

NATRON



Der (fast) in Vergessenheit
geratene Alleskönner
für Gesundheit,
Körperpflege
Küche und Haushalt

Text: Lina Kempka (vorm. Seifert) · Redaktion: Michael Kent

Unseren Großeltern war Natron bestens bekannt. Es gehörte fast so untrennbar zu ihrem Alltag wie Wasser und Brot. So benutzten sie Natronpulver auf vielfältigste Weise z.B. in der Küche, fürs Tee- und Kaffeewasser, zum Waschen der Hände, zur Edelstahlreinigung, zum Binden oder Abmildern unangenehmer Küchengerüche, zur Steigerung der Bekömmlichkeit des Essens, zum Backen (Backpulver), aber auch zum Putzen, Reinigen, Desinfizieren und zur Wasserenthärtung. Es war Kosmetik, Hautpflegemittel, Seife, Geruchskiller bei Schweißfüßen, Fleckenentferner auf Teppichen und Sitzmöbeln. Gleichzeitig war Natron unabdingbarer Bestandteil jeder Hausapotheke. Es wurde verwendet zur Linderung von Sodbrennen, bei Halsschmerzen, Insektenstichen und Sonnenbrand, zum Zähneputzen, als Mundwasser, aber auch als Heilmittel bei Rheuma, Arthrose und sogar Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Kaum vorstellbar, dass ein solches Mittel in Vergessenheit geraten kann. Es geschieht, weil die Industrie uns für all diese Anwendungen heute bunte und glitzernde Alternativen verkauft, mit denen sich eben Geld verdienen lässt. Mit Natron lässt sich nichts verdienen. Höchste Zeit also, die mannigfaltigen Nutzenanwendungen allgemein in Erinnerung zu rufen.

Natron – diesen Begriff haben die meisten schon einmal gehört. Vielleicht als Teil eines Backrezeptes, als besonderes Putzmittel oder aus dem Küchenschrank der Großmutter.

Liest man in älteren Hausfrauenbüchern, Kochbüchern oder Haushaltsratgebern, trifft man immer wieder auf Natron – egal ob beim Zubereiten von Speisen, beim Putzen, als Haus- bzw. Heilmittel gegen allerlei Krankheiten und Wehwechen oder sonstigem.

Ich habe Natron durch meine Mutter kennengelernt, die um einige der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten wusste und auch immer Natron zu Hause hatte.

Die moderne Hausfrau bzw. der moderne Hausmann, mit allerlei chemischen Hilfsmitteln, Backmischungen und Fertiglösungen usw. verwöhnt, weiß vielleicht nicht mehr Bescheid über dieses fast universell einsetzbare Pulver – was mich dazu inspiriert hat, einen Artikel darüber zu schreiben.

Was ist Natron?

Natron ist der volkstümliche Name für Natriumhydrogencarbonat (chemisch NaHCO_3). Es handelt sich um ein weißes, kristallines, geruchsloses Pulver, das aus Natrium, Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff besteht und das so auch – zumindest unter bestimmten Gegebenheiten oder an bestimmten Orten – in der Natur vorkommt. Ebenso vielfältig wie seine Verwendung sind auch seine volkstümlichen Bezeichnungen. So wird es u.a.

(chemisch nicht ganz korrekt) „doppeltkohlensaures Natron“ genannt, „Natriumbikarbonat“ oder mit seinen Handelsnamen „Bullrich-Salz“ oder „Kaiser-Natron“ bezeichnet.

Industriell gewonnen wird Natron hierzulande aus einfachem Kochsalz nach einem Verfahren, das 1865 vom belgischen Chemiker und Unternehmer Ernest Solvay (1838-1922) erfunden und perfektioniert wurde. Natron hat einen schwach salzigen, leicht zitronigen, nicht wirklich unangenehmen Geschmack.

Namensherkunft und natürliche Vorkommen

Schon den alten Ägyptern waren Anwendungen des Natrons bekannt – u.a. benutzten sie es zur Mumifizierung. Aus dem Land der Pharaonen hat das Pulver auch seinen Namen – in der dortigen *Wüste Sketis* kommt es nämlich natürlich vor (im *Wadi an-Natron*, also „Natrontal“). Daraus rückgebildet hat auch das Element Natrium (Bestandteil des Natrons) seinen Namen.

In Ostafrika gibt es sogar einen Natron-See, der gerade heraus „Natronsee“ (Lake Natron) heißt. Er liegt im nördlichen Tansania, nahe der Grenze zu Kenia. Der See enthält aufgrund seiner Nähe zu einem Vulkan so viel Natron, Kalk und Salz, dass ihm zu nahe

kommende Vögel kurzerhand zu konservierten Steinstatuen werden. Der britische Fotograf Nick Brandt hat derartige Szenen vom Lake Natron 2013 in seinem Bildband „Quer durch wüstes Land“ festgehalten.

Vielerorts auf der Welt existieren solche Natronseen, wie z.B. der bekannte „Mono-Lake“ in Kalifornien.

Doch kommen wir nun von der Theorie zur praktischen Anwendung, denn Natron hat *riesige* Anwendungsfelder in den Bereichen Gesundheit, Körperpflege, Medizin, Reinigung, Haushalt, Backen und Kochen. Der Reihe nach ...

