderen Zutaten ein **isotonisches Getränk** herstellen. Die enthaltenen Vital- und Nährstoffe werden schnell aufgenommen und können helfen, die Leistungsfähigkeit zu

fördern.

Die Zutaten für einen Vorrat für ca. 2 ½ Liter isotonische Drinks:

- 50 g Natron
- 150 g Traubenzucker
- 75 g Fruchtzucker
- 40 g Zitronensäure
- 1 Msp. Meersalz

Alle Zutaten in ein großes Schraubglas oder ähnliches Behältnis geben und gut schütteln. Dosierung: 2-3 Esslöffel Pulver in 500 ml Leitungswasser auflösen. Dieses Getränk sprudelt, wer es „still“ haben möchte, lässt das Natronpulver und ca. 25 g der Zitronensäure weg.

Kräuter-Tinkturen auf Natron-Basis

Meistens werden gesundheitsfördernde Kräuterauszüge zur inneren und äußerlichen Anwendung mittels Alkohol konserviert, was für Personen mit trockener Haut, Kinder, Alkoholiker usw. natürlich nicht in Frage kommt. Dafür bietet sich Natron, ebenso wie Salzsole, als alternatives Verfahren an. Für einen Kräuterauszug werden 4 Teile Wasser, 1 Teil Natron und bis zu 2 Teile Pflanzenmasse in ein wiederverschließbares Gefäß gegeben. Alle Zutaten verrühren, das Gefäß schließen und täglich gut schütteln. Sollte sich am Boden des Glases eine weiße Schicht zeigen, ist das kein Fehler. Im Gegenteil, die Schicht zeigt an, dass die Natronlösung gesättigt ist. Sollte sich der weiße Belag auflösen, geben Sie bitte noch etwas Natron dazu. Nach etwa 1 Woche ist der Auszug fertig. Die Flüssigkeit kann durchgesiebt und in Tropf- oder Sprühflaschen gefüllt werden. Der Kräuterauszug ist bis zu 3 Monate haltbar.

Einige Anwendungsgebiete von Kräuter-Tinkturen:

- Schlafprobleme, Migräne – Lavendel
- Entzündungshemmend – Ringelblumen
- Durchblutungsfördernd – Kastanien
- Husten – Minze, Thymian, Salbei, Kamille
- Warzen – Löwenzahn, Knoblauch, Schöllkraut

- Stärkung des Immunsystems – Echinacea

Kräuter haben einen immensen gesundheitlichen Wert durch eine Vielzahl von Inhaltsstoffen: z.B. Antioxidantien, krebsvorbeugende, entzündungshemmende und antibakterielle Stoffe sowie ätherische Öle.

Buchempfehlung: „Vergessene Heiltinkturen“ von Gabriela Nedoma, ecolibri-Verlag

Hydrolate

Hydrolate, auch Pflanzen- oder Blütenwasser, können für viele Ihrer selbstgemachten Produkte genutzt werden. Die Pflanzenstoffe werden in Wasser gebunden, weshalb sie „leichter“ sind als Ölauszüge. Trotzdem beinhalten sie noch wertvolle Stoffe der Ursprungspflanze. Man kann sie im Do-it-yourself-Verfahren herstellen und in folgenden Produkten verwenden:

- Deos und Cremes
- Haarpflegeprodukte
- Gesichts- und Rasierwasser
- Parfums
- Raumerfrischer
- Zum Inhalieren
- Zur Aromatisierung von Speisen.

Die Herstellung muss nicht aufwendig sein, sie gelingt auch mit wenigen Küchenutensilien, die in der Regel in jedem Haushalt zu finden sind. Die benötigten Pflanzenteile wachsen eventuell im eigenen Garten oder im näheren Umfeld. Gern verwendet werden: Rosenblüten (ungespritzt), Linden-, Kamillen-, Lavendel oder Ringelblumenblüten.

Die Utensilien:

- 1 großer Topf mit Deckel
- 1 Tasse oder kleine Schale
- 1 Sieb, dass in den Topf gestellt werden kann, mit genügend Abstand zum Boden (evtl. ein „Dreibein“)

- Wasser (ca. 300 ml, abhängig von der Topfgröße)

Achtung: Alle Utensilien sollten vor Gebrauch desinfiziert werden, um unerwünschten Keimen vorzubeugen. Kochendes Wasser reicht für diesen Zweck.

Methode 1:

1. Wasser in den Topf füllen und das Sieb einsetzen.
2. In das Sieb kommt Tasse oder Schale, dazu werden die Pflanzenteile gelegt. Sie dürfen aber nicht mit Wasser in Kontakt kommen.
3. Den Deckel auf den Topf legen, mit dem Griff nach unten Richtung Tasse oder Schale.
4. Das Wasser muss nun erwärmt werden, über kurz oder lang fängt es an zu dampfen. Der Dampf sammelt sich unter dem Deckel und tropft am innen liegenden Griff entlang in die Tasse/Schale.
5. Das abgekühlte Hydrolat kann in kleine Flaschen oder Gläser gefüllt werden. Gibt man einen Spritzer Alkohol dazu, hält es bis zu einem Jahr.

Methode 2 mittels Espresso-Kanne::

1. Füllen Sie in den unteren Behälter der Kanne das Wasser.
2. Kleingeschnittene Pflanzenteile kommen in das Sieb für das Kaffeepulver.
3. Schließen Sie die Kanne und erwärmen Sie sie auf dem Herd.
4. Statt des Espressos sammelt sich das aromatisierte Kondenswasser in der Kanne und ergibt den wässrigen Auszug.
5. Wie oben beschrieben abfüllen.

Auch Ölauszüge, die in selbstgemachten Körperpflegeprodukten verarbeitet werden können, lassen sich zuhause herstellen:

https://naturseife-und-kosmetik.de/oelauszuege-selber-machen/

Wer sich für dieses schöne Hobby begeistert und etwas Geld investieren

möchte, sollte sich über die „Soxhlet-Extraktion“ informieren:

https://www.olionatura.de/basiswissen/pflanzen-verarbeiten/die-soxhlet-extraktion

Das Seifensieden



Nr. 8

Die Kunst der Seifenherstellung aus Öl, Fett und Soda wurde im 14. Jahrhundert von Kreuzfahrern nach Europa mitgebracht. Die ersten Seifensiedereien gab es in Wien, Augsburg und Ulm. Zur Herstellung werden pflanzliche wie tierische Fette verwendet, in der Hauptsache Oliven- und Palmöl, Kokosfett, Schmalz, Talg oder Fette aus Knochen. Die Fette werden mittels Wasserdampf eingeschmolzen, aufgeheizt und anschließend mit Natriumhydroxid-Perlen oder-Plätzchen versetzt. Andere Möglichkeiten wären noch Kalilauge, Pottasche oder Soda. Eine Verseifung mit Natronlauge ergibt feste Seifen, mit Kalilaugen Schmierseifen. Reine Seifen aus Pflanzenfett-Natron sind spröde und brüchig. Der Zusatz von z.B. Rindertalg mindert diese Beschaffenheit. In der industriellen Herstellung von Seifen werden in der Regel Abfallfette verwendet. Seit einigen Jahren gründeten sich wieder kleine Seifensiedereien, die in handwerklicher Tradition und mit naturreinen Zutaten arbeiten.
Wer das Seifensieden zu seinem neuen Hobby machen möchte, hier die

Anleitung:

Benötigt werden:

- Schutzbrille
- Plastikhandschuhe (keine Einmalhandschuhe)
- NaOH (Natriumhydroxid als Granulat)
- Edelstahlthermometer
- Feines Plastiksieb
- Genau gehende Waage
- Verschiedene Schalen (Plastik oder Edelstahl)
- Plastikbecher zum Abwiegen der Zutaten
- Kochlöffel, Esslöffel, Pfannenwender (Plastik oder Edelstahl)
- Handtücher, Küchenkrepp-Rolle, Frischhaltefolie
- Stabmixer
- Langärmeliges T-Shirt, Kettel o.ä.

Zur Sicherheit:

1. Immer die o.g. Schutzkleidung tragen.
2. Kinder und Haustiere besser herauslassen.
3. Der Arbeitsplatz muss sauber und gut belüftet sein.
4. Den Arbeitsbereich mit Zeitungspapier auslegen und nahe stehende Geräte wegräumen oder mit alten Handtüchern abdecken.
5. Die Utensilien gut sortiert bereitlegen. Später mit Handschuhen geht es nicht gut.

Das weitere Vorgehen:

1. Fette, die verwendet werden sollen, können einzeln abgewogen werden. Achtung, bei Ölen ist nicht Gramm = Milliliter wie bei Wasser.
2. Nun Schutzbrille aufsetzen und Handschuhe anziehen.
3. Wasser abwiegen und in ein hohes Gefäß geben, die abgewogene NaOH-Menge einrieseln lassen und dabei mit einem Plastikkochlöffel umrühren. Das ganze sollte möglichst am offenen Fenster erfolgen, die entstehenden Dämpfe nicht einatmen.

4. Umrühren, bis das NaOH vollkommen aufgelöst ist, dann auskühlen lassen.
5. Feste Fette schmelzen, entweder im Wasserbad oder bei geringer Wärmezufuhr im Topf.
6. Die flüssigen Fette zu den geschmolzenen geben und verrühren. Alles auf 30-40°C abkühlen lassen. Wer Düfte oder Farben verwenden möchte, kann sie jetzt bereitstellen. Als Anfänger ist es einfacher, ohne Aufwand weiterzumachen.
7. Die Lauge muss nun durch ein Sieb in die Fettmenge gegeben werden – wieder umrühren.
8. Jetzt kommt der Stabmixer zum Einsatz. Am Schüsselboden beginnen und mit leichten Rührbewegungen weiterarbeiten, bis eine puddingartige Substanz erreicht ist.
9. Nun den Pürierstab beiseitelegen und den „Seifenschleim“ in die gewünschte Form füllen. (es gibt spezielle Seifenformen), geeignet sind Silikonformen, Plastikflaschen, Joghurtbecher oder mit Folie ausgelegte Auflaufformen.
10. Die Form mit Frischhaltefolie schließen, mit alten Handtüchern isolieren und an einem warmen Ort mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Die sogenannte „Gelphase“ setzt ein.
11. Nach frühestens 1 Tag, besser sind 2-3 Tage, die Seife aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Sollte die Seife zu weich sein, etwas länger abwarten und vor dem Formen einfrieren.
12. Die fertige Seife an einem luftigen, kühlen Ort bis zu 6 Wochen „reifen lassen“.

Ein Merksatz zum Hantieren mit o.g. Substanzen:

„Erst das Wasser, dann die Säure, sonst geschieht das Ungeheure“. (Gilt natürlich auch für Basen).

<u>Ein Anfänger-Rezept</u>

Zutaten:

250 g Kokos-Öl
250 g Palmöl

250 g Rapsöl
250 g Olivenöl
330 g Wasser
135 g Natriumhydroxid (NaOH)

Zubereitung:

1. Unter Beachtung der Sicherheitsstipps die Lauge herstellen. Auf 40°C abkühlen lassen.

2. Das Kokosfett schmelzen und die flüssigen Fette dazugeben, ebenfalls auf 40°C abkühlen lassen.

3. Die Lauge zu den Fetten geben. Umrühren und mit dem Stabmixer bearbeiten. Am besten wechselt man Kochlöffel und Mixer ab.

4. Die puddingartige Substanz kann in Seifenformen gefüllt werden.

5. Dier Seifenform isolieren (s.o.) und am warmen Ort in die Gelphase bringen. Geschieht das nicht –das passiert bei der Verwendung von Einzelformen wie z.B.: Joghurtbechern- ist das nicht weiter tragisch, die Seife muss dann etwa 2 Wochen länger lagern.

Seifenrezepte gibt es jede Menge im Internet – einfach mal googeln!

Buchtipp: „Naturseifen selbst sieden“, Ingeborg Josel, Narayana Verlag

Video: https://www.youtube.com/watch?v=4ZPzuXiy6PA

Seife ohne Natronlauge

Wer zwar gern seine eigene Seife herstellen möchte, die wirklich nicht ganz harmlose Natronlauge aber nicht verwenden will, hat auch eine andere Möglichkeit. Dabei dürfen auch die Kids mitmachen, aber Vorsicht – hier kommt ein Wasserbad zum Einsatz!

Das Verfahren nennt sich nicht „Seifensieden“, sondern „Seifengießen“.

Benötigt werden zum Seifengießen feste Glyzerinseife (Rohseife auf Pflanzenbasis) oder Seifenflocken, beides ist in Bio-Qualität erhältlich, entweder in Online-Shops oder auch in Naturkostläden, teilweise führen inzwischen auch Drogerieketten diese Produkte. Glyzerinseife ist eine weiße Masse, die aber mit natürlichen Lebensmittelfarben nach Wunsch gefärbt werden kann.

Das Rezept:

- 500 g Glyzerinseife
- Wenige Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone, Lavendel oder Rose)
- Lebensmittelfarbe nach Wunsch
- Wasserbad und Holzlöffel, Förmchen zum Eingießen, gut funktionieren Eiswürfelformen o.ä. aus Silikon

Zubereitung:

- Die Seife im Wasserbad bei kleiner Flamme schmelzen lassen.
- Die gewünschten Zutaten mit dem Holzlöffel einrühren und die Masse etwas auskühlen lassen.
- Nun die zähflüssige Seife in die bereitgestellten Formen gießen.
- Abkühlen lassen und aus den Formen drücken. Schon ist die selbstgemachte Seife fertig.

