

# smarticular

## Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Leseprobe

[Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie](#)

von [smarticular](#)

Herausgeber: smarticular



<https://www.narayana-verlag.de/b21757>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



# Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!

Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Herausgegeben von **smarticular.net**

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Vorstellung der fünf Hausmittel</b>	<b>12</b>
<b>Ernährung</b>	<b>27</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>47</b>
<b>Körperpflege</b>	<b>61</b>
<b>Wäsche waschen</b>	<b>97</b>
<b>Reinigen und Putzen</b>	<b>111</b>
<b>Haushalt und Garten</b>	<b>155</b>
<b>Auf zum Selbermachen!</b>	<b>186</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>187</b>

# Einleitung

Weißt du, wie viele verschiedene Putzmittel, Reiniger-Fläschchen, Tabs, Waschmittel, aber auch Cremes, Lotionen, Seifen, Shampoos und andere Kosmetik-, Pflege- und Reinigungsprodukte du in deiner Wohnung hast? Bei den meisten Menschen sind es schätzungsweise zwischen 40 und 60. Bei uns war es genauso, bis wir uns irgendwann gefragt haben: Warum müssen es so viele, größtenteils chemische Produkte mit langen Zutatenlisten sein, von denen manche nicht gerade gesund oder zum Teil sogar umweltschädlich sind? Gibt es keine einfacheren, gesünderen, umweltfreundlicheren und nachhaltigeren Alternativen zu all diesen bunten Produkten mit peppigen Werbenamen?

Dass es auch anders geht, wollen wir mit diesem Buch zeigen. Die Alternativen zu teuren, komplexen, teilweise giftigen, vor allem fast immer unnötigen Haushaltsprodukten, Waschmitteln und Reinigern sind fünf einfache Hausmittel, die wir dir in diesem Buch vorstellen.

Wir beschäftigen uns schon seit Langem mit einfachen und nachhaltigen alternativen Lösungsansätzen für fast alle Lebensbereiche. Warum muss alles doppelt und dreifach in Plastik verpackt sein?



Warum besteht unsere Nahrung zu einem immer größeren Teil aus künstlichen Zusätzen anstatt aus organisch gewachsenen Lebensmitteln? Warum verbrauchen wir immer mehr Wegwerfprodukte, anstatt Dinge wiederzuverwenden oder gleich selber zu machen? Und schließlich: Warum verwenden wir immer mehr komplexe, synthetisch hergestellte Chemieprodukte, die nicht nur für uns, sondern auch für die Umwelt schädlich sind?

Unsere ständige Suche nach Alternativen zu Einwegbechern und Kaffee kapseln, künstlichem und ungesundem Essen, Ressourcenverschwendung und Umweltverschmutzung hat sich schließlich zu einem regelrechten Lebensstil entwickelt, in dem wir täglich neue Ideen und Lösungsansätze für einen umweltverträglicheren und nachhaltigeren Umgang mit den Dingen entdecken und ausprobieren. Wir haben festgestellt, dass wir mit dieser Denkweise nicht allein sind und dass wir gemeinsam mehr erreichen können. Deshalb haben wir die Website und Ideenplattform **smarticular.net** ins Leben gerufen, auf der wir gemeinsam mit einem stetig wachsenden Autorenteam erprobte und dank vieler Rückmeldungen immer weiter verbesserte Rezepte, Anleitungen und Ideen veröffentlichen. Besuche uns doch einmal im Internet! Vielleicht entdeckst auch du die eine oder andere Idee, die dein Leben einfacher und nachhaltiger machen kann.

## Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

---

**Natron, Soda, Essig, Zitronensäure** und **Kernseife**: dabei handelt es sich um unspektakuläre und simple Haushaltsprodukte, die schon unsere Eltern und Großeltern kannten. Gemeinsam sind sie jedoch so mächtig, dass es verwunderlich ist, warum sie heutzutage kaum noch in Haushalten anzutreffen sind. An ihre Stelle sind alle möglichen Power-Sprays, Aktivschaum-Reiniger und Spezialmittelchen für jedes Problem getreten.

Dabei gibt es jedoch kaum eine Reinigungsaufgabe, die nicht mit einem oder einer Kombination dieser fünf Hausmittel effektiv bewältigt werden könnte. Dazu kommen zahlreiche Anwendungen im Haushalt, im Garten, in der Küche, der Ernährung und sogar in der Gesundheit, bei denen uns diese fünf äußerst nützlich sein können und viele teure Produkte überflüssig machen. Und das Beste ist: Sie sind überaus preiswert, und es gibt sie im Prinzip überall zu kaufen.

Die besten und nützlichsten Anwendungen und Rezepte für Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife haben wir in diesem Buch gesammelt. Was es mit ihnen auf sich hat, wo man sie bekommt und was bei ihrer Anwendung zu beachten ist, das erfährst du im zweiten Kapitel dieses Buches.