Hilfe für die Gesundheit und zur Körperpflege

Natronpulver bildet mild alkalische Lösungen (je nach Konzentrationen pH-Wert ca. 8,5) und neutralisiert Säuren. Nimmt man es ein, bindet es im Körper überschüssige Säure. Daher wird es gerne bei Beschwerden eingesetzt, die durch Übersäuerung entstehen (Ausführliches im Themenhefter Entsäuerung). Eine der bekanntesten Nutzenwen-

dungen des Natrons ist daher die Neutralisierung der aufsteigenden Magensäure bei **Sodbrennen**.

Sodbrennen entsteht, wenn man z.B. üppige, fette Fleischgerichte oder andere schwer verdauliche Gerichte isst und gleichzeitig viel dazu trinkt.

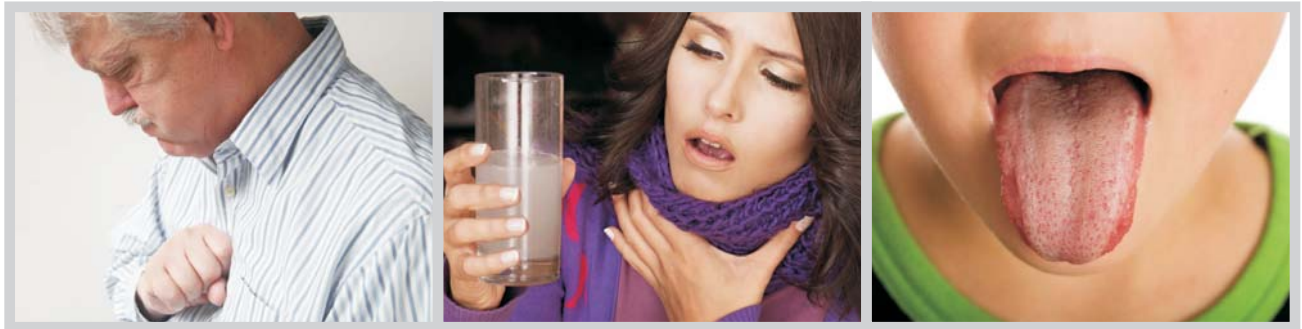
Die schweren Gerichte regen den Magen zur Magensäureproduktion an. Da diese aber durch zu viel Flüssigkeit in Form von Getränken gleich wieder verdünnt wird, wird der Magen zu noch mehr Säureproduktion angeregt. Das Zuviel an Magensäure (=Salzsäure) steigt dann die Speiseröhre hinauf und verursacht dort ein Brennen (die Speiseröhre hat keine so wirksame Säureschutzschicht wie der Magen). Dieses Brennen ist eigentlich ein Ätzen, weshalb mit Sodbrennen auch nicht zu spaßen ist, vor allem, wenn man öfter darunter leidet.

Um das Sodbrennen zu lindern, löst man einen Teelöffel Natronpulver in einem kleinen Glas Wasser auf und nimmt *langsam* zwei, drei sehr *kleine* Schlucke davon.

Natürliches Vorkommen von Natron gibt es in sog. Natron-Seen wie z.B. dem *Mono Lake* in Kalifornien



***Wüste Sketis** (auch Sketische Wüste): Wüstental in Ägypten, ein Ausläufer der Sahara, etwa 100 km südöstlich von der Hafenstadt Alexandria.



Eine der bekanntesten Anwendungen von Natron betrifft die Linderung von Sodbrennen. Bei rauem Hals, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden einfach 3x täglich mit einem Glas warmer Natronlösung gurgeln. Übler Geschmack im Mund, belegte Zunge, Mundgeruch? Ebenfalls ein klarer Fall für Natron: Einfach ein wenig Pulver auf die Zahnbürste und die Zunge damit schrubben (bei Mundgeruch vorwiegend den hinteren Teil der Zunge).

☞ Tritt dadurch noch keine ausreichende Linderung ein, nimmt man noch einmal *langsam* ein paar kleine Schlucke. Bei der Neutralisierung der Magensäure (Salzsäure) mit Natron entstehen die ungefährlichen Endprodukte Kochsalz, Wasser und Kohlendioxid (Kohlensäure).

Die zu schluckende Menge Natron soll gerade ausreichen, um die Säure in der Speiseröhre zu neutralisieren. Keinesfalls sollte man bei Sodbrennen zu viel Natron auf einmal schlucken bzw. das Natron zu schnell in den Magen gelangen lassen. Denn das neutralisiert dann die Säure im Magen, so dass der Körper das Signal bekommt, noch mehr Magensäure

zu produzieren, was dann zu vermehrtem Sodbrennen führt – ein Teufelskreis.