Glyzerinseife schäumt und reinigt gut und hat spürbar pflegende Eigenschaften. Reines, natürliches, pflanzliches Glyzerin wird aus fettem Pflanzenöl gewonnen, im Gegensatz zum synthetischen. Bitte auch darauf achten, dass das umstrittene Palmöl nicht die Basis ist!

Eine schnelle natürliche Flüssigseife

Rezept für ca. 100 ml:

- ½ - 1 TL Seifenflocken

- 100 ml Wasser oder Kräuter- bzw. Früchtetee
- Einige Tropfen ätherisches Öl (Kosmetik geeignet)

- Lebensmittelfarbe, wenn gewünscht

- Schüssel, Holzlöffel, leerer Seifenspender

Herstellung:

- Den Tee aufgießen, ziehen lassen und ca. 10 Minuten abkühlen – oder das Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen

- Die Seifenflocken hineingeben und verrühren, jetzt nur noch das ätherische Öl und evtl. die Farbe dazugeben – wieder gut verrühren und ganz abkühlen lassen.

- In den Seifenspender füllen.

Diese Flüssigseife kann auch zum Duschen verwendet werden. Um sie noch pflegender zu machen, 5-10 ml Kokos- oder Olivenöl, alternativ auch einige Gramm Kakao- oder Sheabutter zugeben. Diese Zutaten einfach in die warme Seifenmasse einrühren.

Hinweis: Je mehr Seifenflocken verwendet werden, desto fester wird die Seife. Etwas experimentieren, auch in Sachen Farbe, Duft und Fette/Öle hilft und macht Spaß. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Natron im Haushalt

Alles für die Wäsche und die Waschmaschine



Nr. 9

Bio-Waschpulver

Zutaten:

- 100 g Kernseife
- 150 g Natronpulver
- 150 g Soda
- 100 g Zitronensäure
- Optional: 100 g Spülmaschinensalz bei sehr hartem Wasser
- Optional: ätherische Öle für angenehmen Duft – ist aber kein Muss
- Reibe, Schüssel, verschließbares Gefäß.

Herstellung:

- Die Kernseife mithilfe einer Küchenreibe ganz fein schaben.
- Die festen Zutaten mit der Seife in der Schüssel vorsichtig vermischen. Es soll nicht zu sehr stauben.
- Das Waschpulver in ein Gefäß füllen und dicht verschließen.
- Um das „Klumpen“ zu verhindern, kann ein Reissäckchen mit dazu gelegt werden.

Anwendung: Je nach Grad der Verschmutzung 1-2 EL Pulver in die Kammer für den Hauptwaschgang geben. Kurz vor dem Start des Waschprogrammes kann das ätherische Öl zugegeben werden.

Tipp: Bei ganz hartnäckigem Schmutz ist es oft hilfreich, die Kleidung über Nacht einzuweichen: 1 EL Soda in einem Kübel Wasser auflösen, die Kleidungsstücke hineingeben und am folgenden Tag normal waschen.

Vorsicht: Dieses Waschmittel sollte nicht für Seide, Wolle o.ä. feine Fasern verwendet werden. Dafür gibt es das Waschmittel für „Feines und Wolle“, weiter unten.

Öko-Flüssigwaschmittel für bunte und dunkle Wäsche

Zutaten:

- 30 g Kernseife
- 4 EL Soda (Reine Soda, Wasch-Soda)
- 2 l Wasser
- Nach Wunsch ätherisches Öl (z.B. Zitrone oder Lavendel)
- Kanister oder große Flaschen zur Abfüllung, Schneebesen

Herstellung:

- Die Kernseife mit einer Reibe oder einem Sparschäler zerkleinern.
- Wasser in einen hohen Topf geben, die geriebene Seife und das

Sodapulver dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

- Das Ganze unter Rühren kurz aufkochen, von der Flamme nehmen und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
- Im nächsten Schritt die Flüssigkeit erneut aufkochen und wieder gut umrühren. Die Flamme abstellen und die Masse diesmal 12-24 Stunden ruhen lassen. Die Masse dickt schon etwas ein.
- Ein letztes Mal rühren, aufkochen und abkühlen lassen.
- Nun auf Wunsch das ätherische Öl dazugeben.
- Das Flüssigwaschmittel ist fertig und kann in Kanister/Flasche gefüllt werden.

Anwendung: Das selbstgemachte Waschmittel wird angewendet wie gekauftes. Für normal verschmutzte Wäsche sind 150-200 ml ausreichend. Soll dieses Waschmittel für weiße Wäsche verwendet werden, müssen pro Waschgang ca. 2 TL Natron in die Waschtrommel, um das Ergrauen zu vermeiden.

Zutaten für ein „Ruck-Zuck“-Waschmittel:

- 30 g geriebene Kernseife
- 40 g Waschsoda
- 2 l Wasser
- Ätherisches Öl nach Belieben
- Große Schüssel, Schneebesen, Kanister zum Abfüllen

Herstellung:

- Das Soda mit der geriebenen Seife in eine Schüssel geben.
- Das Wasser im Kessel, Topf oder Wasserkocher aufkochen und über die Zutaten gießen.
- Alles mit dem Schneebesen kräftig verrühren, bis alles gelöst und gut vermischt ist.
- Nun das ätherische Öl dazugeben und unterrühren.
- Das Waschmittel ganz auskühlen lassen. Sollte es sehr fest geworden sein (je nach Seifensorte), einfach noch einmal durchrühren.

- In den Kanister füllen.

Anwendung: siehe oben

Tipp: ein guter Schuss im Weichspülgang sorgt für das Entfernen von Kalk- und Seifenresten. Keinen Fruchtessig verwenden – die Wäsche könnte verfärben! Entgegen oft gehörter Einwände schadet Essig den Gummidichtungen der Waschmaschine nicht.

Flüssigwaschmittel für „Wolle und Feines“

Zutaten:

- 100 g Kernseife
- 200 ml hochprozentiger Alkohol
- 500 ml Wasser
- Nach Wunsch ätherisches Zitronenöl o.ä.
- Topf, Messer, Schneebesen, Abfüllbehälter.

Herstellung:

- Die Seife zerkleinern und mit Wasser in einen Topf geben, gut verrühren und aufkochen.
- Die Seifen-Wasser-Mischung von der Flamme nehmen und abkühlen lassen.
- Nun den Alkohol zufügen und wieder kräftig verrühren.
- Für den frischen Duft das Zitronenöl o.ä. zufügen und das Waschmittel abfüllen.

Anwendung: Je nach Menge und Grad der Verschmutzung reichen 50-100 ml pro Waschgang. Das Mittel kann auch für ganz leicht verschmutzte Buntwäsche genutzt werden.

Tipp: Sollte sich bei längerem Stehen die Kernseife am Boden absetzen, reicht ein gutes Schütteln, um wieder eine gleichmäßige Mischung zu erhalten. Für Wolle und Feines lohnt sich ein Versuch mit Waschmitteln aus

Kastanien oder Efeu.

Das Kastanien-Waschmittel

- 8 trockene, saubere Kastanien auf einem Brettchen zerkleinern (vierteln).
- 300 ml Wasser mit den Kastanienstückchen in ein Glas geben, zuschrauben und ca. 8 Stunden stehen lassen.
- Zwischendurch immer mal wieder leicht schütteln, es bildet sich schon Schaum.
- Das Waschmittel durchsieben und in das Waschmittelfach geben.
- Die Kastanienflüssigkeit ist nicht lange haltbar und sollte daher idealerweise immer frisch zubereitet werden.

Das Efeu-Waschmittel

- Etwa 60 g dunkelgrüne, saubere Efeublätter zerkleinern und in einen Topf geben.
- Mit 600 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen – zwischendurch umrühren.
- Abkühlen lassen und in ein Schraubglas füllen.
- Von Zeit zu Zeit schütteln, bis sich Schaum bildet.
- Durchsieben und in ein geeignetes Gefäß füllen.
- Das Efeu-Waschmittel lagert man am besten im Kühlschrank.

Selbstgemachter Duft-Weichspüler – für weiße Wäsche

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 5 EL Zitronensäure (Pulver)
- 20 Tropfen Teebaumöl
- 20 Tropfen ätherisches Öl, wie Lavendel, Lemongras o.ä.
- 1 leere Flasche

Herstellung:

- Geben Sie Wasser und Zitronensäure mithilfe eines Trichters in die leere Flasche.
- Nun können Teebaum- und ätherisches Öl dazu geträufelt werden.
- Warten Sie, bis sich die Zitronensäure aufgelöst hat, nun ist der Weichspüler fertig.

Anwendung: Je nach Wasserhärtegrad und wie stark die Wäsche duften soll, werden 50-100 ml Weichspüler benötigt.

Weichspüler für bunte Wäsche

Zutaten für einen Waschgang: 60 ml Haushaltsessig vermischt mit einigen Tropfen ätherischem Öl nach Belieben in die Weichspülerkammer geben. Der eventuelle Essiggeruch verfliegt spätestens nach dem Trocknen.

Flecken entfernen

- Zu allererst sollte das „Grobe“ mittels Taschentuch oder Toilettenpapier aufgesaugt werden.

- Anschließend die Stelle mit warmem Wasser und einem Spritzer Bio-Spül- oder Flüssigwaschmittel einweichen.

- Mit klarem Wasser ausspülen und möglichst bald in die Waschmaschine geben.

- Gibt es keine Möglichkeit, den Fleck feucht zu behandeln, eignet sich auch, wenn zur Hand, Stärkemehl, Babypuder, Kreide, Trockenshampoo oder Backpulver.

- Den Fettfleck mit dem Puder bestreuen, einwirken lassen und anschließend mit einem trockenen Schwamm oder einer Bürste ausbürsten.

- Den Vorgang eventuell wiederholen und dann in die Waschmaschine.

Für „alte“ Flecken eignet sich Gallseife oder Kernseife: Seife anfeuchten, den Fleck damit abreiben, 15 Minuten einwirken lassen und wie üblich waschen.

Für alle Fälle – das Vorwasch- und Fleckenentfernungsspray

Zutaten:

- 100 ml Gallseife oder die vegane Alternative „Fleck-Weg“ von Frosch
- 50 ml Alkohol
- Wasser
- Eine leere Sprühflasche

Herstellung:

- Seife und Alkohol in die leere Flasche füllen und gut schütteln.
- Mit Wasser auffüllen, wieder schütteln.
- Das Fleckenspray ist fertig und funktioniert wie herkömmliches – den Fleck einsprühen, einwirken lassen und waschen.

Gelbe Flecken im Achselbereich entfernen

Schuld daran sind zumeist aluminiumhaltige Deos. Aluminium in Verbindung mit Schweiß bewirkt die unansehnliche Verfärbung. Um sie zu entfernen, braucht man ausschließlich Zitronensäure und Wasser. Für 1 T-Shirt löst man ca. 15 g Zitronensäure in 1 Liter Wasser auf und weicht das Hemd 4-5 Stunden ein. Ohne es vorher zu trocknen, gibt man es dann in die

normale Weißwäsche.

Die Pflege der Waschmaschine

Während in den meisten Fällen das Waschen bei 30°C oder 40°C ausreichend ist, führen niedrige Waschtemperaturen oft zu Fett- und Schmutzablagerungen in Maschine und Abwasserschlauch. Daher ist es ratsam, einmal monatlich eine 60°C- oder 90°C-Wäsche durchzuführen, z.B. bei Handtüchern. So vermindert sich die Gefahr der Keimbildung. Seifen- und Kalkablagerungen lassen sich problemlos entfernen, indem ein Waschgang mit ca. 0,5 l Tafelessig gestartet wird, hier reicht die niedrigste Temperatur.

Einen wahren Keimherd kann das Waschmittelfach darstellen. Dagegen hilft, das Fach von Zeit zu Zeit ganz herauszunehmen und zudem mit Zitronensäurelösung oder Essigwasser und einer Bürste gründlich zu reinigen. Das Flusensieb entleeren und die Waschmaschine samt Waschmittelfach nach dem Waschen offen stehen zu lassen, ist wahrscheinlich selbstverständlich.

Haushaltsreiniger mit und ohne Natron

Reiniger, die mit wenigen Zutaten ein ganzes Supermarkregal ersetzen können.

Allzweck-Reiniger

Zutaten für ca. 500 ml:

- 2 TL Natronpulver
- 2 TL Kernseife, gerieben
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Tassen warmes Wasser
- Nach Belieben ätherische Öle, z.B. Teebaum- oder Eukalyptusöl
- 1 leere Sprühflasche.

Herstellung:

- Wasser und Kernseife in einen Topf geben, anwärmen und verrühren, bis sich die Seife aufgelöst hat.
- Etwas abkühlen lassen.
- Anschließens die übrigen Zutaten zufügen und weiter rühren.
- Die Mischung ganz abkühlen lassen und in die Sprühflasche füllen.

Anwendung: Vor Gebrauch schütteln, die zu reinigenden Stellen einsprühen und mit Lappen oder Schwamm nachwischen.

