



In der letzten Depesche fragten wir, ob Depeschenbezieher Nutzenanwendungen des Natrons kennen, die über die von uns genannten hinausgehen. Hier sind sie:

Liebe Sabine,
lieber Michael,

herzlichen Dank für die neueste Depesche, die ich gerade in einem Rutsch durchgelesen habe, noch bevor die gedruckte Version im Briefkasten war!

Der Grund: Unsere Familie ist wahrscheinlich der größte Natron-Verbraucher der nördlichen Hemisphäre, und wir freuen uns immer über zusätzliche Nutzenanwendungen dieses wunderbaren Salzes.

Einen ganz großen Teil der im Artikel genannten Anwendungsfälle kann ich nur bestätigen. Wir haben damit tolle

Erfahrungen bei Basenbädern, Sodbrennen, der Haut- und Zahnpflege, bei Sonnenbrand, Halsschmerzen (!), im Haushalt u.v.m. gemacht.

Hinzufügen kann ich folgende Anwendungsgebiete:

Heiserkeit & belegte Stimme

Wenn ich heiser bin, lutsche ich nur eine viertel Natron-Tablette, und nach einer Viertelstunde ist das Problem behoben. Besonders vor einem Vortrag tut das wohl, um ggf. auch vorbeugend etwas für die Stimme zu tun. Manchmal wird aus der Heiserkeit ein handfester Hustenreiz. Auch hier hilft Natron immer wieder gut.

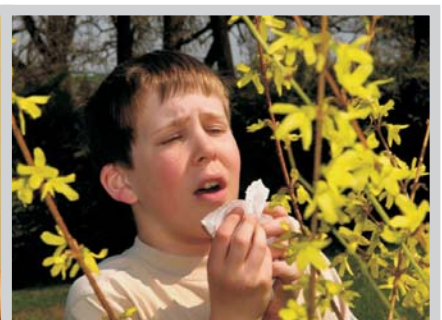
Verspannungskopfschmerzen
Kopfschmerzen bekomme ich meistens innerhalb einer Stunde in den Griff, wenn ich drei bis fünf Natron-Tabletten zerkaue und mit Wasser schlucke. Das ist zwar schon eine ordentliche Dosis, aber ich vertrage sie ohne weitere Nebenwirkungen (z.B. Sodbrennen).

Außerdem nehme ich lieber Natron als Aspirin zu mir. ;-)

Heuschnupfen

Wenn die Nase läuft und homöopathische Mittel, wie z.B. Sabadilla, nicht ausreichen, kriege ich das häufig noch mit einer Natronflut von drei Natrontabletten in den Griff.

Natron hilft bei Belastung der Stimmbänder, Heiserkeit und Hustenreiz – selbst vorbeugend vor z.B. längeren Ansprachen. Auch bei Kopfschmerzen, die mit Verspannung und Übersäuerung in Zusammenhang stehen, kann Natron helfen – wie sogar bei Heuschnupfen.





Natron hilft bei Muskelkater – durch Einnahme oder basische Bäder – wie auch vorbeugend gegen Muskelkater durch z.B. Beimischung ins Trinkwasser. Auch die typischen Auswirkungen von Alkoholgenuss („Kater“) kann Natron – auch vorbeugend – abmildern. Tomatensoßen nimmt Natron, wenn gewünscht, ein Zuviel an Säure.

Muskelkater

Wenn ich vor oder während einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit zwei bis drei Natron-Tabletten zu mir nehme, habe ich hinterher keinen Muskelkater. Besonders deutlich ist mir das bei einer zweitägigen Radtour aufgefallen, bei der ich am zweiten Tag weder Muskelschmerzen noch den üblichen wehen Hintern hatte. Idealerweise löst man etwas Natron im Trinkwasser auf – gerade so viel, dass es halt nicht salzig schmeckt.

Alkohol

Ich nehme gewiss keine nennenswerten Mengen Alkohol zu mir. Beispielsweise an Silvester kann es aber sein, dass Bowle und Sekt mal zu viel werden ;-) Nehme ich im Voraus

drei Tabletten zu mir, kann ich meinen Freunden unbeeindruckt zuschauen, wie deren Promillepegel steigt, während ich nüchtern bleibe. Auch am nächsten Tag gibt es keinen Kater. Warum das so ist, weiß ich nicht. Ich habe auch keine Ahnung, ob ich denselben Promillepegel habe wie ohne Natron – nur spüre ich den Alkohol kaum. Und: Autofahren würde ich natürlich trotzdem nicht!

Tomatensauce

Die Spaghettisauce wird viel „geschmeidiger“ und verliert die manchmal unangenehme Tomatensäure, wenn man eine Messerspitze Natron zugibt.

