

Natron

Ein altes Hausmittel - neu entdeckt

Unsere Grossmütter wussten, dass man Natron in einer schier unerschöpflichen Vielfalt im Haushalt und für die Körperpflege und Gesundheit einsetzen konnte. Das alte Hausmittel wurde neu entdeckt und es ist erstaunlich, was das Wundermittel Natron alles kann, es ist ganz schön viel!

Auf der Haut wirkt Natron desinfizierend und hemmt die Talgproduktion. Darum ist es ein beliebtes Notfallmittel bei Pickeln. Natron kann auch als Gesichts- oder Körperpeeling verwendet werden. Als Zahnpasta hilft Natron Mundgeruch zu bekämpfen und wirkt karieshemmend. Zudem entfernt Natron schonend Verfärbungen und Flecken. Ganz besonders im Trend ist das eigene natürliche Deo aus Natron. Ganz ohne Aluminiumsalze und schädliche Zusatzstoffe.

Mindestens genau so vielfältig sind die Einsatzgebiete von Natron für die Gesundheit. Natron war früher ein beliebtes Hausmittel bei Sodbrennen und Völlegefühl, bei Grippe und schweren Beinen. Mit Natron lässt sich ein wunderbares basisches Entgiftungsbad herstellen, das die Säuren auf der Haut neutralisiert.

Mit seiner Eigenschaft Gerüche zu binden und zu neutralisieren, kommt Natron natürlich auch im Haushalt überall dort zum Einsatz, wo unangenehme Gerüche entstehen können: Kühlschrank, Geschirrspüler, Abflüsse, Schränke allgemein, Haustierkäfige oder im Auto. Besonders beliebt ist Natron als Abflussreiniger um hartnäckige Verstopfungen ohne teure Chemikalien zu lösen. Wasserkocher und andere Verkalkungen können ebenfalls mit Natron gereinigt werden. Und natürlich ist Natron dank seiner fettlösenden Eigenschaft ein wunderbarer Backofenreiniger und ein preisgünstiges Geschirrspülmittel.

Nachfolgend eine kleine Auswahl von Rezepten, die mit wenigen und einfachen Schritten zu eigenen Beautyprodukten und Haushaltshelfern hergestellt werden können. Viele weitere Rezepte und Anregungen sind in den am Schluss aufgeführten Fachbüchern (es gibt noch viele weitere) nachzulesen und nachzumischen.

→ **Deospray:** ohne Aluminiumsalze und chemische Zusatzstoffe

Früher wurde das Natron direkt unter die Achseln gepudert, um die Schweiß- und Geruchsbildung zu hemmen. Man kann aber auch ganz einfach ein Deospray aus Natron herstellen.

- 90 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser
- 1 TL Natron
- 5 Tropfen 100% reines ätherisches Öl
- Glas- Sprühflasche

Natron im Wasser auflösen. Grobkörniges Natron ggfs. zuvor im Mörser fein mahlen, damit die Sprühflasche nicht durch ungelöste Reste verstopft. Ätherisches Öl hinzugeben und gut schütteln. In Sprühflasche füllen und wie ein herkömmliches Deospray verwenden.

Hinweis: Vor jeder Anwendung die Sprühflasche kräftig schütteln. Wenn die Flüssigkeit nicht schnell genug in die Achselhaut einzieht, ist es ratsam, sie leicht einzumassieren.

→ **Gesichts- und Körperpeeling:**

Peelings sind einfache und sehr effektive Mittel zur Körperpflege. Sie entfernen abgestorbene Hautzellen, regen die Durchblutung an und können mit verschiedenen Inhaltsstoffen die Haut zusätzlich pflegen.

- 100g g Natron
- wenig lauwarmes Wasser, statt Wasser kann auch ein Pflanzenöl verwendet werden, etwa Sesam-, Oliven- oder Kokosöl
- Schüssel zum Mischen

Natron mit dem Wasser (oder Öl) vermischen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Die Paste mit sanften, kreisenden Bewegungen einmassieren. Die antibakterielle Wirkung von Natron reinigt die Poren und durch den Peeling-Effekt werden tote Hautschüppchen und überflüssiger Talg abgetragen. Danach einfach mit warmem Wasser abwaschen. Das Peeling kann man im Gesicht und auf dem ganzen Körper auftragen.

Hinweis Gesicht: Natron ist ungefährlich aber es brennt, wenn es in die Augen gelangt. Augenkontakt daher vermeiden, ansonsten mit lauwarmem Wasser sanft ausspülen.