Zitrus-Essig-Reiniger **mit frischem Duft für Küche und Bad**

Zutaten:

- Die Schalen von Orangen, Zitronen, Mandarinen oder Grapefruit
- Weißen Essig
- Ein ausreichend großes Glas, je nachdem, wie viele Schalen zur Hand sind
- Leere Sprühflasche

Herstellung:

- Die Schalen dicht in ein Glas einschichten.
- Essig darauf gießen, bis die Schalen bedeckt sind.
- Das Glas schließen und ca. 3 Wochen ruhen lassen.
- Die Schalen saugen den Essig auf, also die fehlende Menge aufgießen, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Der Reiniger ist fertig, wenn der Essig dunkler wird und stark nach Zitrone riecht.
- Jetzt braucht der Reiniger nur durchgesiebt und in die Sprühflasche gefüllt werden.
- Ein kleiner Schuss von selbstgemachtem Spüli reduziert die Oberflächenspannung, so haftet der Reiniger besser auf glatten Flächen.

Anwendung: Der Zitrusreiniger kann pur angewendet werden, allerdings nicht auf Naturstein- oder Linoleumböden oder für Gummidichtungen und Silikonfugen. Diese Materialien könnten durch den Essiganteil porös werden. Besser sind hier Natronreiniger, für Silikon eignet sich auch Zitronensäure.

Das **Reinigen der Mikrowelle** funktioniert am besten mithilfe von Zitronenscheiben oder –Schalen. Die Zitronen zerkleinern, in eine Schüssel legen und in der Mikrowelle 2-3 Minuten auf höchster Stufe erwärmen.

Durch den aufsteigenden Dampf lösen sich die Verkrustungen und es duftet frisch nach Zitronen. Nun noch das Gerät mit einem feuchten Lappen

auswischen – fertig! Dasselbe Prinzip wirkt auch im **Backofen**: Stellen Sie eine feuerfeste Schale mit etwas Zitronensaft-Wasser-Gemisch in den Ofen und lassen ihn für ca. 60 Minuten auf 120°C aufheizen.

Anschließend lassen sich die aufgeweichten Verschmutzungen leicht mit einem feuchten Lappen entfernen.

Die Backofen-Reinigung mit Natron

- Mischen Sie Natronpulver und Wasser im Verhältnis 1:1
- Geben Sie die Mischung auf die Verschmutzungen.
- Lassen Sie die Mischung trocknen (ca. 30 Minuten).
- Zum Teil kann nun das trockene Pulver ausgekehrt werden, noch verbleibende Reste entfernt man wie üblich mittels feuchtem Lappen.

Backofen säubern mit Essig

- Mischen Sie Spülmittel mit einem Schuss Essig und geben die Mixtur auf die verschmutzten Bereiche.
- Mit einem Schwamm reiben, bis sich Schaum bildet.
- Ca. 30 Minuten einwirken lassen und mit einem Lappen nachwischen.

Das Kochfeld schonend reinigen

Geben Sie einfach ein leichtes Natron-Wasser-Gemisch darauf, sanft verteilen, etwas einwirken lassen und mit einem weichen Tuch nachwischen. Auch auf **Herdplatten** kann ähnlich verfahren werden:

- Etwas Sodapulver auf den Platten verteilen und mit einem feuchten Schwamm verreiben. Kurz einwirken lassen.
- Mit einem feuchten Lappen das Pulver entfernen und evtl. nachtrocknen.

Ein ähnliches Produkt ist der **Kalkreiniger auf Zitronensaft-Basis**. Der Zitronensaft hat genug Kraft, um Kalkablagerungen auf Armaturen oder an

der Duschwand zu beseitigen.

Zutaten:

- Zitronensaft in Flaschen, 250-750 ml, auch Bio-Ware erhältlich
- 1 Spritzer Spülmittel oder Flüssigseife
- Leere Sprühflasche.

Herstellung:

- Den Zitronensaft in die Sprühflasche füllen.
- Den Spritzer Spülmittel oder Flüssigseife dazugeben und schütteln – Fertig ist der Kalkreiniger!

Tipp: Möchte man diesen Reiniger auf Vorrat herstellen, sollte man einen Schuss Alkohol zufügen, um die Haltbarkeit zu verlängern, schließlich sind in den selbstgemachten Mitteln keine Konservierungsstoffe enthalten!

Anwendung: Die verkalkten Armaturen und Flächen besprühen und den Reiniger etwa 10 Minuten einwirken lassen. Die Säure löst den Kalk. Anschließend mit klarem Wasser nachspülen und, wenn nötig, trocken polieren.

Essig-Reiniger

Essig lässt sich beinahe gegen alle Verschmutzungen einsetzen, allerdings ist er auf Naturstein für Silikonfugen ungeeignet.
Zutaten für 750 ml Reiniger:

- 2 Tassen Haushaltsessig
- 1 Tasse Wasser
- 10-20 Tropfen ätherische Öle, wie Lavendel, Teebaum- oder Eukalyptusöl
- 1 leere Sprühflasche, Trichter

Herstellung: Alle Zutaten per Trichter in die Sprühflasche füllen, gut schütteln – der Essigreiniger ist bereit zum Einsatz.

Anwendung: Den Reiniger auf die schmutzigen Flächen sprühen und nachwischen. Ein zusätzliches Polieren erübrigt sich in den meisten Fällen.

Fensterreiniger/Glasreiniger

Zutaten für ca. 500 ml Spray:

- 250 ml Spiritus (z.B. Bio-Ethanol aus dem Baumarkt), alternativ funktioniert auch Schnaps
- 250 ml Wasser
- 3 TL Apfelessig
- 1 leere Sprühflasche, Trichter

Herstellung: Sämtliche Zutaten in die leere Flasche füllen und vorsichtig schütteln. Der Alkohol ermöglicht streifenfreies Putzen und Essig wirkt kalk-, fett- und rostlösend. Apfelessig hat einen angenehmeren Duft als „normaler“ Haushaltsessig.

Anwendung: Die Scheiben einsprühen, mit einem feuchten Tuch nachwischen und anschließend mit einem trockenen Baumwolltuch polieren.

Alle Glas- sowie Steinflächen können mit dem Reiniger geputzt werden. **Kunstsoff- und Holzflächen.** Diese Materialien vertragen Spiritus nicht, dafür ist der Natron-Allzweckreiniger besser geeignet.

Tipp: Blind gewordene Fensterscheiben – bei ganz alten Fensterscheiben kann die Brennnessel wieder Durchblick bringen. Tauchen Sie dafür ein Büschel Brennnesseln in Regenwasser, wickeln sie anschließend in einen Putzlappen und scheuern die Scheiben gründlich ab. Bei Bedarf wiederholen.

Scheuermittel

Scheuerpulver, kleine Menge zum Ausprobieren.
Zutaten:

- 50 g Natronpulver
- 1 EL Zitronensäure
- 1 TL Speisestärke als Rieselhilfe

Herstellung:

- Alle 3 Komponenten vermischen und das Scheuerpulver ist fertig.

Anwendung:

- Das Pulver direkt auf die zu reinigenden Bereiche streuen und leicht anfeuchten.
- Mit einem Schwamm verteilen und scheuern. Das Mittel sollte nur leicht schäumen und die Verschmutzungen auflösen.
- Anschließend klar nachwischen.
- Für Granit und Marmor sowie andere säureempfindliche Flächen ist das Scheuerpulver nicht geeeignet.
- Das Scheuerpulver sollte unbedingt trocken gelagert werden, denn Zitronensäure zieht gern Feuchtigkeit aus der Luft, was zu Klümpchenbildung führt.
- Bei trockener Lagerung ist das Pulver unbegrenzt haltbar, es lohnt sich also, eine größere Menge herzustellen, vorausgesetzt, man ist vom Produkt überzeugt.

Scheuermilch

Zutaten:

- 2 EL Natronpulver
- 2 EL Kochsalz
- Flüssige handelsübliche Schmierseife

- Ein Spritzer Zitronensaft
- 1 leere Spülmittelflasche.

Herstellung:

- Geben Sie Natron, Salz und Zitrone in die leere Flasche.
- Füllen Sie diese mit der Schmierseife auf und die Scheuermilch ist einsatzbereit.

Anwendung: Für alle hartnäckigen Verschmutzungen wie z.B. übergekochte Milch o.ä. geeignet. Geputzt wird mit einem feuchten Lappen, die Verkrustungen einzuweichen wirkt oft Wunder. Tipp: Scheuermilch ist auch zur Reinigung von Holz- und Steinflächen geeignet.

Mittel zum Spülen und für die Spülmaschine

a) Das ökologische Handspülmittel

Zutaten:

- 1 TL Natronpulver
- 100 ml Neutralseife ohne Zusätze oder alternativ 1 EL Waschsoda
- Einige Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch (z.B. Zitronen oder Minze)
- 1 Trichter, 1 leere 500 ml-Flasche

Herstellung:

- Natron in die Flasche füllen, die Seife bzw. Soda dazugeben.
- Die Flasche mit Wasser auffüllen.
- Dazu kommt das ätherische öl.
- Die Flasche schließen und vorsichtig schütteln.
- Ist alles gut vermischt, ist das selbsthergestellte Spülmittel auch schon fertig.

Es hat eine gute Reinigungs- und Fettlösekraft und ist überdies äußerst günstig. Das Material für 500 ml kostet zwischen 0,40 – 0,60 Euro.

Tipp: Noch preiswerter geht es mit Kartoffelschalen! Die Stärke der Kartoffel wie auch das enthaltene Solanin besitzt starke Reinigungskraft. Das Rezept:

Zutaten:

- Die gut gewaschenen Schalen von 8 großen Kartoffeln
- 1 TL Waschsoda
- 750 ml kochendes Wasser
- 1 hitzebeständiges Gefäß, z.B. Einweck-Glas
- Leere Spülmittelflasche.

Herstellung:

- Die Kartoffelschalen in das bereitstehende Gefäß geben und mit kochendem Wasser überbrühen.
- Das Glas fest verschließen und ca. 45 Minuten auskühlen lassen, dann leicht schütteln.
- Das Schütteln wiederholen, bis sich Schaum bildet (alle 1-2 Stunden).
- Das Glas vollkommen abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
- Ca. 12 Stunden nach dem Ansetzen kann die Flüssigkeit durchgesiebt und in die leere Flasche gefüllt werden.

Je nach Höhe des zu spülenden Bergs wird bis zu 1 Kaffeetasse des Spülmittels benötigt. „Das „Kartoffel-Spüli“ ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Wer beim Umweltschutz noch einen Schritt weitergehen möchte, kann auch seine Putz- und Topfschwämme selber herstellen:

https://nurrosa.com/2017/02/05/putzschwamm-haekeln-selber-machen/

oder Spültücher selber nähen:

https://sewsimple.de/spueltuch-selber-naehen/

Denn auch Schwämme und Tücher geben Mikropartikel ins Abwasser ab.

b) Maschinengeeignetes Spülmittel

Für 1 kg werden die folgenden Pulver benötigt:

- 300 g Natron
- 300 g Soda
- 300 g Zitronensäure
- Evtl. 125 g Spülmaschinensalz (bitte nie Kochsalz verwenden)
- 1 Gefäß, am besten geeignet ist ein Eimer mit Deckel.

Die Herstellung kann einfacher nicht sein:

- Alle Zutaten werden abgewogen in den Eimer gegeben, den Deckel drauf und durchschütteln.
- Wichtig ist es, dass alle Zutaten trocken sind.
- Die hergestellte Menge Pulver dürfte für 30-40 Spülgänge ausreichen.

Anwendung: Man muss u.U. ein wenig ausprobieren, um die optimale Dosierung zu finden. Sie richtet sich nach Wasserhärte, Verschmutzungsgrad und Geschirrmenge.

- 1-2 EL in das Spülmittelfach geben und ein Programm mit max. 50°C Temperatur auswählen.

Sollten Gläser milchige Beläge aufweisen, war es zu viel Pulver, hauptsächlich Soda. Bei stark angetrockneten Essensresten oder Kaffee- oder Teebelägen kann etwas Handarbeit vorweg helfen. Den Löwenanteil der Spülarbeit schafft das Pulver aber leicht. (Zum Ausprobieren kann natürlich anfangs eine kleine Menge gemischt werden)

Tipp: Wer lieber mit fertig hergestellten Tabs arbeiten möchte, dem sind zu empfehlen: „Ecover“ Tabs auf Zellstoff-Tensid-Basis, ohne Phosphate und Phosphonate und vegan.

Klarspüler für die Spülmaschine

Im Verhältnis 1:1 werden gemischt:

- 500 ml Alkohol (der allergünstigste Schnaps tut seine Dienste)
- Zitronensäure-Wasser, dafür werden 3 TL Zitronensäurepulver in 500 ml Wasser gelöst

Anwendung: Wie üblich die entsprechende Menge ins Klarspüler-Fach geben. Die Zitronensäure pflegt in einem Arbeitsgang die Spülmaschine und der Alkohol verleiht Gläsern und Geschirr den perfekten Glanz.

Die Grundreinigung der Spülmaschine

Der Siebeinsatz im Boden wird herausgenommen und manuell, z.B. mit selbstgemachtem Zitrusreiniger gesäubert. Das Rezept finden Sie bei den Reinigungsmitteln.

Dasselbe passiert mit den Spülarmen.

Auch die Türfuge sowie die Dichtungsgummis werden gereinigt, um Bakterien- und Schimmelbildung zu vermeiden. Dazu eignen sich ein Lappen und der selbstgemachte Essigreiniger.