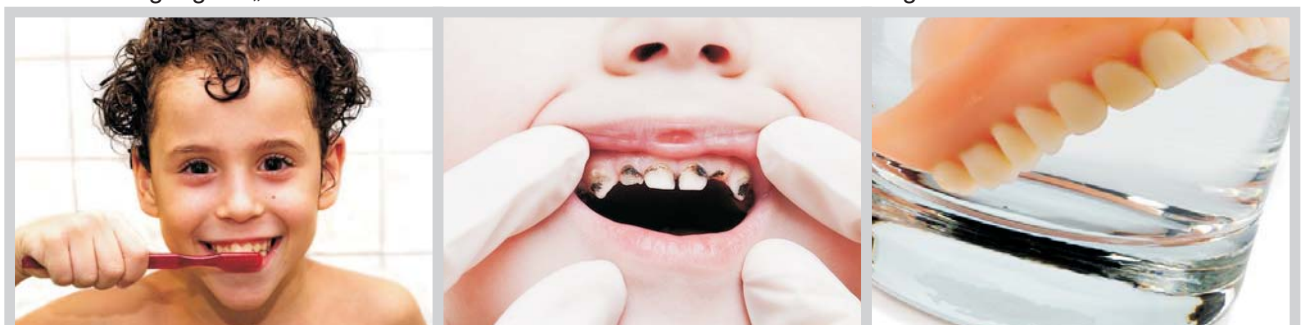
Bei *starkem* Sodbrennen sind Natron-*Lutschtabletten* die bessere Darreichungsform, da das Natron über einen längeren Zeitraum, fein verteilt in die Speiseröhre gelangt. Natron-tabletten sind für ein, zwei Euro in Apotheke, Drogerie bzw. auch Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich.

Bei *häufigem* Sodbrennen sollten Lebensstil und Essgewohnheiten überdacht werden, da Sodbrennen unter Einfluss von zu üppigen, fetten Speisen, Alkohol-, Kaffee- und Nikotinkonsum oder Stress aufkommt.

Die Anwendung von Natron bei Sodbrennen ist bekannt. Doch wussten Sie, dass Natron auch bei Schluckbeschwerden, **Halsschmerzen** oder einer Halsentzündung hilft? In diesem Fall einfach etwas Natron in einem Glas lauwarmem Wasser auflösen und drei Mal täglich gurgeln. Dies lindert die Entzündung.

Wacht man morgens mit unangenehmem Geschmack im Mund und **belegter Zunge** auf, lässt sich dem abhelfen, indem man Natronpulver auf die Zahnbürste streut und sich damit Zunge und Zähne abschrubbt. So wird die Säure im Mund neutralisiert und man erspart sich das Pfefferminz-Bonbon :-)

Karies entsteht (u.a. bei nicht ausreichend basischem Speichel) durch die sauren Ausscheidungen von Bakterien, die sich in Zahnzwischenräumen ansiedeln. Diese Bakterien ernähren sich von Zucker und anderen Kohlenhydraten und scheiden Säuren aus, welche den Zahnschmelz angreifen und so Löcher im Zahn bilden (so die offizielle Theorie). Natron stellt nicht nur dem Körper dringend benötigte Basen zur Verfügung, das Pulver eignet sich auch direkt zur Zahnreinigung zwischendurch, um vorhandene Säuren zu neutralisieren. Überdies hilft das Pulver sogar bei der Reinigung der „dritten Zähne“ und befreit dieselben von Geruch und unangenehmem Geschmack.





Natronlösung kann als Mundwasser benutzt werden und hilft gegen Mundgeruch (Zunge mit Pulver bürsten, Zähne damit putzen, wie auch als Mundspülung verwenden). Natron beseitigt Gerüche und lässt sich wunderbar als Deo verwenden, da es durch das basische Milieu zudem die Vermehrung geruchsbildender Bakterien hemmt.

Spülen und Gurgeln mit einer Lösung aus einem Glas Wasser und einem Teelöffel Natron hilft auch die Entstehung von **Karies** zu verhindern, indem die den Zahnschmelz angreifenden Säuren (aus Fruchtsäften oder Stoffwechselprodukten von Bakterien usw.) direkt neutralisiert werden.

Natron eignet sich für die tägliche **Zahnpflege**, da es ausgezeichnete Reinigungsleistung aufweist und Zahnbeläge aktiv reduziert. Es wird offiziell empfohlen bei gelben Zähnen (Raucher, starker Kaffeetrinker usw.). Ein wenig Natronpulver auf die feuchte Zahnbürste streuen und die Zähne wie gewohnt bürsten. (Mehr zur Herstellung eigener Zahncreme in der nächsten Depesche von Hannelore Zech.)

Natronlösung kann aufgrund seiner desinfizierenden Eigenschaft hervorragend als **Mundwasser** verwendet werden. Selbst wenn man keine eigenen Zähne mehr hat, hilft Natron, wenn man die **Zahnprothese** über Nacht in der Lösung stehen lässt. Deren unangenehmer Geschmack und Geruch werden so beseitigt.

Natron kann als Ersatz für Seife verwendet werden. Verträgt man keine Seife (Parfüm, Zusatzstoffe etc.), sollte man eine Reinigung mit Natron versuchen. Für die **Gesichtswäsche** nimmt man 4 Teelöffel Natron und löst sie in warmem Wasser im Waschbecken auf. Nach der Wäsche nicht mit klarem Wasser nachspülen. Das Ergebnis ist eine angenehm weiche Gesichtshaut.