Hinweis Körper: Ein Peeling sollte bei gesunder, normaler Haut nicht häufiger als zweimal wöchentlich angewendet werden. Wird die Haut zu oft abgerubbelt, besteht das Risiko, dass zu viel von der oberen Hornschicht abgetragen wird. Irritationen und Rötungen sowie frühzeitige Hautalterung können die Folge sein. Bei empfindlicher oder entzündeter Haut sollte auf mechanische Peelings verzichtet werden.

➔ Kohl schneller garen, Blähungen vermeiden:

Kohlgemüse ist sehr vielfältig und gesund. Wenn nur sein schlechter Ruf wegen übelriechender Darmwinde nicht wäre!

- 1 TL Natron
- pro 1 Liter Kochwasser

zugeben, somit verkürzt sich die Kochzeit, der Kohl wird schneller weich und im Gemüse bleiben mehr Vitamine erhalten. Zudem vermindert das Natron im Kochwasser den strengen Kohlgeruch beim Kochen, reduziert Blähungen und macht den Kohl bekömmlicher.

➔ Schlechte Gerüche neutralisieren

Wenn Stosslüften nicht möglich ist oder wenn es einmal ganz schnell gehen soll, hilft selbstgemachtes Raumspray mit Natron! Es neutralisiert schlechte Gerüche effektiv und hilft, eine angenehme Atmosphäre zu verbreiten.

- 300 ml Wasser, abgekocht oder Destillat verwenden
- 100 ml Alkohol (mind. 40%Vol.)
- 20 gr. Natron
- 10-20 Tropfen 100% reines ätherisches Öl deiner Wahl für den Duft

Die Zutaten in eine ausgediente Sprühflasche geben, zum Beispiel in eine solche, in der sich zuvor ein ungiftiges Putzmittel befand, und gut schütteln. Das fertige Spray einfach in muffigen Räumen in die Luft sprühen, um unangenehme Gerüche und Mief zu vertreiben. Vor jedem weiteren Gebrauch nochmals kurz schütteln.

➔ Verstopfter Abfluss mit Natron und Essig reinigen:

- 3-4 EL Tasse Natron
- ½ Tasse Essig
- 1 Liter kochendes Wasser

Das Natron direkt in den Abfluss streuen, den Essig hinterher schütten und sofort mit einem feuchten Tuch abdecken. Das Natron reagiert mit dem Essig und fängt an, zischend zu schäumen, wobei Kohlendioxid freigesetzt wird. Das Gas lockert die Verstopfung jetzt auf. 10 Minuten warten und mit kochendem Wasser nachspülen. Bei Bedarf wiederholen.

➔ Natron als Fettlöser für Töpfe, Pfannen, Backöfen und Grill:

Natron ist auch ein fantastischer Fettlöser. Dreckige Krusten in Töpfen und Pfannen, Backofen, Grillrost und sogar eingebrauntes Fett - Natron rückt dem Dreck zu Leibe.

- ½ -1 Tasse Natron
- 1-2 TL Wasser

Das Natron einfach mit dem Wasser zu einer Paste anrühren und mit einem Putzschwamm (z.B. mit einem Luffaschwamm, ökologischer Ersatz für Plastikschwämme, 100% biologisch abbaubar) auf die verschmutzte Fläche auftragen. 10-20 Minuten einwirken lassen und mit Wasser ausspülen oder auswischen.

Vorsicht im Backofen: Natron darf mit den Heizelementen nicht in Berührung kommen.

Die Dampfreinigung: 1-2 Esslöffel Natron in einer Schale Wasser auflösen. Die Schale in den Backofen stellen und den Ofen auf ca. 100 Grad erhitzen. Abwarten bis das ganze Wasser verdampft ist und anschliessend den Backofen auswischen.

➔ Schwämme und Putzlappen auffrischen:

Küchenschwämme, Spül- und Putzlappen nehmen mit der Zeit einen üblen Geruch an, weil sich Essensreste darin ansammeln und Bakterien einnisten können. Um sie gründlich zu reinigen und zu desinfizieren, kann man sie mit einer starken Natronlösung behandeln.

- 4 Teelöffel Natron
- 1 Liter Wasser auflösen

Die Lappen und Schwämme darin einweichen. Anschliessend werden sie mit klarem Wasser ausgespült, und Bakterien, Gerüche und Schmutz sind verschwunden.



Quellen: / Das Natron Handbuch, smarticular / <https://www.kaia.ch/de/natron-info?>