Als Abschluss folgt der Leerdurchlauf mit Natron und Essig. So strahlt der Innenraum wieder – ohne aggressive Maschinenreiniger!

1-2 EL Natron auf dem Boden der leeren Spülmaschine verteilen.

Ca. 20 ml Essig-Essenz ins Spülmittelfach geben und die Maschine bei hoher Temperatur und ohne Vorspülen laufen lassen.

Achtung: Die Maschine erst nach vollständigem Abkühlen öffnen, vorher entweichen noch Essigdünste.

Tipps:

Um Kalkablagerungen vorzubeugen, regelmäßig etwas Zitronenschale in den Geschirrkorb stecken und mitspülen. Sollte sich Flugrost, z.B. von nicht rostfreiem Besteck, auf Metallteilen befinden, kann dieser mittels Cola oder Zitronenschale leicht entfernt werden. Natron als Spülmaschinen-Deo. Einfach etwas Natronpulver auf den Boden der leeren Spülmaschine verteilen, so werden sich bildende Gerüche neutralisiert, bis die Maschine wieder gefüllt ist und laufen kann.

Weitere Anwendungen im Haushalt

Backbleche reinigen

Festgebranntes von Backblechen entfernen ist nicht die schönste Arbeit, leichter wird es durch Natronpulver. Wenn feuchtes Abwischen nicht ausreicht, verteilen Sie ca. 50 g Natron auf dem Blech, sprühen Sie etwas Mineralwasser darüber und legen es bei ca. 100°C in den Ofen. Es entsteht eine Art Dampfbad, das die Verkrustungen löst. Nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen, lassen es abkühlen und wischen Sie das Natron samt Verschmutzungen mit Lappen oder Küchenpapier ab. Nun noch klar nachspülen und trocknen. Sollte der Backofen selbst feucht vom Natron-Wasserdampf sein, kann auch er direkt ausgewischt werden.

Speisereste im Topf angebrannt?

Wenn das Malheur passiert ist, kommt guter Rat gerade Recht. Nicht den Topf durch Kratzen usw. beschädigen, sondern ganz einfach einen Liter Wasser mit 1 EL Natron in den Topf geben und aufkochen. Das Angebrannte löst sich und kann entfernt werden. Anschließend spülen wie üblich.

Thermoskanne reinigen

Um blind gewordene Glaskörper und schlechten Geruch zu beseitigen, braucht es nur eine Nacht Geduld. Geben Sie 1 Liter heißes Wasser und 2-3 TL Natronpulver in die Kanne und lassen es bis zum nächsten Tag einwirken. Das Natronwasser weggießen, klar nachspülen – fertig. Natron beseitigt alle Rückstände und Gerüche.

Edelstahl auf Hochglanz bringen

Auch teure Spezialreiniger führen manchmal nicht zum Erfolg. Streifen und Schlieren sind zu sehen, obwohl man sich große Mühe gegeben hat. Das Kraftpaket Natron reinigt, ohne zu kratzen. Benötigt werden:

- 2-3 EL Natronpulver

- 1-2 EL Wasser
- 1 Spritzer Essig-Essenz
- Schale und Schwamm

Anwendung:

- Alle Zutaten verrühren.
- Gehen Sie vor wie sonst auch, die Putzlösung löst grobe Verschmutzungen, aber auch Fingerabdrücke, die auf Edelstahlflächen besonders ärgerlich sind.

Die alkalische Lösung spaltet Fett, Eiweiße und Aminosäuren schonend und ohne Kratzer zu hinterlassen.

Tipp: Bereiten Sie eine größere Menge zu und füllen die Natron-Lösung in eine Sprühflasche. Das ist gerade für senkrechte Flächen praktischer!

Babyfläschchen säubern

Hier ist das vollkommen unbedenkliche Reinigungsmittel Natron eine große Hilfe. So ist sichergestellt, dass das Baby keine chemischen Rückstände von Spülmitteln in seinem Fläschchen hat. Lösen Sie in 1 Liter heißem Wasser 2 TL Natronpulver aus (Vorsicht-es schäumt). Geben Sie die Flüssigkeit in das Fläschchen und lassen Sie sie einige Stunden einwirken. Das Natron entfernt Gerüche und Rückstände. Nach der Einwirkzeit die Lösung weggießen, die Flasche ausspülen und vor dem nächsten Gebrauch sterilisieren.

Wasser entkalken mit Natron

- Kochen Sie die gewünschte Menge Wasser auf.
- Geben Sie je Tasse eine Messerspitze Natron hinein. Achtung: Natron schäumt stark auf in heißem Wasser!

- Warten Sie, bis sich das Natronpulver komplett aufgelöst hat.

Von passionierten Kaffee- und Teetrinkern wird solch ein enthärtetes Wasser für ihre Getränke bevorzugt. Für kleine Wassermengen ist das beschriebene Verfahren gut geeignet, wer aber sein ganzes Leitungswasser auf Dauer enthärtet haben möchte, sollte eine Entkalkungsanlage in Erwägung ziehen.

Natron im Bad, Haushalt und rund ums Haus

Küche, Bad und WC



Nr. 11

Kennen Sie den alten Werbespruch noch: „Wenn der Abfluss mal verstopft ist, ja was ist denn schon dabei, da nimmt man Abfluss-Frei, das macht den Abfluss frei“?

Wer kennt das nicht? Die Abflüsse in Küche, Bad und Toilette laufen nur langsam leer oder sind komplett verstopft, sie müffeln oder stinken. Bevor Sie jedoch zu den im Handel erhältlichen „Chemie-Bomben“ greifen, sollten Sie überlegen, ob nicht altbewährte Hausmittel auch Abhilfe schaffen können. Im Folgenden einige hilfreiche Tipps, wie Sie Natron bei den o.g. Problemen sinnvoll und umweltfreundlich einsetzen können.

Die Tipps sind bei folgenden Problemen einfach und wirksam anzuwenden:

- Abflussrohre reinigen oder Verstopfungen lösen
- Gestank aus Abflüssen beseitigen
- Siphons reinigen und Verstopfungen lösen

- Dusch- und Badewannen-Abflüsse reinigen.

Natürlicher **Rohrreiniger** – so gut wie „Mr Muscle®“ und Co.- ist schnell herzustellen und wirkt garantiert.

Zutaten:

- 1 Tasse Natron
- 1 Tasse Essig
- 1 feuchtes Tuch
- 1-2 Liter kochendes Wasser

Anwendung:

- Natron in das verstopfte Abflussrohr schütten.
- Nun den Essig langsam hinterher gießen.
- Mit einem feuchten Tuch den Abfluss abdecken und die Lösung etwa 10 Minuten einwirken lassen.
- Jetzt das kochende Wasser in den Abfluss gießen.

Tipp: Zusätzlich können Sie mechanische Hilfe leisten, indem Sie einen Pömpel oder eine Rohrreinigungsspirale zusätzlich einsetzen. Sind die Ablagerungen sehr hartnäckig, sollte im Wechsel Natron-Essig und Pömpel zum Einsatz kommen. Lassen Sie regelmäßig heißes Wasser durch die Abflussrohre laufen, so erschweren Sie das Festsetzen von Fetten, Speiseresten und Haaren. Zur Pflege der Rohre kann sogar Cola, die über Nacht einwirken kann, eingesetzt werden.

Vorsicht: Zur Sicherheit sollten Sie eine Schutzbrille tragen, da das Gemisch spritzen kann.

Verschmutzte Fugen zwischen Bad- oder Küchenfliesen

Es bleibt nicht aus, dass sich mit der Zeit Schmutz in den Fugen sammelt. Im Bad kommt zudem häufig noch Schimmel dazu. Ursachen sind die Luftfeuchtigkeit, die beim Baden und Duschen entsteht, und unzureichende Belüftung der Bäder. So können diese Räume nicht schnell genug trocknen

und die Schimmelgefahr wächst. Doch sind die Fugen einmal verschmutzt oder vergilbt, helfen Natron, Essig und Wasser wahre Wunder.

Zutaten:

- 3 EL Natronpulver – entsprechend mehr bei größeren Flächen
- 1 EL Wasser
- 1 TL Essig-Essenz
- 1 Schale
- 1 kleine Bürste oder Zahnbürste.

Anwendung:

- Natron, Wasser und Essig-Essenz in einer kleinen Schale verrühren.
- Die Paste nun mit einer Bürste großzügig auf die Fugen auftragen.
- Lassen Sie die Paste einige Stunden, am besten über Nacht, einwirken.
- Mit der Bürste nun den Schmutz kraftvoll aus den Fugen entfernen.
- Mit kaltem Wasser nachspülen oder mit einem feuchten Lappen nachwischen.

Tipp: Regelmäßiges Lüften des Bades verhindert Schimmelbildung. Sie können Schmutz und Kalk in den Fugen größtenteils vermeiden, wenn Sie die Fliesen –und damit die Fugen- nach dem Bad oder der Dusche mit einem Handtuch trocknen. Sie können mit einem einfachen Trick die Fugen imprägnieren: Lösen Sie Meersalz in Wasser auf und tragen die Lösung auf die gereinigten Fugen auf.

Vorsicht: Sind Ihre Fliesen mit Silikon verfugt, darf kein Essig eingesetzt werden. Dann nur eine Lösung mit Natron ansetzen.

Verschmutzte Fliesen in Küche und Bad

Auf den Fliesen in Küche und Bad setzt sich mit der Zeit Kalk und Schmutz ab – das ist völlig normal. Das sieht nicht nur nicht gut aus, gerade in der Küche wirkt es auch unappetitlich. Also sollte ab und zu eine gründliche Reinigung für Abhilfe sorgen. Sie können dafür natürlich im Handel

befindliche Spezialreiniger nutzen, doch wollen Sie ohne Chemie reinigen und damit auch etwas für die Umwelt tun, sollten Sie darauf verzichten. Auch hier ist Natron in Verbindung mit Essig und Wasser immer vorzuziehen. Gerade beim Reinigen von Fliesen kann Natron von großem Nutzen sein, da es durch seine fungizide Wirkung nicht nur reinigt, sondern auch den Schimmel abtötet und entfernt. So sorgt sein pH-Wert auch dafür, dass den Bakterien der Nährboden entzogen wird. Zudem ist es trotz des Schmirgeleffektes schonend für die Fliesen.

Zutaten:

- 6 EL Natron
- 2 EL Wasser
- 2 TL Essig
- Schale, Schwamm.

Anwendung:

- Natron, Wasser und Essig in einer kleinen Schale vermischen.
- Die Mischung mit der rauen Schwammseite auf die Fliesen und Fugen aufbringen.
- Die Paste sollte mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, einwirken. Küche und Bad in der Zeit gut lüften.
- Nun die Paste mit dem Schwamm von den Fliesen entfernen. Die Fugen am besten mit einer Zahnbürste reinigen, dadurch wird Kalk und Schmutz gut herausgeholt.
- Die Fliesen dann mit einem Tuch trockenwischen oder mit einem Abzieher abziehen.

Tipp: Trocknen Sie die Fliesen nach jedem Bad oder Duschen bzw. Kochen mit einem Abzieher oder einem Tuch. So zögern Sie den Schmutzbefall möglichst lange heraus.

WC-Reiniger selbst herstellen

WC-Tabs-Zutaten:

- 300 g Natronpulver
- 100 g Zitronensäurepulver
- 5 TL Wasser
- Ätherische Öle nach Belieben
- Silikonformen oder leere Pralinenförmchen
- Handmixer

Herstellung:

- Vermengen Sie Natronpulver und Wasser mit dem Handmixer.
- Träufeln Sie ein oder auch mehrere ätherische Öle nach Ihrem Wunsch hinein.
- Nun die Zitronensäure zufügen und gut unterrühren.
- Füllen Sie die entstandene Masse in die vorgesehenen Förmchen und lassen Sie die Tabs gut trocknen.
- Ein luftdicht verschließbarer Behälter ist der optimale Aufbewahrungsort für die selbst hergestellten WC-Tabs.

WC-Flüssigreiniger – auch diese Herstellung ist ein Kinderspiel

Zutaten:

- 90 g Natronpulver
- 235 ml Wasser
- 125 ml Flüssigseife
- Ätherische Öle, wie Minze, Zitrone o.ä.-frische Düfte
- Leere Flasche mit Schraubverschluss
- Schneebesen und Trichter.

Herstellung:

- Mischen Sie die Zutaten in einer Schale und verrühren Sie alles gründlich.
- Gießen Sie die Flüssigkeit mithilfe des Trichters in die Flasche – schon ist der Flüssigreiniger fertig!

Tipp: Verwertung von Seifenresten zu Flüssigseife

Zutaten:

- Ca. 100 g Seifenreste
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 l Wasser
- 2 TL Honig
- Nach Wunsch ätherisches Öl
- Kochtopf, Reibe, Mixer
- Alter Seifenspender oder Spülmittelflasche

Herstellung:

- Evtl. die Seifenreste noch etwas feiner raspeln und in einen Kochtopf geben.
- Mit dem Liter Wasser auffüllen und langsam zum Kochen bringen, währenddessen gut umrühren.