Sogar als **Deodorant** in die Achselhöhlen gepudert lässt sich Natron verwenden, da es die beim Schwitzen ausgeschiedenen Säuren neutralisiert und geruchsbildende Bakterien eliminiert. Man kann auch in eine kleine (gut ausgespülte) Zerstäuberflasche Wasser etwa einen achteil Teelöffel Natron geben und so ein basisches Deo herstellen. Die Konsistenz sollte weich und pastenähnlich sein. Wer möchte, kann das Deo mit einem ätherischen Öl seiner Wahl verfeinern (z.B. Lavendelöl). Wer empfindliche Haut hat, sollte die Mischung zunächst mit einer geringeren Natronmenge herstellen. Man kann auch in eine flüssige, neutrale Hautlotion 1-2 Teelöffel Natron geben und das Gemisch im Deoroller in die Achselhöhle auftragen.

Natron kann anstelle von Seife verwendet werden, gerade bei empfindlicher Haut, wenn Zusatzstoffe/Parfüm nicht vertragen werden. Für die Handwäsche einfach ein wenig Pulver in die Handflächen geben und waschen wie üblich. Besonders eignet sich Natron für die Füße: Es weicht Hornhaut auf, hilft bei spröden Füßen und beseitigt Schweißgeruch.





Basische Vollbäder leiten überschüssige Säuren über die Haut aus und haben einen wohltuenden Effekt. Für ein Peeling rührt man Natron mit Wasser zu einer Paste an, trägt es auf, lässt es fünf Minuten einwirken, bevor man es mit klarem Wasser abwäscht. Wer Shampoos nicht verträgt (Parfüms, Zusatzstoffe, Chemikalien) kann Natron zur sanften Haarwäsche verwenden. Bestens geeignet für Männer mit dünnem Haar: 1 Teelöffel Natron im Waschbecken mit etwas Wasser auflösen, **Haare waschen**, nicht nachspülen, trocknen – fertig. Oder in eine leere Shampooflasche auf 250 ml Wasser einen Teelöffel Natron geben und unter der Dusche wie herkömmliches Shampoo verwenden. Damenwelt aufgepasst: Basische Haarpflege ist nicht für jeden Haut- und Haartyp geeignet. Wer z.B. lange, aufwändig gestylte Haare hat, sollte kein Wagnis eingehen, da das Haar dabei manchmal spröde wird (oder eben den „Natron-Test“ in die Zeit eines Urlaubs verlegen o.Ä.)

Zum Thema Entfernung bzw. Ausleitung überschüssiger Säuren fallen den meisten entsäuernde Bäder oder Fußbäder ein (zur Theorie von Übersäuerung und **Entsäuerung** bitte unseren Themenhefter lesen). Hat man kein basisches Salz zur Verfügung, kann man hierfür ganz einfach auch Natron nehmen.

Für ein Vollbad nehme man etwa 100 g Natron – und sonst nichts, außer vielleicht etwas ätherisches Öl, wenn man es mag. Der pH-Wert des neutralen Wassers erhöht sich durch das Natron auf ca. pH 8,5 (der pH-Wert misst die Stärke einer

Säure oder Lauge. Wasser hat einen neutralen Wert von 7, höher liegende Werte zeigen eine Base/Lauge an, tiefer liegende Werte eine Säure.) Misst man nach einer guten Stunde erneut den pH-Wert, wird er niedriger sein, was Rückschlüsse darauf zulässt, dass dem Körper über die Haut Säure entzogen wurde. Ein solches basisches Natron-Vollbad wirkt entschlackend und hinterlässt eine samtweiche Haut, die man nicht mehr eincremen muss, da sie schnell von allein nachfettet. Regelmäßige basische Vollbäder können ein regelrechter Jungbrunnen sein. Wer jedoch unter starken ge-

sundheitlichen Problemen leidet, spreche die Anwendung von basischen Bädern bitte mit seinem naturheilkundlichen Arzt oder Heilpraktiker ab.

Fußbäder mit Natron haben eine entsprechende Wirkung und werden empfohlen bei **geschwollenen, brennenden, risigen und auch stark riechenden Füßen**. Dafür in einer kleinen Wanne 3 Teelöffel Natron in – je nach Jahreszeit – kühlem oder warmem Wasser auflösen und die Füße, z.B. abends bei einem guten Buch, beliebig lange baden (je länger, desto besser). Bei starken Schweißfüßen helfen Natron-

Natron eignet sich für wohltuende, entspannende Fußbäder sowie zur Beseitigung aller Gerüche durch Schweißfüße, in Schuhen und Socken. Das feine Pulver kann direkt in die Schuhe gestreut werden und bindet Gerüche. Socken können direkt in Natronlösung gewaschen werden und tragen so ebenfalls zur Geruchsminderung bei. Fußpilz wird durch regelmäßige Natron-Fußbäder und nächtliche Natron-Socken innerhalb weniger Wochen wirksam bekämpft.





