

# ALLESKÖNNER NATRON

-  Mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu dauerhafter Gesundheit
-  Ohne Chemikalien zu natürlicher Schönheit
-  Die umweltfreundliche Alternative zu Reinigungsmitteln



riva

Dr. Penny Stanway

Dr. Penny Stanway

# ALLESKÖNNER NATRON



Dr. Penny Stanway

# ALLESKÖNNER NATRON



Mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu dauerhafter Gesundheit



Ohne Chemikalien zu natürlicher Schönheit



Die umweltfreundliche Alternative zu Reinigungsmitteln

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

7. Auflage 2023

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89, 80799 München  
Tel.: 089 651285-0, Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2019 bei Watkins Media Limited unter dem Titel *Natural Apothecary: Baking Soda*. © Text Copyright 2019 by Dr Penny Stanway. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Gerrit ten Bloemendal

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/JPC-PROD](https://www.shutterstock.com/JPC-PROD), Blan-k, Alexander Ryabintsev

Satz: Röser Media, Karlsruhe

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1065-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0687-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0688-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
Was ist Natron? .....	8
<b>1 Natron und der Säure-Basen-Haushalt</b> .....	13
Säure-Basen-Haushalt .....	14
Eine ausgewogene Ernährung.....	23
Der Weg zur besseren Ernährung .....	32
Natron in der Küche .....	35
Die Vorteile einer basischen Ernährung.....	40
<b>2 Natürliche Mittel für die Gesundheit</b> .....	61
Sodawasser .....	61
Natron für die Haut .....	62
Verdauung, Ernährung und Darmgesundheit.....	63
Hautprobleme.....	66
Mundgesundheit .....	69
Allgemeine Gesundheit.....	72
<b>3 Natürliche Schönheitspflege</b> .....	75
Pflegebad.....	77
Desodorieren.....	79
Glatte Haut.....	80
Haarpflege .....	82
Fußpflege.....	83
Hand- und Nagelpflege.....	83

<b>4 Natürliche Reinigungsprodukte .....</b>	<b>85</b>
Vorteile von Natron als Reinigungsmittel .....	85
Reinigungsprodukte.....	87
Reinigungsmittel für die Küche.....	92
Reinigungsmittel für das Badezimmer.....	98
Reinigungsmittel für Babysachen und Kinderspielzeug .....	102
Reinigungsmittel für Obst und Gemüse .....	102
Reinigungsmittel für Metall .....	103
Flecken entfernen .....	105
<b>Register .....</b>	<b>115</b>

# Einführung

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen natürliche Produkte zur Linderung und Behandlung von Schmerzen, zur Pflege der Schönheit und zur Reinigung. Kräuter und Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse und Beeren wurden zu traditionellen Mitteln verarbeitet, die über viele Generationen hinweg ihre Anwendung fanden. Viele dieser Zutaten sind auch heute noch Bestandteile kommerzieller Produkte, wenngleich sie oftmals mit chemischen Zutaten kombiniert werden.

Heute vertrauen wir auf Apotheken und Drogeriemärkte, die Hunderte von verschiedenen Produkten mit den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen anbieten. Wir nutzen Cremes und Salben zur Behandlung von Schmerzen, nehmen Vitaminpräparate und geben eine Menge Geld für Lotionen und Mittel für Haut, Nägel und Haare aus. Und die Auswahl an angebotenen Reinigungsprodukten ist enorm!

Wenn wir uns auf die Ursprünge und natürlichen Ansätze in Bezug auf Ernährung, Gesundheit, Schönheitspflege und Haushalt besinnen, gewinnen wir die Kontrolle darüber zurück, was wir unserem Körper verabreichen und womit wir unseren Familien Gutes tun.

In der Küche als Backtriebmittel bekannt, ist Natron auch ein wertvolles Hilfsmittel im Haushalt, zur Unterstützung unserer Gesundheit und im Schönheits- und Hygienebereich. Es ist sehr preisgünstig und in beinahe jedem Supermarkt erhältlich. Natron wird auf der ganzen Welt in irgendeiner Form und schon seit Generationen verwendet.

### **Was ist Natron?**

Natron ist ein weißes, kristallines Mineralpulver, das sich für zahlreiche ganz unterschiedliche Zwecke eignet. Dieses wichtige Mineral ist in kleinen Mengen als Backsoda zum Beispiel in Supermärkten erhältlich und wird in Apotheken als Natriumhydrogenkarbonat verkauft. Im Internet bekommt man es auch in größeren Verpackungseinheiten.