- Die Seife abkühlen lassen und bis zu 24 Stunden beiseite stellen.
- In dieser Zeit dickt die Seife an und Öl sowie Honig können zugefügt werden, dabei wieder gründlich umrühren.
- Nun kommt noch ätherisches Öl für den Duft dazu.
- Überprüfen Sie, ob sich alle Zutaten gut verbunden haben, dann kann die Flüssigseife in den Seifenspender gefüllt werden.
- Sollte die Seife zu dickflüssig sein, fügen Sie noch etwas Wasser zu.

Schneller Geruchskiller für Bad und WC

Zutaten:

- Ca. 150 g Natronpulver
- Ca. 20 Tropfen ätherische Öle nach Wunsch
- Ein genügend großes Glas
- Ein Stoffrest zum Abdecken, nicht zu dicht gewebt
- Schere, Rest Geschenkband oder Gummiring zum Befestigen.

Herstellung:

- Das Natronpulver in das Glas geben.
- Das Ätherische Öl zufügen.
- Das Stoffstückchen auf das Glas legen und befestigen.
- Das Glas schütteln und in Bad oder WC aufstellen.
- Durch gelegentliches Schütteln kann der Dufteffekt verstärkt werden.

Duschvorhänge reinigen – was ist zu tun?

Im Badezimmer herrschen aufgrund des feuchten Klimas ideale Bedingungen für Bakterien und Pilze. Schnell ist der Duschvorhang verschmutzt und meistens reichen normale Waschmittel allein für die Reinigung nicht aus, um Stockflecken und Schimmel gründlich und hygienisch zu entfernen. Hier kann Natron helfen, das Problem zu beseitigen, da es fungizid, geruchsbeseitigend und als Waschkraftverstärker wirkt.

Zutaten:

- 50 g Natronpulver
- Normales Waschmittel
- Evtl. 50 ml Essig-Essenz.

Anwendung:

- Legen Sie den Duschvorhang in die Waschmaschine und streuen das Natronpulver darüber.
- Das Waschmittel wie beim „normalen“ Waschen in das Waschmittelfach füllen. Dann das 30 Grad-Feinwaschprogramm ohne Schleudern starten bzw. die niedrigste Schleuderzahl einstellen.
- Danach den Duschvorhang feucht aufhängen.

Tipps: Bei starkem Befall können Sie den Vorhang vorbehandeln. 2 EL Natron und 1 EL Wasser zu einer Paste verrühren und mit einem Schwamm in die Stockflecken einarbeiten. Dann etwa 30 Minuten wirken lassen und schließlich waschen. Um einen Doppeleffekt zu erzielen, ist es manchmal günstig, noch 50 ml Essig-Essenz in das Fach für den Weichspüler zu geben und einen Extra-Spülgang an der Maschine einzustellen.

So riecht der Duschvorhang nach dem Waschen nicht nach Essig. Ihr Duschvorhang sollte immer frei hängen und nicht an den Fliesen kleben, dann kann er gut trocknen. Niemals andere Wäschestücke beim Waschvorhang mitwaschen!

Wohnräume und Möbel

Mittel gegen Ameisen

In den wärmeren Jahreszeiten haben Sie oft ungebeten Besuch von Ameisen, denn sie lieben Süßes und finden schnell den Weg ins Haus. Man wird sie schwer wieder los, sobald sie einmal drin sind.

Ganz ohne Chemie hilft Ihnen Natron, die „Gäste“ wieder loszuwerden, denn es ist eines der schlimmsten Gifte für sie.

Anwendung:

- Streuen Sie Natron auf die Ameisen, ihre Wege und Löcher. So tragen die Ameisen das Natron automatisch in ihren Bau.
- Natron neutralisiert die Ameisensäure und die Ameisen können nicht überleben.

Gerüche im Schuh- oder Kleiderschrank

Ihre Schuhe riechen und übler Geruch strömt aus dem Schuhschrank, sobald Sie ihn öffnen?
Natron ist ein wirkungsvolles Mittel dagegen.

Anwendung im Schuhschrank:

- Aus dem Schrank zuerst alle Schuhe nehmen und ihn dann gründlich mit Essigwasser auswaschen.
- Etwas Natron in die Schuhe streuen und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag das Pulver wieder ausschütten.
- Ein Säckchen mit Natron in den Schrank legen oder hängen, so neutralisiert es wiederkehrende Gerüche.

Anwendung im Kleiderschrank:

- Den Schrank komplett ausräumen.
- Dann mit Essigwasser gründlich auswischen.
- Nun eine kleine Schale mit 50 g Natronpulver hineinstellen, damit werden unangenehme Gerüche aufgesogen.
- Wechseln Sie das Pulver, sobald der Schrank wieder müffelt.

Tipp: Die Geruchsbeseitigung gelingt Ihnen auch in allen anderen Schränken.

Schuhspray gegen schlechte Schuhgerüche

Dieses Spray wirkt antibakteriell und stoppt Mief.
Zutaten:

- 80 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser
- 25 ml Alkohol (z.B. Wodka)
- ½ TL Natron
- Bis zu 10 Tropfen ätherische Öle (besonders effektiv sind Teebaum- und Zedernholzöl)
- Leere Sprühflasche für 100 ml.

Herstellung:

- Zuerst das Wasser in die Sprühflasche füllen.
- Alkohol, Natron und die Öle zufügen.
- Die Flasche schließen und alles schütteln.

Anwendung: 1-2 Pumpstöße Spray pro Schuh genügen, um die Gerüche zu vertreiben. Bei starken Gerüchen das Verfahren regelmäßig wiederholen und darauf achten, dass die Schuhe nicht zu feucht werden – gut lüften und Einlegesohlen getrennt behandeln.

Ihr Teppich gibt unangenehme Gerüche ab?

Teppiche und Teppichböden werden, da auf dem Boden liegend, zwangsläufig verdreckt. Oft sind es langflorige Teppiche, die davon besonders betroffen sind. Das Saugen schafft trotz oftmaligen Gebrauchs nicht genug Abhilfe. Nutzen Sie Natron, es kann die Gerüche entfernen, indem es sie bindet und neutralisiert.

Zutaten:

- 100 g Natron pro m² Teppichfläche
- Staubsauger.

Anwendung:

- Natron gleichmäßig auf der Fläche verteilen und über Nacht einwirken lassen.
- Am nächsten Tag die Teppiche ausschütteln bzw. den Teppichboden absaugen.

Flecken auf der Tapete?

Niemand weiß, wie sie da hingekommen sind – doch da sind Flecken auf der Tapete! Natron entfernt sie einfach und schnell.

Anwendung:

- Natron mit etwas Wasser zu einem Brei mischen.
- Die Spitze eines weichen Tuches in den Brei tauchen und damit vorsichtig den Fleck wegrubbeln.
- Dann mit einem angefeuchteten Tuch nachwischen – die Tapete ist wie neu.

Angelaufener Silberschmuck?

Silberschmuck hat die Angewohnheit, mit der Zeit anzulaufen, was unschöne dunkle oder schwarze Beläge hervorbringt. Urheber sind kleine Mengen an Schwefelverbindungen in der Luft, sie reagieren mit Sauerstoff und legen sich als Oxid-Schicht auf Silber ab. Sie brauchen für die Reinigung keine chemischen Reiniger, nur Natron und Alufolie.

Zutaten:

- 1 große flache Schüssel
- Alufolie
- Heißes Wasser
- 1 EL Natronpulver
- 1 EL Salz.

Anwendung:

- Legen sie den Schüsselboden komplett mit Alufolie aus.
- Heißes Wasser eingießen und Natron und Salz darin auflösen.
- Den Schmuck hineingeben und etwa 1-3 Minuten in der Mischung belassen.
- Den Schmuck herausnehmen und mit einem weichen Tuch polieren und damit evtl. verbliebene Reste der Oxid-Schicht entfernen.

Polster und Matratze reinigen

Matratze: Um den Schlafkomfort zu steigern, sollte die Matratze regelmäßig gereinigt werden. Staubsauger und Natron und ggf. Schwamm und heißes Wasser helfen Ihnen dabei. Auf Matratzen wirkt Natron fungizid, desinfizierend und geruchsneutralisierend. Zudem mögen Milben und Bakterien, die in der Matratze leben, kein Natron. Müssen Sie außerdem Flecken entfernen wie Urin, Erbrochenes oder Milch-Spuren, wird sich Natron als Wunderwaffe entpuppen.

Zutaten:

- 200 g Natronpulver
- Schwamm
- Eimer mit heißem Wasser
- Staubsauger

Anwendung:

- Natron gleichmäßig verteilen, 5-6 Stunden einwirken lassen und dann absaugen.
- Feuchte Anwendung: Natron auf der Matratze verteilen und mit einem feuchten Schwamm auf der Fläche verreiben. Die Matratze trocknen lassen und dann absaugen.
- Hartnäckige Flecken: Aus 3 EL Natron und 2 EL Wasser eine Paste rühren. Die Matratze seitlich aufstellen und ein aufgerolltes Handtuch unter den Fleck halten. Dann mit der Paste den Fleck wegreiben. Trocknen lassen und absaugen.

Polster: Ähnlich wie bei Matratzen sollten Sie aus hygienischen Gründen auch Ihre Polstermöbel regelmäßig von Rauchgeruch, Milben, Bakterien und ggf. Flecken befreien.

Zutaten: wie bei Matratzen

Anwendung:

- Trockene Variante: Natron auf die Polster streuen und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag absaugen.
- Auffrischung: Zuerst Natron auf die Polster streuen und mit einem feuchten Tuch oder Schwamm über die gesamte Fläche verreiben. Trocknen lassen und absaugen.
- Fleckbeseitigung: 3 EL Natron und 2 EL Wasser verrühren. Die Paste mit Schwamm oder Tuch über die Flecken reiben, trocknen lassen und mit dem Staubsauger absaugen.

Sofa – Lieblingsort der Deutschen – reinigen

Die Couch muss ganz schön was aushalten: Kuscheln, Essen, auch das gelegentliche Schlafen. Auch Haustiere haben schnell Gefallen am Sofa gefunden. Das da auch mal ein Fleck aufkommt, ist doch eigentlich normal. Doch wie reinigen Sie das Sofa am besten – und möglichst ohne Chemie?

Tipp 1: Handeln Sie schnell, damit der Fleck sich nicht im Stoff festsetzt. Tupfen Sie den Fleck am besten sofort nach dem Entstehen mit einem feuchten Tuch ab.

Tipp 2: Natron wird sogar von professionellen Polsterreinigern benutzt. So sollte es auch im Haushalt ausreichen, um Sofas zu reinigen. Natron bekämpft wirksam Hausmilben und Bakterien, neutralisiert Gerüche und sorgt so für angenehme Düfte.

Tipp 3: Trockene Reinigung für leichte Flecken ist für Natron kein Problem.
Zutaten:

- Etwa 50-100 g Natronpulver
- Staubsauger

Anwendung:

- Natron direkt auf die Flecken streuen und über Nacht einwirken lassen.
- Am nächsten Tag das Sofa im Polstermodus absaugen.

Tipp 4: Feucht reinigen sollte man das Sofa, wenn hartnäckige Flecken entstanden sind oder es übel riecht.

Zutaten:

- Etwa 100 g Natronpulver
- Feuchter Schwamm
- Staubsauger

Anwendung:

- Natron auf die Polster streuen und mittels des Schwammes vorsichtig einreiben.
- Die Couch komplett abtrocknen lassen, dann mit dem Staubsauger das trockene Pulver absaugen.

Tipp: Niemals einen Scheuerlappen oder harten Schwamm benutzen, sie würden womöglich den Stoff beschädigen.

Textilerfrischer selbst herstellen

Einen Textilerfrischer benötigt man in der Regel, um Zigarettenrauch oder andere unangenehme Gerüche aus Textilien zu entfernen. Diese Gerüche entstehen häufig durch Säuren, denen Natron die Flüchtigkeit nimmt und sie bindet. Durch seine antibakterielle und fungizide Wirkung behandelt Natron zudem durch Eiweiße oder Fett verursachte Verunreinigungen. Sie benötigen also nicht chemische Produkte wie „Febreze“ o.ä.

Zutaten:

- 350 ml abgekochtes lauwarmes Wasser
- 40 ml Wodka – gegen Bakterien
- 1 EL Natronpulver
- 10-15 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben
- Leere Sprühflasche – 400 ml

Anwendung:

- Natron in 150 ml Wasser auflösen. Dann das restliche Wasser zugeben.
- Wodka und ätherisches Öl zugeben und alles gut verrühren.
- Die Mischung in die Sprühflasche füllen – fertig ist der Textilerfrischer.

Tipp: Der Textilerfrischer eignet sich auch als Raumduft. Bei schwer zu reinigenden Textilien wie z.B. Wollmäntel oder Pullover aus Angorawolle neutralisieren Sie Gerüche, indem sie 100 g Natron in eine leere Box oder einen Karton geben, die Kleidung darauf ausbreiten und sie im verschlossenen Behältnis über Nacht stehen lassen.

Möbel von Kleberesten befreien

Auf Möbeln befinden sich oft Preisschilder oder andere Etiketten, auch Kinder haben viel Spaß damit, nach ihrem Geschmack Aufkleber auf alle möglichen Möbel zu kleben. Das Problem, sie wieder zu entfernen, lösen sie

u.a. mit Natron.

Zutaten:

- 1 Zitrone
- Natron
- Öl.

Anwendung:

- Halbieren Sie die Zitrone und streuen etwas Natron auf eine Schnittfläche. Reiben Sie damit über die Kleberreste, sie sollten sich dann leicht ablösen lassen.