Natron hilft bei Insektenstichen aller Art – Schnaken, Bremsen, Wespen usw. – sowohl gegen Schmerzen, Juckreiz als auch gegen die Schwellung: einfach Natron in Wasser lösen (Paste) und auftragen. Bei Pickelproblemen im Teenageralter helfen regelmäßige Gesichtswaschungen mit Natronwasser. Erste Hilfe bei starkem Sonnenbrand: einfach ein T-Shirt in Natronwasser tränken und nass anziehen.

Socken. Hierzu Wollsocken in warmes Wasser mit gelöstem Natron einweichen, auswringen, anziehen, trockene (dünne) Socken darüber ziehen und die Nacht über anbehalten. Wer unter stark riechenden Füßen leidet, kann morgens etwas Natronpulver in die Schuhe streuen (übriges Pulver ggf. abends ausschüteln), das bindet den Geruch. Man kann Socken auch nach dem Waschen in Natronlösung einlegen, sie trocknen lassen (oder beim letzten Spülgang ins Weichspülfach einen Esslöffel Natron zufügen), dann helfen schon die Socken bei der Geruchsneutralisierung!

Bei **rissigen Füßen** kann man ein Peeling mit Natron anwenden. Natron dazu in einer neutralen Waschlotion lösen, auftragen, einwirken lassen, ab-

rubbeln. Auch Fußbäder helfen bei rissigen Füßen.

Ein Natron-**Peeling** lässt sich auch im Gesicht verwenden. Die Natronlösung (Paste) auftragen, fünf Minuten einwirken lassen, mit klarem Wasser abwaschen. Das hilft, die Haut von abgestorbenen Hautschuppen etc. zu befreien. Regelmäßige Gesichtswaschungen mit Natronwasser helfen bei Teenager-**Pickeln** (und teils sogar bei Akne).

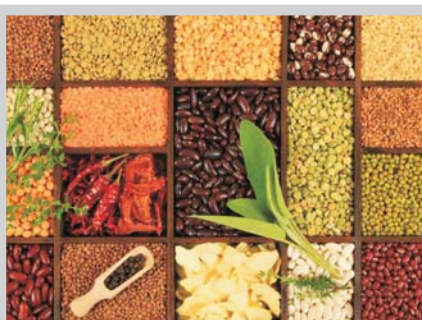
Wunderbar hilft Natron bei Insekten-, Mücken-, Schnaken-, Bremsen-, Bienen- und **Wespenstichen** usw. Einfach ausreichend Natron in Wasser gelöst zu einem Brei rühren und das Gemisch auf den Stich auftragen. Das hilft sowohl gegen Schmerzen, den Juckreiz als auch gegen die Schwellung.

Bei starkem **Sonnenbrand** ist es hilfreich, ein T-Shirt in Natronwasser zu tränken und es nass überzuziehen. Das ist quasi schnelle und schmerzlindernde Erste-Hilfe. Danach zur Heilung Vitamin-E und/oder Aloe Vera auftragen.

In Küche und Haushalt

Natron findet auch in Küche und Haushalt sehr rege Verwendung. In einem uralten Ratgeber meiner Oma wird das Pulver fast durchgehend beim Kochen verwendet. So lässt sich mit einer Prise Natron der strenge Geschmack mehrerer **Kohlarten** mildern (nicht Rotkohl, dort lieber etwas Essig zugeben). **Gemüse** bleibt beim Dünsten grün und wird schön zart und leichter verdaulich, wenn man eine Messerspitze Natron zugibt.

Kohl verliert seinen strengen Kohlgeschmack, Gemüse bleibt beim Dünsten schön grün und Hülsenfrüchte werden schneller weich und *bekömmlicher*, wenn man vor dem Dünsten/Kochen etwas Natron beigibt.





Natron eignet sich zur Wasserenthärtung (Entkalkung): einfach eine Prise auf das Kaffeepulver geben oder den Tee, verbessert den Geschmack. Saure Früchte verlieren ihre Säure und benötigen weniger Zucker (z.B. für Marmelade). Beim Backen kann Natron statt Backpulver als Triebmittel verwendet werden.

Welkes Gemüse lässt sich wieder auffrischen durch kurzes Einweichen in Natronwasser und anschließendem Kühlstellen an einem dunklen Ort. Fügt man dem Waschwasser von **Salat** und Gemüse einen Teelöffel Natron pro Liter Wasser hinzu, erhöht man die Reinigungsintensität. Salat und Gemüse werden sauberer. **Hülsenfrüchte** werden beim Kochen weich und *bekömmlicher*, gibt man einen Teelöffel Natron pro Liter hinzu.

Dem **Kaffeewasser** eine Messerspitze Natron zugesetzt, macht das *Wasser weich* und schont so das Aroma des Kaffees. Das Gleiche gilt für Tee (Wasserenthärtung). Wer eh schon einen Kalkfilter für sein Trinkwasser benutzt, braucht natürlich kein Natron mehr.

Saure Früchte wie Rhabarber, Stachelbeeren oder Johannisbeeren werden bekömmlicher und angenehmer im Geschmack, wenn man auf 1 kg Früchte eine Messerspitze Natron hinzufügt. Auch lässt sich dadurch Zucker sparen, der sonst die Säure überdecken muss. Das gilt nicht nur für rohes Obst, sondern auch für Kompott und Marmeladen.