Ceranfeld

Angebrannte Reste auf dem Ceranfeld seife ich mit einer Na-

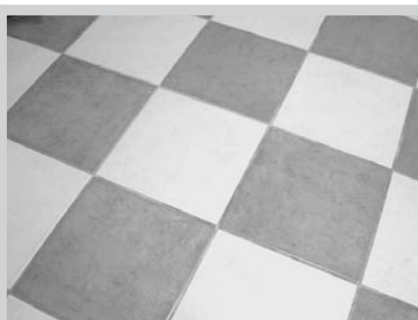
tron-Wassermischung ein und lasse sie eine Weile eintrocknen. Später lässt sich das Ceran-Feld meist schön abwischen und ist wieder sauber.

Fliesenfugen

Unansehnliche Fliesenfugen reinige ich mit einem *Backpulver-Wasser-Brei*: Mit der Zahnbürste auftragen, eine halbe Stunde einwirken lassen und anschließend mit Wasser abwischen. Allerdings: Mit Kaiser-Natron funktioniert das nicht, und ich habe den Verdacht, dass hier in Wahrheit eine Backpulver-Zutat, die mit Natron nichts zu tun hat, die eigentliche Wirkung entfaltet...?

Als weiteren Tipp, wo Natron geradezu exzessiv für medizinische Anwendungen empfoh-

Nicht nur das Geschirr wird mit Natron sauber – auch vom Ceran-Feld lassen sich eingebrannte Reste mit Hilfe von Natron wesentlich leichter entfernen. Die Reinigung von im Laufe der Zeit unansehnlich gewordenen Fliesenfugen gelingt mit einem Backpulver-Wasser-Brei. Eine gesundheitliche Hauptanwendung des Natrons betrifft die Entsäuerung des Organismus – durch orale Einnahme des Pulvers (Kapseln, Tabletten), durch Trinken der Lösung, aber auch durch Fuß- und Vollbäder in Natronlösung und nächtliche Natronwickel.



len wird, kann ich Kurt Tepperweins „Jungbrunnen Entsäuerung“ empfehlen. Aus diesem Buch habe ich vor 7 Jahren unglaublich viel gelernt und bin überhaupt erst auf das Thema Übersäuerung/Entsäuerung aufmerksam geworden. (Zudem empfehlenswert das Buch von P. Jentschura u. J. Lohkämper: „Gesundheit durch Entschlackung“ sowie zur Einführung ins Thema unser Themenhefter „Entsäuerung“, mk.)

Zu viel Natron schädlich?

Nun habe ich aber noch eine Frage zu Natron: Mal abgesehen von den kurzfristigen Nebenwirkungen bei der Einnahme (ggf. überschießende Magensäure): Gibt es denn irgendwelche Hinweise darauf, dass die langfristige Einnahme von Natron schädliche Nebenwirkungen haben könnte? Ich bin, bis auf Schulkenntnisse, kein Chemiker und habe keinerlei echte Anhaltspunkte, aber Natron besteht immerhin aus Natrium und dem kalkartigen Anion Carbonat. Ich habe allerdings bislang auch über Google kaum etwas Bedenkliches dazu finden können, außer, dass es natürlich den Elektrolythaushalt durcheinander bringen kann.

Antwort: Auch bei Natron gilt (wie bei allem:) In Maßen vernünftig angewendet, bestehen keine nennenswerten Gefahren; langfristig und übermäßig eingenommen hingegen schon. So ist Natron eines der vier Mengenelemente, die den Flüssigkeitshaushalt des Körpers regu-

lieren (neben Kalium, Kalzium und Magnesium). Generell kann also bei einer Überdosierung mit Natron der Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst und gegebenenfalls gestört werden.

Folgende leichte Nebenwirkungen werden bei der Einnahme von Natron zeitweise beobachtet: Aufstoßen (entweichende Kohlensäure), Völlegefühl und Blähungen. Bei übermäßigem Konsum kann es u.U. zu Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen.

Bei einer Überdosierung von Natron wird dementsprechend viel Kohlendioxid im Körper freigesetzt, das dann über die üblichen Wege ausgeschieden wird. Besteht eine Übersäuerung des Blutes, kann diese dadurch verstärkt werden.

Wer über lange Zeit hinweg sehr viel Natron zu sich nimmt, erhöht damit seinen Natriumwert im Blut und senkt im Gegenzug den Calcium-Wert. Ein Mangel an Calcium kann zu Waden- und Muskelkrämpfen führen. Das Natrium begünstigt überdies die Entstehung von Bluthochdruck.

Zudem wird der pH-Wert des Urins beeinflusst. Da er durch die langfristige Einnahme von Natron insgesamt alkalischer wird, steigt die Gefahr, dass sich Steine in der Niere bilden.

Lassen Sie Ihren Hausarzt oder Heilpraktiker also unbedingt davon wissen, wenn Sie größere oder unübliche Mengen Natron zu sich nehmen. Je schlechter der allgemeine Gesundheitszustand ist, desto wichtiger wird dieser Ratschlag.