- Waren sie mit der Methode nicht erfolgreich, versuchen Sie es so: Natron und Öl im gleichen Verhältnis mischen und verteilen Sie den Brei auf die Klebereste. Nun etwa 30 Minuten einwirken lassen. Dann lassen sich die Reste i.d.R. komplett entfernen.

Tipp: Die Methoden funktionieren auch auf Glas, z.B. bei Fensterbildern.

Anti-Staub-Spray aus eigener Herstellung

Dieses Spray wirkt der elektrostatischen Aufladung entgegen, so kann verhindert werden, dass Staubkörner sich auf Oberflächen ansammeln. Das lästige Staubwischen wird wirksam reduziert. Mit wenigen Hausmitteln kann das Spray hergestellt werden.

Zutaten:

- 500 ml weiches Wasser (entweder destilliertes Wasser oder mit eigener Methode enthärtet). Normales Leitungswasser hinterlässt Kalkflecken.
- 8 EL 5%-igen Haushaltsessig
- 1 TL Pflanzenöl
- ½ TL Flüssigseife oder Bio-Spülmittel
- Einige Tropfen (nach gewünschter Intensität) ätherische Öle
- Leere Sprühflasche, Trichter

Herstellung:

- Das Wasser abmessen und alle Zutaten hineingeben.
- Gut umrühren und in die Sprühflasche umfüllen.
- Das Spray vor jeder Anwendung schütteln, damit Öl und Wasser sich wieder mischen.

Raumspray mit natürlichen Inhaltsstoffen

Wenn schlechte Gerüche einmal auf die Schnelle neutralisiert werden sollen, hilft das hausgemachte Raumspray.

Zutaten:

- Ca. 300 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser
- Ca. 100 ml Alkohol ab 40%
- 20 g Natron
- Ätherisches Öl nach Wahl
- Leere Sprühflasche, Trichter

Herstellung:

- Sämtliche Zutaten in die leere Sprühflasche füllen und sachte schütteln, bis sich das Natronpulver aufgelöst hat.

Anwendung: Das fertige Raumspray einfach in müffelnden Zimmern versprühen.

Natron im Auto

Autositzpolster reinigen

Was im Haushalt passieren kann, macht auch vor dem Auto nicht Halt – Gerüche und Flecken. Natron reinigt die Polster und neutralisiert Gerüche von Ausgelaufenem, Haustieren usw. und die Sitze strahlen nach der Behandlung wie neu.

Anwendung:

- Natron auf die Sitze verteilen und mit einem mit heißem Wasser angefeuchteten Schwamm einarbeiten.

- Flecken müssen intensiver behandelt werden, indem Sie das Natron mit kreisenden Bewegungen einreiben.

- Mehrere Stunden einwirken und trocknen lassen, dann mit dem Staubsauger absaugen.

Unangenehme Gerüche im Auto

In Ihrem Auto wird geraucht? Es hat sich durch Feuchtigkeit oder Dreck ein muffiger Geruch gebildet? Ein verwendeter Duftbaum bringt keine Besserung? Dann sind Sie bei Natron genau richtig, es entfernt sogar den schwierigen Rauchgeruch aus dem Innenraum.

Zutaten:

- Je nach Stärke des Geruches etwa 200 g Natron

- Staubsauger

- Für die Reinigung zusätzlich je 1 EL Natron und warmes Wasser.

Anwendung:

- Das Natronpulver gleichmäßig auf Polster und im Fußraum verteilen.

- Lassen Sie es über Nacht einwirken.

- Am nächsten Tag mit dem Staubsauger Fußraum und Sitze absaugen.

- Ist der Geruch immer noch da, reinigen Sie Armaturen und Innenraum mit Natronwasser.

Autoscheiben – klarer Durchblick?

Sowohl außen durch Insektenreste als auch im Innenraum durch z.B. Zigarettenrauch verschmutzen Autoscheiben schnell. Nehmen Sie Natron und Wasser und lösen Sie das Problem schnell und umweltfreundlich.

Anwendung:

- Natron auf einen angefeuchteten Schwamm geben und die Scheiben reinigen.

- Mit viel klarem Wasser nachspülen und mit einem Leder trocknen.

Vorsicht: Natron sollte nicht mit dem Autolack in Berührung kommen, es kann zu Kratzern führen.

Garten und Terrasse



Nr. 12

Blumentöpfe reinigen

An Natursteintöpfen aus Ton oder Terrakotta bilden sich häufig Kalkablagerungen und verstopfen die Poren. Sie entstehen automatisch beim Gießen der Pflanzen. Hier hilft Natron schnell und unkompliziert.

Anwendung:

- Stellen Sie die betroffenen Töpfe in ein Wasserbad, in dem pro 1 Liter Wasser
  1 Teelöffel Natron aufgelöst wurde.
- Natron löst den Kalk auf und die Töpfe sind wie neu.

Grillzeit – verschmutzter Rost?

Das Grillen ist im Sommer ein Hit, das Reinigen der Roste jedoch ist den meisten ein Graus. Dabei ist es einfach und ohne großen Zeitaufwand zu bewerkstelligen.

Zutaten:

- Zeitungspapier
- 50 g Natronpulver
- 1 l warmes Wasser
- Sprühflasche
- Plastikhandschuhe
- Lappen oder Schwamm

Anwendung:

- Mehrere Lagen Zeitungspapier übereinander legen und den Grill darauf legen. Dann die Handschuhe anziehen.
- Natron und Wasser vermischen und in eine Sprühflasche füllen.
- Den Grillrost auf das Papier legen und rundherum mit der Natronlösung einsprühen.
- Dann in das Papier einpacken und über Nacht einwirken lassen.
- Am nächsten Tag Natronreste und Verschmutzungen durch Abwischen entfernen.
- Nun noch mit klarem Wasser nachspülen – fertig!

Schluss mit der Ameisenstraße

Wie schon für das Haus beschrieben, können Sie eine Ameisenstraße auf der Terrasse oder im Garten mit Natron einfach bekämpfen.

Anwendung:

- Einfach das Natronpulver auf die Straße und in die Löcher des Baus streuen.

- Die Ameisen sterben aus, weil Natron die Ameisensäure in ihren Körpern neutralisiert.

Tipp: Gegen Ameisen hilft auch Backpulver!

Natron gegen Chlor im Swimmingpool

Ihre Augen brennen, wenn Sie aus Ihrem Pool kommen? Schuld daran ist das Chlor, das für die Desinfektion des Wassers eingesetzt wird und dort Bakterien und Mikroorganismen abtötet. Natron verhindert das Brennen in den Augen und das Wasser wird sichtbar klarer.
Anwendung:

- Geben Sie 1 kg Natron pro m^3 Poolwasser in das Wasser.

- Natron bewirkt, dass das Wasser einen pH-Wert zwischen 7,2 und 8,2 bekommt und nicht mehr in den Augen brennt.

Pflaster und Terrassen reinigen

Auf Steinböden von Terrasse und Balkon sind Moos und Flechten kein schöner Anblick. Moose sind den Flechten äußerlich sehr ähnlich, sind aber grüne Landpflanzen ohne Wurzeln. Flechten hingegen sind symbiotische „Lebensgemeinschaften“ aus Algen und Pilzen, also keine Pflanzen. Doch für die Beseitigung der beiden gibt es einheitliche Anwendungsmöglichkeiten. Je früher Sie damit anfangen, desto größer die Aussichten auf eine „grünfreie“ Terrasse.

Zutaten:

- 30 g Natron
- 10 l kochend heißes Wasser
- Drahtbürste, Fugenkratzer, harter Schrubber oder Hochdruckreiniger

Anwendung:

- Bevor Natron zum Einsatz kommt, sollte man versuchen, mit den o.g. Werkzeugen die Beläge zu entfernen.
- Bleiben noch Reste, geben Sie das Natron ins Wasser und lösen es auf.
- Die betroffenen Stellen mit der Lösung gut bedecken und einwirken lassen.
- Dann nachschrubben.
- Den Vorgang nach 3-4 Tagen wiederholen.

Anmerkung: An Ihren Bäumen richten Moose oder Flechten keinen Schaden an, sie nutzen die Holzgewächse nur als Untergrund, um sich festzuhalten.

Schädlinge im Garten

Schädlinge an Pflanzen sind meist hartnäckig und nerven, weil ihnen schlecht beizukommen ist. Verlauste Pflanzen sehen nicht schön aus, sind sie gar von Mehltau heimgesucht worden, verlieren sie ihre Blätter und stehen kahl im Garten. Hier helfen in der Regel nur Spritzmittel, doch die sollen möglichst ökologisch ein. Hier setzt Natron als „Wundermittel“ an.

Grundrezept gegen Läuse:

- ½ TL Natronpulver
- 1 Liter Wasser
- 1 TL Speiseöl
- ¼ TL geriebene Kernseife
- Bei Schild- oder Wollläusen zusätzlich 2 TL Alkohol

Anwendung:

- Natron und Wasser vermischen und leicht erwärmen. Seife unterrühren und auflösen lassen.
- Dann das Öl einmischen und alles in eine Gartenspritze oder große Spritzflasche füllen.
- Sollte Alkohol benötigt werden, diesen erst direkt vor dem Spritzen beigeben.

Blattläuse-Grundrezept:

- 30 g Schmierseife
- 1 L Wasser
- 1 Gefäß

Anwendung:

- Die Schmierseife mit heißem Wasser übergießen und unter ständigem Rühren auflösen.

- Die Lösung in einen Spritzbehälter füllen und unverdünnt auf die Läuse spritzen.

- Ggf. muss der Vorgang wiederholt werden.

Soll es schnell gehen und trotzdem wirksam sein, dem Grundrezept 2 Teelöffel Alkohol oder Bio-Spiritus zugeben.

Bio-Mittel gegen alle Arten von Läusen

Der Vorteil dieses Mittels ist, dass der Anwender nicht erst nachdenken muss, um welche Art von Läusen es sich bei den Schädlingen handelt. Es ist wirksam gegen Blut-, Woll-, Schild- und Schmierläuse und gegen die schwarzen Läuse.

Zutaten:

- 200 g frische Farnblätter
- 1 L Wasser
- 30 g Schmierseife
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 10 ml Alkohol
- 1 Tuch
- 1 Sieb.

Anwendung:

- Farnblätter zerteilen und in einem Kochtopf mit 1 l Wasser bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln.
- Abkühlen lassen und dann durch ein Sieb und Tuch sieben.
- Den Sud dann mit Wasser auf 1 Liter Flüssigkeit verdünnen.
- Schmierseife dazugeben und klumpenfrei verrühren.
- Nun Öl und Alkohol einrühren und gut vermischen – Fertig ist der Allrounder!

Mehltau an Pflanzen – und was nun?

Befallene Rosen – Zutaten:

- 2 TL Natron
- 1 L Wasser

- 1 TL Rimulgan (Emulgator aus Teebaumöl)

- 1 EL Sojaöl

Anwendung:

- Öl erwärmen und mit Rimulgan vermischen.

- In einem zweiten Gefäß Natron im Wasser auflösen. Die Mischung langsam in das Öl einrühren und umrühren, bis eine milchige Flüssigkeit entsteht.

- Das fertige Mittel in eine Spritzflasche füllen und vor Gebrauch gut schütteln. Den Vorgang etwa alle 10 Tage wiederholen.

Befallenes Obst und Gemüse

Um Gurken und Äpfel von Mehl- oder Sternrußtau zu befreien, wird ein anderes Spritzmittel benötigt. Dafür das obige Rezept wie folgt ändern:

1. Sojaöl gegen kaltgepresstes Neemöl austauschen.

2. Die Natron-Menge halbieren.

Alle anderen Zutaten und die Anwendung sind gleich.

Wer sich nicht entschließen kann, ob er sein Spritzmittel oder Unkrautvernichtungsmittel selbst herstellt oder eines aus dem Bau- oder Gartenmarkt kaufen soll, so gibt es hier drei Hinweise auf umweltschädliche, giftige, ätzende und reizende Substanzen, die in fast allen im Handel erhältlichen Produkten enthalten sind:

https://de.wikipedia.org/wiki/MCPA

https://de.wikipedia.org/wiki/Dicamba

https://de.wikipedia.org/wiki/Mecoprop

Wenn Sie das gelesen haben fällt Ihnen die Entscheidung hoffentlich leicht – zugunsten Natron!

Haustiere

Sie besitzen ein Haustier und wissen daher auch, dass es nach einer gewissen Zeit zu stinken anfängt. Sie wollen den Gestank jedoch nicht länger tolerieren und suchen eine Lösung?

Hase, Meerschweinchen und Hamster

Verteilen Sie Natronpulver unter die Streu des Tieres und das Mittel dämmt die Geruchs-belästigung deutlich ein.

Hundeurin

Ihr „bester Freund“ hat sein Geschäft in der Wohnung verrichtet, nun stinkt es erst einmal gewaltig. Was ist zu tun?
Zuerst den Urin mit Papiertüchern aufsaugen. Nun geben Sie reichlich Natron auf die betroffene Stelle. So wird die restliche Flüssigkeit aufgesaugt und der Geruch wird eingebunden. Nach etwa 2-3 Stunden das Natron mit dem Staubsauger absaugen. Die Wohnung sollte jetzt geruchsfrei sein.