Beim Backen kann man **Backpulver** durch Natron ersetzen, indem man pro Pfund Mehl einen halben Teelöffel voll in Wasser löst und es dem Teig zugeibt. Üblicherweise besteht „Backpulver“ sowieso hauptsächlich aus Natron.

Eiweiß lässt sich leichter zu Eischnee aufschlagen, wenn man eine Prise Natron hinzu-

fügt. In Kuchen- oder Muffinrezepten lassen sich Eier sogar gänzlich durch eine Mischung aus einem Teelöffel Natron und einem Esslöffel Apfelessig oder Branntweinessig ersetzen. Das Gewicht dieses **Ersatzes** sollte dabei in etwa dem eines echten Eies entsprechen (für andere Rezeptarten kommen u.U. andere Varianten von Ei-Ersatz eher in Frage).

Für eine prickelnde **Zitronenbrause** den Saft einer frisch gepressten Zitrone in ein Glas Wasser geben und mit Zucker abschmecken. Danach $\frac{1}{2}$ Teelöffel Natron einrühren – fertig. Für eine kühle Limonade etwas Eis und Wasser zugeben.

Wenn **Fischgeruch** nach dem Kochen an den Händen klebt und auch mit Seife nicht zu be-

Eiweiß lässt sich leichter aufschlagen, wenn man eine Prise Natron zugeibt. In Kuchen- und Muffin-Rezepten kann eine Mischung aus Natron und Apfelessig gänzlich das Ei ersetzen. Mit frisch gepresstem Zitronensaft und (Rohr-)Zucker lässt sich Zitronenbrause anfertigen. Etwas Wasser/Eis dazu, fertig ist die erfrischende Limo an heißen Tagen.





Natron ist Spezialist, wenn es darum geht, unangenehme Gerüche zu binden – Fisch, Meeresfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch – an den Händen, an Schneidebrettchen, am Geschirr, in der Spülmaschine, im Abfluss und im Kühlschrank. Natron dient auch bestens zur Reinigung von eingebrannten Speiseresten in Töpfen und Pfannen.

seitigen ist, wäscht man seine Hände (und gegebenenfalls das Geschirr) in einer Natronlösung (1 EL ins Waschwasser) und der Fischgeruch wird neutralisiert. Dasselbe gilt für **Zwiebelgeruch** an Händen, Brettchen und Geschirr.

Ist einem beim Kochen das Essen in Topf oder Pfanne **angebrannt**, kann man einen Liter Wasser und einen Esslöffel Natron im Topf aufkochen, das eingebrannte Essen müsste sich nun entfernen lassen. In eine heiße Pfanne mit angebrannten Resten etwas Natronpulver einstreuen, heißes Wasser aufgießen und nach wenigen Minuten sind die eingebackenen Reste weich und lassen sich entfernen.

Spült man **Babyflaschen** oder Sahnespender mit einer Natron-Lösung (2-3 Teelöffel ins Spülwasser), kann man den säuerlichen Geruch entfernen.

Etwas Natron in die **Geschirrspülmaschine** gestreut, bindet unangenehme Gerüche. Dies lässt sich ebenso anwenden auf **Aschenbecher** – oder im **Kühlschrank**: Hierfür ca. 50g auf eine Untertasse geben und in den Kühlschrank stellen; nach einiger Zeit auswechseln und in den Abfluss streuen, wo es noch hilft, unangenehme Gerüche zu binden (dafür Natron einstreuen, ca. 5 Min. einwirken lassen und dabei ein feuchtes Tuch über den Abfluss legen, danach kochendes Wasser hinterher schütten).

Das Pulver bindet auch Gerüche auf **Teppichen** (auf *trockenen* Teppich streuen, über Nacht einwirken lassen, absaugen) und in Kleintierkäfigen oder **Katzenklos** – jeweils etwa 50g am Boden verteilen oder (wenn das Tier es annimmt) das Pulver direkt im Einstreu/Granulat verteilen.

Ein verstopfter **Abfluss** lässt sich reinigen mit einer halben Tasse Natron und einer halben Tasse Essig, die man nacheinander in den Abfluss kippt. Das Ganze fünf Minuten wirken lassen und derweil den Abfluss mit einem feuchten Tuch abdecken. Spült man dann mit kochendem Wasser nach, sollte der Abfluss wieder frei sein (und angenehm riechen).

Natron bindet unerwünschte Gerüche im Kühlschrank. Einfach etwas Pulver in einem Gefäß offen in den Kühlschrank stellen (von Zeit zu Zeit auswechseln). Auch unangenehme Gerüche in der Spülmaschine werden mit etwas Natronpulver gebunden. Das Katzenklo macht zwar die Katze froh – nicht immer aber auch Frauchen und Herrchen. Nur einen Tag zu spät gereinigt und ein beißender Geruch „verwöhnt“ die Wohnung. Künftig einfach eine Tüte Natron (50 Gramm) am Boden des Katzenklos verteilen oder direkt mit dem Granulat vermischen (gilt auch für Kleintierkäfige). Natron kann auch als preiswerter und umweltverträglicher Abflussreiniger verwendet werden.





