

KLIMASCHUTZ ZUHAUSE

Wie Nachhaltigkeit in den eigenen vier Wänden beginnt

AGENDA:

- Wichtige Zusatzinfo bezüglich Natron und Zitronensäure
- Einsatzbereiche in der Küche
- Einsatzbereiche im Bad
- Einsatzbereiche für Frauen
- Buchtipps

Achtung! Leichte Verwechslungsgefahr: Natron mit Soda!

Beide Pulver ähneln sich sehr

Natriumhydrogencarbonat = Natron

Natriumcarbonat = Soda

Soda reagiert stärker und ist basischer
als Natron (pH-Wert über 11)

Vorteil für hartnäckigen Schmutz.

**Nachteil bei körpernahen und inneren
Anwendung!!!**

Achtung!!!

Bei der Handhabung mit reiner Zitronensäure ist Vorsicht geboten, da sie die Haut, die Augen und die Schleimhäute reizt.

Zitronensäure niemals mit feuchten Händen anfassen!

Einsatzbereiche in der

KÜCHE.

Geschirrspülpulver herstellen



300g Natron

300g Zitronensäure in Pulverform

300g Soda

125g Spülmaschinensalz (optional)

~ 1-2 TL sind pro Waschgang nötig.

Diese Menge reicht für ca. 30-40 Waschgänge

Geschirrspülpulver herstellen. Die Anleitung:

Wichtig:

Alle Zutaten sollten trocken sein!
Das Sodapulver sollte mit der Zitronensäure erst in der Spülmaschine reagieren. Nicht vorher.

Alle Zutaten werden trocken miteinander vermengt. Das funktioniert perfekt in einem Einmachglas.

Die benötigte Menge (üblich 1-2 TL) ist abhängig von dem Verschmutzungsgrad als auch der Größe des Geschirrspülers.

Zu viel Soda kann milchige Beläge auf Gläsern hervorrufen. Daher sollte man den Waschgang grundsätzlich auf maximal 50 °C einstellen. So wird der Bildung von schwer löslichen Belägen vorgesorgt.

Mit einer kleinen Menge beginnen und das Resultat abwarten!

Viel Spaß dabei!

Spülmaschinenreiniger



1-2 TL Natron
20 ml Essigessenz

Programm ohne Geschirr bei hohen Temperaturen durchlaufen lassen.

Maschine erst nach Abkühlen öffnen
- Reizende Essigdämpfe!!!

Spülmaschinenreiniger. Die Anleitung:

Wichtig:

Die Maschine erst nach
Abkühlen öffnen! Reizende
Wirke der Essigsäure

Natron auf den Boden der leeren Spülmaschine
streuen.

Die Essigessenz wird in das Pulverfach gegeben.

Der Waschvorgang sollte ohne Vorspülen bei
möglichst hoher Temperatur erfolgen.

Backofen reinigen

Erste Möglichkeit

50% Natron

50% Wasser



Mischung großzügig auf den Boden geben

Über Nacht einwirken lassen.

Backofen reinigen. Die Anleitung:

Bevor die Backofenreinigungsmilch verwendet wird, kann sich einer Natron-Wasser-Paste der grösste Dreck entfernt werden. Dabei wird die Mischung auf den Boden verteilt. Nach einem Tag (über Nacht) kann die Mischung mit einem feuchten Lappen entfernt werden. (Bitte nochmals mit reinem Wasser abwischen)

Wenn das nicht funktioniert, kommt der Backofenreiniger in Aktion.

Backofenreinigungsmilch

Für Problemfälle. Wenn Natron alleine nicht hilft.

50 ml Bio-Spülmittel

150 g Natron

250 ml Wasser

Bei 100-120°C 30 Minuten einziehen lassen.
Lappen bei Bedarf wieder feucht machen.

Backofenreiniger. Die Anleitung:

Wichtig:

Stets beim Backofen bleiben und
Tücher feucht halten!