Offenbar ähnlich vielseitig wie Natron: Das Allzwecköl „Ballistol“. Seine Grundsubstanz ist medizinisches Weißöl, wie es auch in der Medizin und Kosmetik eingesetzt wird. Weißöl zeichnet sich durch hohe Reinheit und beste Verträglichkeit aus. Ballistol pflegt, schmiert, desinfiziert, schützt vor Rost, kriecht in feinste Winkel, ist gleitaktiv, verharzt nicht, ist biologisch vollständig abbaubar, lebensmittelecht, hautverträglich und völlig unbedenklich. Es gilt als der Geheimtipp für Heimwerker, Industrie und Handwerk, für Auto und Motorrad, Haushalt und Garten, Holz- und Lederpflege, für Angler, Jäger und Schützen.

Ballistol, links in der Glasflasche, hält ewig. Rechts in der Sprühdose.



So viel zur Beantwortung der Frage nach den Folgen übermäßigen Natronkonsums.

Ballistol

Zum Abschluss noch ein Tipp für einen potentiellen zukünftigen Depeschen-Artikel: Hinsichtlich seiner Nützlichkeit stelle ich ein weiteres altes „Hausmittel“ auf eine ähnliche Stufe wie Natron: Es ist das Markenprodukt *Ballistol* (das ist ein Allzwecköl). Es gibt die sog. „Ballistol-Story“ im Internet. Ein zentraler Satz daraus ist: „Aus rechtlichen Gründen muss erwähnt werden, dass bei *Ballistol* mit Heilanwendungen nicht geworben werden darf.“

Lest es Euch durch! Es lohnt sich: <http://www.ballistol.de/22-0-BALLISTOL-Story.html>.

Nochmal herzlichen Dank für diese schöne Depesche! Bei der Gelegenheit möchte ich mich auch insbesondere für die Depeschen der letzten Zeit zum Krippenzwang, zu Moringa, zum Betreuungsrecht und „Stopp Übergewicht“ bedanken. Durch letztgenannte haben wir mit Maria Pollack eine sehr liebevolle, kompetente Heilpraktikerin gefunden, mit der wir im November sogar an unserer Grundschule einen Elternvortrag organisiert haben.

Herzliche Grüße
Thomas Ille

Eine weitere Leserzuschrift erreichte uns aus der Schweiz. Darin hieß es:

»Lieber Michael! Natron verdient es wieder, populärer zu werden. Vielleicht interessiert es Dich, dass es ein uraltes Mittel gegen Krebs ist?

Ich habe in meinem Archiv Aufzeichnungen von meiner Großmutter gefunden, siehe beiliegendes Blatt. Sie stammen aus dem Jahr 1936 – von einer amerikanischen Ärztin:

Natron-Kur gegen Krebs

von Dr. Steiner, Amerika, 1936

Die Kur sollte 10 Tage andauern, dann 10 Tage aussetzen, dann nochmal 10 Tage damit weitermachen.

Morgens, mittags und abends je eine halbe Stunde vor dem Essen, einen gestrichenen Teelöffel Natron mit wenig kaltem Wasser anrühren und mit zwei Deziliter (200 ml) kochendem Wasser übergießen (es muss etwas schäumen). Dann so heiß wie möglich trinken.

Nach zehn Minuten in einen Deziliter (100 ml) kaltes Wasser einen oder zwei Tropfen Zitronensaft geben und es langsam trinken. Während der Dauer dieser Kur sollten keine Früchte gegessen werden.

An jedem zweiten Tag eine Darmspülung durchführen mit insgesamt drei mal zwei Liter Wasser. Pro Liter einen Kaffeelöffel Natron zugeben.

An jedem zweiten Tag ein Sitzbad von 20 Minuten Dauer durchführen. Wassertemperatur zwischen 42 und 48 Grad

Celsius. Dem Wasser 100 Gramm Natron beigegeben.

Zum Sitzbad muss immer noch ein Fußbad genommen werden mit der gleichen Menge Natron wie fürs Sitzbad.

(Anm.: Man kann davon ausgehen, dass man heute statt Sitz- und Fußbad zusammen, einfach ein Vollbad mit der entsprechend angepassten Menge Natron durchführen kann.)

Es ist wichtig, dass nach zehn Minuten im Sitzbad zwei Deziliter (200 ml) Flüssigkeit getrunken werden. Der Flüssigkeit einen Kaffeelöffel Natron zugeben und so heiß wie möglich trinken.

Miss Steiner empfiehlt überdies eine vegetarische Diät.«

So weit zu den Leserberichten, die uns sehr gefreut haben.

Wer weitere Tipps hat/findet, bitte einfach melden, wir werden sie dann nach und nach gerne abdrucken.

Sitzbad, wie es in früheren Zeiten praktiziert wurde.