Natron eignet sich zur Reinigung von Thermoskannen und befreit sie von muffigen Gerüchen. Auch Kalkablagerungen auf Tontöpfen lassen sich mit Natron beseitigen, wie Natron auch ein wunderbares Reinigungs- und Pflegemittel für alle Arten von Edelstahl(flächen) darstellt.

Thermoskannen lassen sich leicht reinigen, indem man in einen Liter heißes Wasser 2-3 Teelöffel Natron gibt und diese Lösung über Nacht in der Thermoskanne stehen lässt. Rückstände und Gerüche werden so entfernt, ohne dass aggressive Putzmittel oder Chemikalien verwendet wurden.

Zeigen sich unschöne Kalkablagerungen auf Tontöpfen, die auch deren Poren verstopfen, kann man den Topf in ein warmes Wasserbad stellen, dem pro Liter ein Teelöffel Natron zugefügt wurde. Die Kalkflecken lösen sich ab und der Topf ist wieder sauber. Entsprechend lassen sich auch Kalkablagerungen von Steingutöpfen entfernen.

Auch beim Putzen von Edelstahl kann Natron eingesetzt

werden. Mischt man das Pulver mit etwas Wasser, bis man eine Art Paste hat, kann man hiermit das Edelstahl abreiben und mit einem feuchten Tuch gründlich nachwischen.

Bearbeitet man danach den Edelstahl noch, indem man einen Teelöffel Olivenöl auf ein weiches Tuch gibt, es auf die Fläche aufträgt, 5 Minuten einwirken lässt und die Fläche dann mit kleinen, kreisenden Bewegungen poliert, hat man eine wunderbare Pflege für Edelstahl, die weit kostengünstiger und natürlicher ist als aggressives Putzmittel.

Lediglich bei gebürstetem Edelstahl sollte man darauf achten, dass man das Material nicht quer zur Schliffrichtung behandelt, da ansonsten die Struktur verloren gehen kann.

Eine ähnliche Reinigung gilt für Windschutzscheiben, besonders mit fest klebenden Insekten. Streut man auf einen feuchten Lappen oder Fensterleder etwas Natron, kann man es auf der Scheibe verreiben und mit Wasser nachwischen. Die Scheibe wird wieder wunderbar sauber – ohne viel Chemie und Aufwand.

Einmal nicht hingeschaut und das Kind hat mit Filzstiften die Wand auf seine Art verschönert? Auch das lässt sich bei Nichtgefallen mit Natron entfernen. Man rührt dafür aus Natron und etwas Wasser eine Paste an, nimmt etwas davon auf ein weiches Tuch und rubbelt damit vorsichtig über die Stelle an der Wand. Kugelschreiberflecken auf Wand und Tapete lassen sich so im Übrigen auch entfernen.

Windschutzscheibe voller Insekten? Mit Natron einweichen und die Reinigung ist kein Problem mehr. Autositz reinigen? Einfach etwas Natron auf einen feuchten, weichen Schwamm streuen, vorsichtig den Autositz abwischen und trocknen lassen. Sogar Filzstift- und Kulimalereien lassen sich mit Natron von Wänden entfernen.



Natron in der Medizin?

Einleitend sei diesem Kapitel vorangestellt, dass die Einnahme von Natron bei Krankheiten unbedingt mit dem eigenen Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden muss.

Besonders bei Krankheiten, die über Leben und Tod entscheiden können, existiert eine Vielzahl, manchmal gar ein Meer alternativer Behandlungsmethoden, „Wundermittel“ und „Zaubertricks“, welche jeweils allumfassende Alleingültigkeit für sich beanspruchen. Auch bei Natron kursieren wundergleich anmutende Heilungsberichte. Schon im Haushaltsratgeber meiner Oma war es als eines jener Mittel aufgeführt, die unbedingt in jede Hausapotheke gehören – und nicht nur zur Behandlung jener einleitend beschriebenen Wehwehchen.

So schreibt der Heilpraktiker Wolf-Alexander Mehlhorn beispielsweise, dass **Herzinfarkt** und **Schlaganfall** durch eine Übersäuerung des Organismus verursacht werden, die verschiedene Ursachen haben kann (siehe Themenhefter Entsäuerung) bzw. im Zuge einer Stoffwechselstörung auftritt.

Müsse man bei einem Anfall schnell Abhilfe schaffen, solle man einen Teelöffel Natron in einem halben Glas Wasser auflösen und es dem Betroffenen zum Trinken geben oder es ihm nötigenfalls in den Mund träufeln, da der Schluckreflex noch funktionieren würde.

Binnen weniger Minuten solle die Person hierdurch Erleichterung erfahren.

Angeblich minimiert dies sogar die bleibenden Auswirkungen von Schlaganfällen wie z.B. Lähmungen. Selbst wenn man Betroffenen noch Tage nach einem Anfall Natron gibt, sollen die Patienten sich seinen Berichten zufolge bald besser gefühlt bzw. teils vollständig genesen sein.

Wer sich mit dem Thema **Krebs** beschäftigt, wird schon gelesen haben, dass Krebszellen ein saures Milieu bevorzugen, weswegen von Heilkundigen oft eine Basen bildende Ernährung empfohlen wird.