Es werden alle Zutaten in eine Flasche gegeben und kräftig geschüttelt.

Die Masse wird großzügig auf die Wänden und den Boden verteilt. Mit feuchten Baumwolltüchern (Keine Kunstfaser) bedecken. Somit bleibt die Masse feucht und die Reaktion findet besser statt.

Eine halbe Stunde lang die Masse/Baumwolltücher bei 100-120°C einwirken lassen. Darauf achten, dass die Tücher stets feucht sind! Verbrennungsgefahr!!!

Ofen ausschalten, abkühlen lassen und die Verkrustungen entfernen. Bei hartnäckigem Schmutz Prozedur wiederholen.

Allzweckreiniger



3 TL Natron

3 TL geriebene Kernseife (aus Olivenöl)

700 ml warmes Wasser

Optional: Ätherische Öle

Teebaumöl oder Eukalyptus wirken antibakteriell.
Eine weitere Alternative: Lavendel

Allzweckreiniger. Die Anleitung:

Wichtig:

Die Flasche sollte man vor jeder Anwendung gut schütteln, damit die Flüssigkeit wieder homogen wird.

Die Kernseife wird mit dem Wasser in einen Topf gegeben und langsam erwärmt bis sich die Seife aufgelöst hat.

Sobald die Masse abgekühlt ist werden die weiteren Zutaten beigemischt und zu einer homogenen Masse gerührt.

In eine Sprühflasche füllen und den Kampf gegen den Schmutz antreten.

Geputzte Flächen mit reinem Wasser nachwischen.

Scheuerpaste/ Scheuerpulver



50 g Natron

1 EL Zitronensäure (Pulverform)

1TL Speisestärke

Auf schmutzige Stellen streuen und anfeuchten.
Oder direkt mit dem feuchten Schwamm verwenden.

Bei größeren Mengen auf Qualität des Behälters
achten. Zitronensäure neigt dazu, Flüssigkeit aus
der Luft zu binden.

Scheuerpaste/ Scheuerpulver. Die Anleitung:

Wichtig:

Für kalkhaltige Oberflächen wie Marmor und Granit, unbeschichtetes Aluminium sowie säureempfindliche Materialien ist das Pulver nicht geeignet!

Alle Zutaten können in einen Schraubglas gegeben und anschließend durch schütteln vermengt werden.

Das Pulver auf die betreffenden Stellen verteilen und mit einem feuchten Lappen einmassieren.

Bei starken Verschmutzungen sollte das Mittel einige Minuten einziehen.

Einsatzbereiche im

BADEZIMMER.

Haare waschen mit Natron; Haarspülung mit Apfelessig



2 TL Natron

200 ml warmes Wasser

3 TL Apfelessig

1 l kaltes Wasser

Natronpaste in Haaransatz einmassieren

2-3 Minuten einwirken lassen

Gründlich auswaschen!

Mit Apfelessig nachspülen

Haar waschen mit Natron/ Apfelessig. Die Anleitung:

Wichtig:

Abhängig von der Haarstruktur/-länge, kann man bis zu 4 TL Natron verwenden.

Aus dem Natron und dem Warmwasser eine Paste erstellen.

Die Haare mit warmen Wasser kurz waschen, damit sich die Poren öffnen.

Das Wasser abschalten und die Paste in den Haaransatz einmassieren. 2-3 Minuten einziehen lassen und GRÜNDLICH auswaschen.

Die Haare kalt abwaschen, damit sich die Poren wieder schließen und im Anschluss den Liter kalten Wasser mit Apfelessig über die Haare gießen lassen.

Nach ca. 20 Minuten ist der leichte Apfelessiggeruch nicht mehr zu riechen.

Haare waschen ...Alternativen

Pflegeshampoo mit Kokosmilch

Haare waschen mit Lavaerde

Haare waschen mit Roggenmehl

Haare waschen mit Wasser (No Poo)

Badewannenpralinen



100 g Natron
50 g Zitronensäure
70 g Sheabutter
40 g Speisestärke
10-15 Tropfen ätherische Öle
Lebensmittelfarbe

Silikonförmchen

Sind bis zu sechs Monate haltbar





Badewannenpralinen. Die Anleitung:

Sheabutter in einem Glas im Wasserbad bei geringer Temperatur schmelzen.