Stinkendes Katzenklo

Ihre Katze benutzt regelmäßig ihr Katzenklo – und das ist gut so. Doch genau dieses Klo fängt mit der Zeit an, zu stinken. Nutzen Sie Natron, um dem Herr zu werden.
Verteilen Sie Natron im gesamten Katzenklo und es wird den Gestank neutralisieren bzw. binden. Den Vorgang wiederholen, falls nötig. Beim neuen Befüllen des Katzenklos gleich Natron hineingeben, um vorbeugend tätig zu werden.

Natron in der Aquaristik

Natriumhydrogencarbonat wird von Aquarienbesitzern verwendet, um den pH- und KH-Wert des Wassers zu erhöhen.

Der KH-Wert, d.h. die Karbonathärte stabilisiert den pH-Wert, verhindert zu starke Schwankungen und sorgt für ein funktionierendes Aquarium. Wasserhärte und pH-Wert sind die bedeutendsten Rahmenbedingungen für Fische.

Die idealen Werte liegen bei:

- KH – 1-40 d
- pH – 6,4-6,9
- CO2 – 20-35 ml/l
- O2 morgens – 3-5 ml/l
- O2 abends – 5-8 ml/l.

Um den pH-Wert um 1 zu erhöhen, fügt man dem Wasser 5 g Natriumhydrogencarbonat pro 100 l Wasser bei. Experten raten dazu, den KH- wie den pH-Wert nur langsam zu erhöhen, indem das Wasser im Aquarium teilweise durch natronhaltiges ersetzt wird.

Fische, die schon im Aquarium leben, brauchen Zeit, sich an die geänderten Bedingungen zu gewöhnen.

Was Kindern Spaß macht, umweltfreundlich und ungiftig ist

Salzteig zum Kneten und Modellieren

Zutaten je nach gewünschter Menge:

- 1 Kaffeetasse Natronpulver oder ein größeres Gefäß, das Verhältnis bleibt gleich
- ½ Tasse Bio-Speisestärke
- ¾ Tasse Leitungswasser
- Ungiftige Lebensmittelfarben.

Herstellung:

- Natronpulver, Speisestärke sowie Wasser unter Rühren in einem Topf aufkochen, so entsteht eine gummiartige Masse.
- Den Topf vom Herd ziehen und auskühlen lassen.
- Ist der Teig kühl genug, kann er geformt, bzw. in mehrere Teile geteilt und in verschiedenen Farben eingefärbt werden.

Der Teig lässt sich ausrollen und ausstechen oder kneten und zu verschiedenen Motiven formen. Um sie haltbar zu machen, können sie bei Zimmertemperatur oder bei 80°C im Backofen getrocknet werden. Aus dem Natron-Salzteig lassen sich Dekos für Weihnachten und Ostern, Spielfiguren oder „Perlenketten“ und Anhänger herstellen.

Straßenmalkreide selber machen

Dazu braucht man:

- Modellbau-Gips (E516, Calciumsulfat), diese Sorte ist gesundheitlich unbedenklich
- Färbeflüssigkeit, bspw. Rote-Bete- oder Rotkohlsaft, Brennnessel- oder Spinatsud, Zimt- oder Curry-Sud
- Natronpulver
- Formen

Herstellung:

- 3 gestrichene EL Gips, 3 gestrichene EL Natron und 2 EL Färbeflüssigkeit zu einem Brei verrühren.
- Den Brei in die Formen füllen, dabei die Formen nur zur Hälfte füllen, die Natron-Gips-Masse geht auf wie Hefeteig.
- Durch die Natronzugabe wird diese Kreide schön luftig.

Formen für die Kreide kann man aus Alufolie herstellen, einfach einen Streifen zu einer halbrunden, länglichen Form kneten (Die Größe etwa wie Tafelkreide). Kleine Hände können andere Formen meist besser fassen. Ausgediente Pralinenförmchen eignen sich gut.

Bunte Wasch- bzw. Badekugeln

Damit haben auch die Kids Spaß am Waschen und Baden!

Zutaten für 3 Kugeln:

- 250 g Speisestärke
- 200 ml selbstgemachte Flüssigseife oder eine in Bio-Qualität
- 3 verschiedene Lebensmittelfarben

Herstellung:

- Die Speisestärke mit der halben Menge Flüssigseife verrühren.
- Nach und nach die restliche Seife bis zu gewünschten Konsistenz dazu kneten.
- Jetzt die „Knete“ in drei Portionen teilen und mit verschiedenen Farbtönen einfärben.

Die Seife lässt sich wie ein übliches Seifenstück verwenden. Sie zerfällt nicht, wenn sie feucht wird und bleibt formbar.

Tipp: Die Waschkugel-Knete eignet sich hübsch verpackt als nettes Mitbringsel.

Natronpulver zum Werken und Basteln

Auf Flächen oder Dächern, z.B. beider Modell-Eisenbahn, Weihnachtskrippen, Knusper-häuschen o.ä. dient Natronpulver als Ersatzschnee, hierbei natürlich nicht zum Verzehr gedacht. Einfach das Pulver in noch feuchten Kleber rieseln lassen.

Auch ein ungiftiger Kleber lässt sich ganz einfach mit wenigen Handgriffen herstellen.

Zutaten:

- 125 g Kartoffelstärke
- 1 EL Tafelessig (weiß)
- 1 TL Kochsalz
- 500 ml kochendes Wasser
- Topf, Löffel, Schraubglas.

Herstellung:

- Heißes Wasser, Salz und Essig in einen Topf geben.
- Stärke zufügen und unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
- Die nun milchige Flüssigkeit erwärmen und fleißig

weiterrühren, um Klümpchen zu vermeiden.

- Die Mischung darf leicht aufkochen. Ist sie nun zähflüssig, kann sie in ein oder mehrere kleine Schraubgläser gefüllt werden.
- Gleich den Deckel drauf, wie bei Marmelade verschließt der Deckel das Glas selbsttätig.

Brausepulver selbstgemacht

Zutaten:

- 5 EL Haushaltszucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Zitronen- oder Orangenzucker
- 3 EL Zitronensäure
- 2 EL Natron.

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Schraubglas vermischen, das Glas gut verschließen – schon ist die Brause fertig.
- Statt mit Wasser mit Buttermilch aufgefüllt, wird ein erfrischendes Getränk daraus.

Zauber-Bonbons

Zucker und Brausepulver im Verhältnis 1:1 mischen und in einer beschichteten Pfanne langsam erwärmen. Ist die Masse zähflüssig, kann die Pfanne vom Herd genommen werden. Abkühlen lassen und Bonbons brechen oder schneiden. Im Mund „explodieren“ sie.

Luftballons aufblasen lassen

Ein kleines Experiment für Kinder, doch auch hier nur unter Aufsicht. Benötigt werden.

- 1 Luftballon
- 1 Glasflasche
- 1 Trichter
- 2 TL Zitronensäure (Pulver)
- 1 TL Natron.

Anwendung:

- Blasen Sie Sie zuerst den Ballon auf und lassen die Luft wieder heraus.
- Stellen Sie den Trichter auf die Flasche und geben die Zitronensäure hinein.
- Jetzt das Natronpulver dazu und etwas Wasser.
- Schnell den Trichter weg und den Luftballon auf den Flaschenhals.
- Natron und Zitronensäure reagieren, bilden Gase und der Ballon wird aufgeblasen.

Kuscheltiere reinigen

Damit die Plüschtiere keinen Schaden nehmen, steckt man sie meist ungern in die Waschmaschine. Es geht auch anders: Pudern Sie die „Lieblingstiere“ mit Natron ein, lassen das Pulver 15-20 Minuten einwirken und bürsten es danach gründlich aus. Duft und Aussehen sind deutlich frischer.

Kochen und backen mit Natron



Nr. 13

Es ist weder Salz noch Gewürz oder Geschmacksverstärker, zwar eine chemische Substanz, aber keine Chemiekeule und äußerst hilfreich bei der Zubereitung so mancher Speisen.

1.) Obst, Gemüse und Salat waschen

Geben Sie pro Liter Waschwasser 1 TL Natronpulver dazu. So erhöht sich die Reinigungskraft – das Gemüse wird sauberer.

Wollen Sie ganz auf Nummer Sicher gehen und das „Grünzeug“ von eventuell anhaftenden Pestiziden u.ä. befreien wollen, gibt es eine zuverlässige Entgiftungsmethode:

- Geben Sie auf 1 Liter Wasser 250 ml Haushaltsessig, 1 EL Natronpulver und ca. 1 EL Zitronensaft.

- Tauchen Sie Obst, Gemüse oder Salat in die Lösung und lassen sie 20-30 Minuten einwirken.
- Anschließend noch mit klarem Wasser nachspülen.

Nach dem Prozedere ist oft auf der Wasseroberfläche ein Film zu sehen, dabei handelt es sich um die Stoffe, die sicher nicht ins Essen gehören. Nach dieser Waschmethode ist das Obst und Gemüse „porentief rein“ und kann bedenkenlos verzehrt werden.

2.) Karotten putzen

Ganz einfach – Kochen Sie Wasser auf (pro Liter Wasser ½ TL Natron zufügen) und legen Sie die Karotten kurz hinein. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schon kann die Schale leicht abgezogen werden.

3.) **Hülsenfrüchte**, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sollten über Nacht eingeweicht werden. Fügen Sie dem Wasser etwa Natron bei (1/2 TL auf 1 Liter). Natron macht das Wasser weich und benetzungsfähig, so quellen die Hülsenfrüchte besser und das Weichkochen geht schneller. Außerdem werden die Speisen bekömmlicher. Würzen Sie die Gerichte mit Majoran, Thymian oder Kümmel und der „blähende“ Effekt kann verhindert werden.

4.) **Kohlsorten** werden bekömmlicher mit 1 TL Natron in 1 Liter Kochwasser. Zudem behalten Sorten wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat oder Erbsen ihre schöne grüne Farbe.

5.) Blaukraut oder Rotkohl?

Ihr nächstes Festessen steht an und unter den Beilagen befindet sich das Blaukraut – auch Rotkohl genannt. Sie möchten Ihre Gäste damit beeindrucken, dass Sie keine Konservenware genommen, sondern das Blaukraut selbst zubereitet haben. Neben dem Geschmack spielt natürlich auch die Optik der Beilage eine Rolle – es soll eine schöne blau-violette Färbung haben. Hier kommt das Hausmittel Natron ins Spiel!

Blaukraut oder Rotkohl ist ein- und dasselbe Gemüse. Es unterscheidet sich nur in seiner Färbung, die von Region zu Region unterschiedlich ist. So kennt man in Norddeutschland das Gemüse unter dem Namen Rotkohl, weil die Böden dort saurer sind als im Süden Deutschlands. Kommt man nach Franken oder Bayern, wird man hingegen Blaukraut auf seinem Teller finden, denn die Böden sind hier milder. Diese farblichen Unterschiede kann man beim Kochen noch durch Zugabe von Essig oder Fruchtsäure (rote Färbung) bzw. Natron (blau-violette Färbung) hervorheben. Letzteres hat noch den positiven Effekt, dass es den Säuregehalt des Gemüses reduziert und so bekömmlich, auch für empfindliche Mägen, ist.

Rezept für Blaukraut

Zutaten:

- 1 großer Kopf Blaukraut
- 2 EL Gänseschmalz
- 3 EL Zucker
- 1 EL Rotweinessig
- 2 Äpfel oder 1 Glas Apfelmus
- 1 Zwiebel
- 8 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- ½ l Fleischbrühe
- Natron nach Belieben
- 4 EL Mehl
- ½ l Rotwein

Zubereitung:

1. Den Kohl mit einem großen Messer vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel nun hobeln. Äpfel schälen und auch vierteln. Die Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.

2. In einem Topf das Gänseschmalz erhitzen und darin den Zucker karamellisieren lassen. Blaukraut zugeben und mit einem Schuss Essig anschwitzen lassen.

3. Nun die Äpfel, Zwiebeln, Nelken, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Mit der Brühe ablöschen und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen.

4. Zunächst 1 Messerspitze Natron zufügen und dann die Menge erhöhen, bis das Kraut die gewollte blaue Färbung hat. Dabei immer wieder umrühren.

5. Nun Salz und Mehl einrühren. Dann den Rotwein hinein gießen.

6. Das Blaukraut noch einmal bei mittlerer Hitze durchkochen lassen, damit es angenehm weich wird.

Tipps: Durch Natron wird das Kochwasser des Blaukrauts weicher und dadurch können sich die Garzeiten verkürzen. Darauf achten, dass es nicht zu matschig wird. Da Blaukraut stark abfärben kann, sollten Sie bei der Zubereitung Handschuhe und Schürze tragen. Durch das Kochen geht das enthaltene Vitamin C nicht verloren, deshalb ist Blaukraut auch sehr gesund. Je länger der Kohl in Ruhe durchziehen kann, desto intensiver ist sein Aroma. Auch durch ein Aufwärmen bekommt er einen besonderen Geschmack.

6.) **„Sauer macht lustig“,** doch so lustig wie bei Rhabarber, Johannisbeeren, Stachelbeeren oder Pflaumen muss es dann doch nicht sein. Natron nimmt den Obstsorten einiges an Säure, macht sie bekömmlicher und beugt Sodbrennen vor. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass deutlich weniger Zucker für Kompott oder Kuchen benötigt wird. In der Regel gibt man auf 1 kg Obst 1 Messerspitze Natronpulver. Je nach Sorte und Reifegrad kann es jedoch mehr oder weniger sein. Tasten Sie sich vorsichtig heran, denn bei einer „Überdosis“ Natron schmecken die sauren Früchtchen nach gar nichts mehr. Das wäre zu schade.