In diesem Zusammenhang ergibt es natürlich Sinn, dass auch Natron Erwähnung findet bei vielen alternativen Heilungsmethoden und -möglichkeiten von Krebs. So hat beispielsweise ein Amerikaner namens Vernon Johnston seinen weit fortgeschrittenen Prosta-

takrebs und beginnenden Knochenkrebs u.a. durch die Einnahme einer Mischung aus Melasse und Natron geheilt.

Der Bruder von Johnston riet ihm damals seinen pH-Wert möglichst hoch zu halten, könne doch Krebs bei einem hohen pH-Wert schlechter wachsen. Da das vom Bruder empfohlene Mittel nicht zu bekommen war, forschte Johnston nach einem Mittel um den pH-Wert zu steigern und stieß dabei auf Dr. Mark Sircus und Dr. Tullio Simoncini, die schon seit einigen Jahren Krebs behandelten – mit reinem Backpulver, sprich Natron.

Das Natron sollte eigentlich mit Ahornsirup eingenommen werden, der aber gerade nicht zur Verfügung stand – und so nahm Johnston Melasse. Zudem stellte er seine Ernährung um, aß künftig Basen bildend (viel frisches Gemüse), nahm ergänzende Vitamine und Mineralstoffe und ging oft in der Sonne spazieren.

Natron, Strophantin (siehe Depesche 34-36/2013) und Cayennepfeffer gelten als jene drei Hilfsmittel, die bei einem akuten Herzinfarkt erstaunliche Soforthilfe leisten können.





Viel zu häufig wird eine Krebsdiagnose quasi automatisch gleichgesetzt mit dem Attribut „unheilbar“ – dabei existieren etliche alternative, funktionierende Diagnose- und Therapiemodelle. Wer sich frühzeitig informiert, d.h. bevor die Krebsdiagnose zuschlägt, hat heutzutage wirklich gute Überlebens- bzw. Heilungschancen.

Durch die Einnahme von Natron wurde der Sauerstoffgehalt in seinem Organismus stark gesteigert, was zusätzlich zur Bekämpfung der Krebszellen passte. Um diesen Effekt zu verstärken, machte Johnston Atemübungen. Als er dann Wochen später die Ergebnisse seiner letzten medizinischen Untersuchung erhielt, zeigten sie das Unfassbare: Johnston war sowohl von seinem Prostatakrebs geheilt als auch vom Knochenkrebs.

In einem seiner Newsletter sagte Dr. Mark Sircus zu den Hintergründen dieses Heilerfolgs: „Meine Philosophie zur Behandlung von Krebs ist die, den Krebs in ein 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 Vernon Johnston's Webseite zu finden sind, zu besiegen. Aber, wie Vernons Fall zeigt, ist das Backpulver (Natron) mit ein Hauptgrund für die Heilung.“

Vernon Johnston führte akribisch Tagebuch über seinen Gesundheitszustand und veröffentlichte alles auf seiner Website. Wer sich hierüber mehr informieren möchte, gehe auf www.phkillscancer.com oder hole sich das Buch von Dr. Mark Sircus mit dem Namen „Sodium Bicarbonate: Rich Man's Poor Man's Cancer Treatment“ (=Natriumhydrogencarbonat: Die Krebstherapie für reiche und arme Leute).

Mir selbst ist auch ein Fall von Knochenkrebs bekannt, bei dem Natron und Melasse sowie ein von einem Heilpraktiker erstelltes Programm dazu führten, dass der Knochenkrebs verschwand.

Wer die Weiten des Internets durchforstet, findet noch viele weitere spektakuläre Heilerfolge durch Natron bzw. Entsäuerung des Körpers.

Fazit

Alte Haushaltratgeber und erfahrene Hausfrauen kennen sicher noch zahllose weitere Anwendungen von Natron. Wenn wir eine Anwendung in dieser Depesche nicht erwähnt haben, die Sie selbst erfolgreich praktizieren oder noch von Ihrer Oma kennen usw., schreiben Sie uns. Wir veröffentlichen diese Anwendung dann in einer nächsten Depesche sehr gerne als Leserbrief. Es wäre doch schade, wenn fabelhafte Nutzwirkungen von Natron verloren gingen und dieses altbewährte Hausmittel in Vergessenheit geriete, nur weil niemand das große Geld damit verdienen kann. Halten wir dieses alte Wissen also lebendig, indem wir es (a) anwenden und (b) untereinander austauschen. Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Lina Kempka & Michel Kent

Quellen zu diesem Artikel und weiterführende Links:

<http://www.wundermittel-natron.info/>
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/backpulver-gegen-krebs.html>
 Vernon Johnston: <http://phkillscancer.com/>
<http://www.life-enthusiast.com/pure-water-and-pure-consciousness-a-4513.html>
<http://www.holste.de/kaisernatron.htm>
http://www.holste.de/index_html_files/Kaiser-Natron%20ABC_DIN_A4.pdf
<http://www.rheuma-online.de/forum/threads/26786-Ich-habe-es-geschafft-Dank-Kaisernatron!!!>