Natron (und auch Natriumcarbonat, also Soda) ist ein Natriumsalz, das in verschiedenen Ländern in Salzseen gewonnen wird. Es wird auch aus einem in Gestein eingelagerten Mineral namens Nahcolith gewonnen und ist außerdem im Wasser zahlreicher Heißwasserquellen zu finden. Heute wird es hauptsächlich industriell hergestellt, meistens mithilfe eines Verfahrens, bei dem Kochsalz (Natriumchlorid), Ammoniak, Calciumcarbonat und Kohlendioxid mit Wasser vermischt wird. So wird alljährlich über eine Million Tonnen Natron in diversen Ländern der Erde produziert, zum Beispiel in den USA,

Italien, Ägypten sowie China. Auch die alten Ägypter verwendeten bereits Natriumsalze, zu denen auch Natron gehört, aber erst später gelang es Wissenschaftlern, einzelne Salze zu trennen und Stoffe mit speziellen Anwendungsmöglichkeiten herzustellen.

Im 18. Jahrhundert versprach die französische Akademie der Wissenschaften demjenigen einen Preis, der ein Verfahren zur Herstellung von Natriumcarbonat aus gewöhnlichem Salz (Natriumchlorid) entwickeln würde. In jener Zeit war die Nachfrage nach Natriumcarbonat als Mehrzweckreiniger sehr hoch. Den Wettbewerb gewann der Chemiker Nicolas Leblanc, der anschließend eine Fabrik gründete, in der er Natriumcarbonat als Massenprodukt herstellte.

In den 1830er-Jahren erfanden die Bäcker John Dwight und Austin Church ein Verfahren, um Natron aus Natriumcarbonat herzustellen. Sie fingen an, Natron zu produzieren, und verkauften es an Hobbybäcker überall in den USA. Jahre später gründete Austin Church mit seinen beiden Söhnen das Unternehmen Arm & Hammer, das heute weltweit zu den größten Herstellern von Natron zählt.

Natron ist auch unter folgenden Bezeichnungen bekannt:

- ▶ Backsoda
- ▶ Speisnatron oder Speisesoda
- ▶ Natriumhydrogencarbonat

Das im Körper hergestellte Natriumhydrogencarbonat (wie es Ernährungswissenschaftler und Ärzte bezeichnen) ist ein Bestandteil unseres Säure-Basen-Haushalts und wichtig für unsere Gesundheit. Der Verzehr basischer Lebensmittel (siehe Seiten 13–59) und eventuell auch die Einnahme von Natriumhydrogencarbonat bzw. das Auftragen auf die Haut kann dabei helfen, einige Leiden zu lindern

Bereits die alten Ägypter kannten die Vorzüge von Natriumsalzen. So verwendeten sie sie für die Einbalsamierung, da sie Wasser absorbieren und Bakterienwachstum vorbeugen. Vermischt mit Öl ergab sich eine Art Seife, die nicht nur für Reinigungszwecke, sondern auch als Antiseptikum und Insektizid eingesetzt wurde.

Es lohnt sich, immer ein bisschen Natron im Badezimmerschrank vorrätig zu haben – nicht nur im Hinblick auf die Gesundheit, sondern auch für die Schönheitspflege. Dank seiner rauen Beschaffenheit eignet es sich hervorragend für Körperpeeling. Außerdem kann es für die Herstellung von Zahncreme und Badekugeln und als Überzug von Zahnseide verwendet werden. Weitere Einsatzmöglichkeiten finden Sie auf den Seiten 77–84.

Im Wasser ist Natron leicht basisch, aber auch amphoter. Das bedeutet, dass es sowohl mit Säuren als auch mit Basen reagieren kann. Es wird im kommerziellen wie auch im häuslichen Bereich eingesetzt. So dient es zum Beispiel als Backtriebmittel und ist auch Bestandteil von

Backpulver, selbsttreibendem Mehl, Seifen, Reinigungsmitteln sowie Deos, medizinischen Anwendungen, Wasserenthärter, Löschpulver und Pestiziden. Vor allem als Reinigungsmittel ist Natron äußerst wirksam und hilft dabei, das eigene Zuhause frisch, sauber und strahlend zu erhalten. Mehr über Natron als umweltfreundliches, ungiftiges und natürliches Reinigungsmittel erfahren Sie auf den Seiten 85-114.

Für diejenigen, die mit chemischen Bezeichnungen weniger vertraut sind, dürften die Namen einiger anderer Stoffe erstaunlich ähnlich klingen, zum Beispiel:

- ▶ Backpulver (enthält neben Natriumhydrogencarbonat auch noch andere Bestandteile),
- ▶ Natriumchlorid (Salz),
- ▶ Bleich- oder Waschsoda (Natriumcarbonat) sowie
- ▶ Ätznatron (Natriumhydroxid).

Verwechseln Sie diese Produkte niemals mit Natron und kennzeichnen Sie jedes Behältnis mit weißem Pulver immer dem Inhalt entsprechend.