7.) Kochkäse

Mit Hilfe von Natron lässt sich ein feiner Kochkäse herstellen:

- 500 g Magerquark auf einem Sieb bis zu 5 Stunden entwässern.
- Anschließend 2 gestrichene TL Natronpulver auf den Quark geben und verkneten.
- Unter Rühren den Quark in einem Topf auf kleiner Flamme glasig werden lassen.
- Ist die Quarkmasse abgekühlt, mit Salz, Kümmel, Butter oder Kondensmilch abschmecken.

8.) **Käsefondu**e kann sehr schwer im Magen liegen. Durch die Beigabe von Natronpulver wird es weitaus bekömmlicher. Die Eigenschaft von Natron als Triebmittel kann man sich hier zunutze machen. Natron reagiert mit sauren Bestandteilen im Käse und Kohlendioxid wird freigesetzt. Statt wie üblich im Magen beginnt jetzt schon der Abbau von Fett und Eiweiß, wodurch das Fondue leicht und bekömmlich wird.

Ein Schweizer Käsefondue für 6 Personen:

Zutaten:

- 200 g geriebener Appenzeller
- 400 g geriebener Emmentaler
- 600 g geriebener Gruyere
- 1 l trockener Weißwein
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Kirschwasser
- 2 EL Speisestärke
- ½ TL Natron
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Baguette o.ä. heller Brot

Zubereitung:

- Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden.

- Mit den Knoblauchzehen den Fondue-Topf ausreiben.

- Den Weißwein erwärmen.

- Den Käse peu a peu dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

- Knoblauch-Fans können nun die Zehen auspressen und dazugeben.

- Die Speisestärke und das Kirschwasser verrühren und zur Käsemasse geben.

- Das Ganze kurz aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Zum Schluss noch das Natronpulver dazugeben und unterrühren – das Käsefondue wird locker, leicht und luftig.

Als Beilagen eignen sich: Pellkartoffeln, gekochtes Gemüse wie Rosen- und Blumenkohl, Champignons, Mixed-Pickles, Ananas, Weintrauben, Birnen, weitere Brotsorten.

9.) Fleisch zart machen

Hat man ein zähes Stück Fleisch erwischt, meist ist das bei Rindfleisch der Fall, hilft Natron, es weicher zu machen. Man verrührt eine Messerspitze Natronpulver mit Milch und legt das Fleischstück hinein. Das Verfahren sollte täglich (ca. 2-3-mal) wiederholt werden, bis das „zähe Stück“ zart genug ist.

10.) Backpulver durch Natron ersetzen

Im handelsüblichen Backpulver sind Phosphate enthalten, welche schon seit längerer Zeit im Verdacht stehen, ungesund zu sein. Wer sicher gehen will, kann mit Natron anstelle von Backpulver backen. Dabei gibt es einige Kleinigkeiten zu beachten. Natron braucht immer eine Säure, um zu „gehen“ und den Teig aufzulockern. Diese muss in Form von Essig, Zitronensaft oder Buttermilch zugegeben werden. Bei der Variante mit Essig entsteht ein Essiggeschmack, Natron neutralisiert die Komponente. Auf 500 g Mehl

brauchen Sie 5 g Natronpulver und z.B. 6 EL Essig. So werden Brot, Brötchen, Pfannkuchen usw. zum locker-leichten Genuss. Möchten Sie Backpulver auf Vorrat herstellen, ist hier das Rezept:

- 75 g Natronpulver
- 65 g Zitronensäure
- 15 g Silicium
- 24 g Speisestärke

Die hergestellte Menge ergibt 12 Portionen a‘ 15 g - 1 Portion für 500 g Mehl. Silicium dient als Rieselhilfe, Speisestärke gegen Feuchtigkeit. Lagern Sie Ihr Backpulver in einem Gefäß ohne Metall, da die Säure dieses angreifen könnte. Weinstein-Backpulver stellt ebenfalls eine Alternative zu herkömmlichem Backpulver dar. Auch hier wird Natron als Basis verwendet und Weinsteinsäure als saure Komponente. Weinsteinsäure kommt in Weintrauben vor und entsteht bei der Produktion von Wein, Sekt und Prosecco. Sie ist ein Naturprodukt in Salzform. Sie wird neben Weinstein-Backpulver auch in anderen Bio-Backpulvern eingesetzt, um Phosphate zu vermeiden. In allen Rezepten kann man Backpulver 1:1 durch Weinstein-Backpulver ersetzen.

Wer Lust bekommen hat, Gerichte mit Natron auszuprobieren, hat die Qual der Wahl bei:

https://eatsmarter.de/rezepte/zutaten/natron-rezepte

Fluffigen **Eischnee** erhält man, wenn man beim Steifschlagen eine Portion Natron zufügt.

Karamell wird locker mit 1 EL Natronpulver auf 1 kg Bonbonmasse.

Rezept:

- 5 EL Sahne

- 4 EL gezuckerte Kondensmilch
- 3 EL Rübenkraut
- 50 g Butter
- 3 EL Rohrzucker

Herstellung:

- Alle Zutaten mischen und in einer beschichteten Pfanne ca. 4 Minuten köcheln lassen.
- Die Masse auf Backpapier geben, etwas in Form bringen und nach dem Auskühlen in Bonbons teilen.

11.) Getränke mit Natron

1. **Essigbrause:** Eine erfrischende Limonade kann man herstellen, indem man einen Schuss Essig in ein Glas gibt, mit etwas Zucker abschmeckt und ½ TL Natron zufügt. Nun mit Wasser auffüllen – Fertig!
2. **Zitronenlimonade:** Den Saft einer Zitrone mit Zucker (Menge nach Geschmack) verrühren, ½ TL Natronpulver einrühren und mit Leitungs- oder Mineralwasser auffüllen.

Studien

Nephrology Division, Hospital General Juan Cardona, Avenida Pardo Bazán, s/n, Ferrol, 15406 A Coruña, Spain. Adeva-Andany MM1 et al., 2014, “Sodium bicarbonate therapy in patients with metabolic acidosis.”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25405229

Department of Medicine, University of Chicago School of Medicine, Chicago, IL, USA. Forsythe SM1, Schmidt GA., 2000, “Sodium bicarbonate for the treatment of lactic acidosis.”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10631227

Columbia University College of Physicians and Surgeons, New York, NY, USA. Collins A1, Sahni R2., 2017, “Uses and misuses of sodium bicarbonate in the neonatal intensive care unit.”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28801177

Department of Veterinary Surgical and Radiological Sciences, University of California, Davis, Room 2112, Tupper Hall, Davis, CA 95616, USA. Hopper K1., 2017, “Is Bicarbonate Therapy Useful?”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27876158

Departments of Surgery, Section of Neurosurgery. Clinician Investigator Program, University of Manitoba, Winnipeg, MB. Clinical Neurosciences, Section of Neurosurgery, University of Calgary, Calgary, AB, Canada. Zeiler FA1, 2 et al., 2018, “Sodium Bicarbonate for Control of ICP: A Systematic Review.”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27673506

Department for Medicine for the Elderly, Portsmouth Hospitals NHS Trust, Portsmouth, UK. Hewitt J1 et al., 2012, „Sodium bicarbonate supplements for treating acute kidney injury."

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22696382

Department of Anesthesiology and Pain Medicine, Yonsei Cardiovascular Hospital, Yonsei University College of Medicine, 50 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul, 120-752, Republic of Korea. Cho JS1 et al., 2017, "Effect of perioperative sodium bicarbonate administration on renal function following cardiac surgery for infective endocarditis: a randomized, placebo-controlled trial."

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28057030

Department of Sport and Physical Activity , Edge Hill University Exercise Nutrition Research Group, Edge Hill University , Ormskirk , UK. Sparks A1 et al., 2017, "Sodium bicarbonate ingestion and individual variability in time-to-peak pH."

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27934546

Department of Prosthodontics, RVS Dental College and Hospital, Coimbatore, Tamil Nadu, India. Madeswaran S1, Jayachandran S2, 2018, "Sodium bicarbonate: A review and its uses in dentistry."

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30409952

Department of Radiology, Guangdong Academy of Medical

Sciences/Guangdong General Hospital, Graduate College, Guangzhou, Guangdong Province, China Southern Medical University, Guangzhou, Guangdong Province, China. Zhang B1 et al., 2015, “The efficacy of sodium bicarbonate in preventing contrast-induced nephropathy in patients with pre-existing renal insufficiency: a meta-analysis.”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25783425

Department of Pathology and Laboratory Medicine, University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, 19104, USA. Zhang H1., 2017, “Will cancer cells be defeated by sodium bicarbonate?”

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28083722

Fazit

Um der Umwelt sowie der eignen Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist offenbar Natron eins von vielen natürlichen Hilfs- und Heilmitteln. Nur das ganzheitliche Denken und Handeln kann uns Menschen, die Tiere, die Äcker und Gewässer und das Klima retten. Wir dürfen uns nicht von den Medien, Politikern, Medizinern oder auch Verwandten und Bekannten verunsichern lassen. Der Verzicht auf vorproduzierte Lebensmittel, eine Unzahl an Reinigungsmitteln und Kosmetika, die „hochwirksamen“ Mittel der Pharmaindustrie oder auch das ständige „auf Achse sein“ per Auto oder Flugzeug mindert die Lebensqualität in keiner Weise – das Gegenteil ist der Fall. Der „Nicht-Konsum“ bewirkt auf lange Sicht eine Steigerung des Wohlbefindens und das gute Gefühl, die Natur nicht mit Substanzen zu belasten, die dort nicht hingehören. Gerade in den Bereichen Hygiene und Arzneimittel muten wir unserem Körper zu viel zu und wundern uns dann, wenn wir uns nicht wohlfühlen oder sogar ernsthaft erkranken. Bei all den erwähnten Maßnahmen, Methoden und Rezepten kann natürlich nicht alles von jetzt auf gleich umgesetzt werden. „Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut“. Viel ist schon erreicht, wenn erkannt wird, wo die Fehler im System zu suchen sind. Was kann verändert oder verbessert werden? Bei dem Einen ist es vielleicht das Gespräch mit Arzt oder Heilpraktiker, um eventuell die Medikation zu verändern, beim Nächsten liegt der Fokus auf dem Selbstherstellen diverser umweltfreundlicher Produkte. Viele haben schon ein teures, unsinniges Hobby gegen sinnvolle Beschäftigung mit Substanzen aus der Natur ausgetauscht. Dafür ist der Allrounder Natron, aber auch etliche andere Mittel, ideal geeignet. In diesem Sinne, viel Erfolg beim Do-it-yourself und viel Freude beim neuen Lebenskonzept. Auf eine gute Gesundheit und viel Wohlbefinden!

Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über Natron liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für die Vitalstoffe nehmen Sie Natron stets auf eigenes Risiko ein.

Besprechen Sie die Einnahme vorab mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

Dieser Ratgeber dient ausschließlich zu Informationszwecken.

Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ὐ

Bildnachweise

1. Urheber: Monfocus, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
2. Urheber: Hans, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
3. Urheber: designeon, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
4. Urheber: Gmhofmann - Eigenes Werk, Lizenz: CC BY-SA 3.0, Erstellt: 7. November 2011, Veränderung: Nein, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/
5. Urheber: Oguenther - Eigenes Werk, Lizenz: Gemeinfrei, Erstellt: Erstellt: 28. Juli 2011, Veränderung: Nein, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Synthesewege-tenside.png
6. Urheber: Alexas_Fotos, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
7. Urheber: mohamed_hassan, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
8. Urheber: Robin Müller - Selbst fotografiert, Lizenz: CC BY-SA 3.0 de, Erstellt: 1. August 2008, Veränderung: Nein, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en
9. Urheber: Monfocus, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
10. Urheber: evita-ochel, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
11. Urheber: DarthZuzanka, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
12. Urheber: 12019, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com
13. Urheber: ArtsyBee, Lizenz: Pixabay License, www.pixabay.com

Sämtliche Abbildungen dienen ausschließlich zu Anschauungszwecken.

Rechtliches

Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:



Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[Taden1] | [https://de.depositphotos.com/]

Copyright © 2019 Healthcare Institute

Lektorat: Jannis-Luca Heidemann

ISBN-13: 978-1699014714
ASIN eBook: xxx

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autoren keinen Einfluss haben. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren oder den Verlag, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren oder des Verlages kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Weitere Buchempfehlungen

HEALTHCARE INSTITUTE

BORAX

PRAXISBUCH

Das verschollen geglaubte Powermineral als Geheimtipp

Gegen Arthrose, Arthritis, Osteoporose & zur Aktivierung der Zirbeldrüse

#Weißes Gold

inkl. 35 Tage Selbst-versuch



Heidemann Publishing

ISBN-13: 978-1796395969

HEALTHCARE INSTITUTE

CBD PRAXISBUCH

Medizinische Anwendung des Multitalents Cannabidiol

Für ein Leben ohne Schmerzen



Heidemann Publishing

ISBN-13: 978-1092383172

Healthcare Institute