Natron, Stärke und Zitronensäure in einer separaten Schüssel gut vermengen. Sobald die Sheabutter flüssig ist, kann diese mit den trockenen Zutaten zu einem gleichmäßigen Brei vermengt werden.

Wenn man möchte können Ätherische Öle und Lebensmittelfarben unterrührt werden.

Die fertige Paste wird nun in Silikonförmchen gestrichen.

Im Kühlschrank härten die Pralinen innerhalb weniger Stunden aus.

Alternative zu Badewannenkugeln

1 EL Olivenöl

300 ml Milch

10 Tropfen ätherische Öle



Quelle: DAS NATRON HANDBUCH

Badewannen...Alternativen

Kamillebad

Wirkt entzündungshemmend,
beruhigend, allerdings auch
austrocknend.

(Zugabe von Milch)

Kleiebad (Weizenkleie)

Lindert Juckreiz. Magnesium,
Zink und Vitamin E stärken
die Haut.

Haferbad

Lindert Entzündungen,
Akne, Neurodermitis und
Rheuma.

Bittersalz und Senf

Verspannungen lösen sich.
Muskelkater, Blutergüsse
klingen schneller ab.

WC Reiniger Tabs



300 g Natron

100 g Zitronensäure

10-20 Tropfen ätherisches Öl

20 ml Essigessenz

Silikonformen für Eiswürfel

z.B. Teebaumöl, Zitrusöl oder Thymianöl

WC Reiniger Tabs. Die Anleitung:

Wichtig:

Die Fertigen Tabs trocknen und luftdicht aufbewahren.

Das Natron in eine Schüssel geben und pro 100g Natron 1 TL Wasser dazu mischen (lieber weniger als mehr Wasser!)

Mit einem Handmixer/ Rührbesen das Natron-Wasser Gemisch vermischen. Die Substanz sollte leicht feuchtem Sand ähneln. Es sollte sich auf keinen Fall nass anfühlen.

Ätherische Öle zugeben und nochmals gut vermengen.

Zu guter Letzt kommt die Zitronensäure in das Gemisch und wird weitere 20 Sekunden gründlich durchgemischt.

Die Masse sollte nun schnell in Silikonförmchen gegeben und an der Luft getrocknet werden.

Duschkopfreinigen

50 % Wasser

50 % Essig

Einige TL Natron

Durch die starke Reaktion werden auch Ablagerungen innerhalb des Duschkopfes gereinigt.

Über Nacht einwirken lassen

Duschkopfreinigen. Die Anleitung:

Die Flüssigkeiten mit dem Duschkopf in ein passendes Gefäß füllen und das Natron einrieseln lassen.

Alternativ kann die Masse in ein Sackerl gegeben und somit der Duschkopf eingepackt werden. (Bei fest verbauten Duschköpfen)

Die Reaktion starten sobald das Natron auf die Flüssigkeiten trifft.

Über Nacht einwirken lassen.

Einsatzbereich für

FRAUEN.

Die Menstruationstasse



Reinigung der Menstruationstasse



1 TL Natron

1 l Wasser

Natürlich mit Natron 😊

Reinigung der Menstruationstasse. Die Anleitung:

Natron mit Wasser und der Menstruationstasse einige Minuten aufkochen lassen.

Mit reinem Wasser abspülen und trocken lagern
(bei der Lieferung ist meistens ein dafür
geeignetes Aufbewahrungssäckchen dabei)

Wo findet man

INFORMATIONEN?

Buchreferenzen



Buchreferenzen



Buchreferenzen



Viel Spaß und Freude am

EXPERIMENTIEREN

Step by step zu einem nachhaltigen Zuhause