## Warum selber machen?

Du wirst dich vielleicht fragen: Warum sollte ich Waschmittel, Mundspülung oder Allzweckreiniger selber machen, wenn es sie doch fix und fertig im Laden zu kaufen gibt? Dafür gibt es gleich mehrere gute Gründe:

- **Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder!** Anders als in den meisten handelsüblichen Produkten kommen in den Rezepten in diesem Buch keine fragwürdigen Substanzen wie künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Mineralöle vor. Du kannst bei jedem selbst gemachten Produkt genau bestimmen, was drin ist – und was eben nicht.
- **Alternativen mit Hausmitteln sind besser für die Umwelt!** Wer Pflegeprodukte, Deos und Reiniger selbst herstellt, spart nicht nur eine Menge unnötiger Chemikalien ein, sondern auch einen ganzen Berg Verpackungsmüll. Wusstest du, dass viele Shampoos Silikon und andere Kunststoffe enthalten? Dass in Peeling-Duschbädern häufig mehr Plastik in Form von Mikropartikeln enthalten ist als in der Verpackung und dass diese ganzen Kunststoffe mehr als 400 Jahre brauchen, um in der Natur abgebaut zu werden? Unsere fünf Hausmittel sind dagegen sozusagen Grundbausteine, die entweder in simplen Verfahren auf der Basis pflanzlicher Rohstoffe gewonnen werden oder als einfache Salze im Prinzip sogar direkt in der Natur vorkommen. Sie sind allesamt biologisch abbaubar oder reagieren zu Salzen und anderen Mineralen, die Teil der Natur sind, anstatt ihr zu schaden.
- **Selbermachen macht Spaß!** Wer schon einmal selbst Deo-Roll-on, Klarspüler, Mundspülung oder Allzweckreiniger hergestellt hat, der kann nachempfinden, welche Genugtuung es bereitet! Für uns ist das Experimentieren und Ausprobieren ein ständiger, inspirierender und bereichernder Lernprozess. Wer erst einmal weiß, wie einfach sich selbst Waschmittel und Duschgel zu Hause herstellen lassen, wird sich fragen, warum er oder sie diese Dinge bisher immer fertig gekauft hat.
- **Selbermachen spart viel Geld!** Wusstest du, dass du mit wenigen Minuten Arbeit aus Kernseife und Soda ein Waschmittel herstellen kannst, das für die allermeisten Waschaufgaben völlig ausreichend ist und nur etwa ein Zehntel eines handelsüblichen Waschmittels kostet? Oder dass du in nur fünf Minuten für etwa 10 Cent Deodorant zubereiten kannst? Dies sind nur zwei Beispiele, aber sie machen deutlich, dass sich mit einfachen Hausmitteln anstelle von Fertigprodukten viel Geld einsparen lässt.

# Vorstellung der fünf Hausmittel

Jeder kennt wohl Essig und Kernseife, aber Natron, Soda und Zitronensäure sind dem einen oder anderen wahrscheinlich nicht ganz so geläufig. Deshalb stellen wir sie hier alle noch einmal im Detail vor: Worum handelt es sich? Woher kommt es? Worauf kommt es bei der Verwendung und beim Kauf an? Was sind typische Einsatzgebiete, und was ist bei der Verwendung zu beachten?

## Natron

---

Natron ist vielleicht das erstaunlichste unserer fünf Hausmittel, es wird schon seit mehreren Tausend Jahren vielseitig genutzt. Beispielsweise wurde es im alten Ägypten in Form eines natürlich vorkommenden Gemisches aus Natron, Soda und Salz zur rituellen Reinigung und zur Mumifizierung verwendet. Dabei ist Natron keinesfalls ein altbackenes Relikt aus Großmutter's Zeiten. Auch heutzutage gibt es kaum einen Bereich des täglichen Lebens, der Ernährung und der Gesundheit, in dem Natron nicht nützlich sein könnte!



Es kommt in natürlicher Form in Lagerstätten in Afrika und Nordamerika vor und wird dort heute noch abgebaut. Der überwiegende Teil wird jedoch in einem chemischen Verfahren aus natürlichem Kochsalz gewonnen. Zudem ist Natron in vielen Mineralwässern und Heilquellen enthalten.

Natron ist als preiswertes und hochwirksames Hausmittel vielseitig einsetzbar. Es wirkt sanft, aber effektiv, und sein Einsatz ist natürlich, umweltschonend und ungiftig.

## Chemischer Hintergrund

Genauso wie Kochsalz ist Natron ein Natriumsalz. In Wasser gelöst, besitzt es einen pH-Wert im basischen Bereich, womit seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und seine ausgezeichnete Wirkung bei der Neutralisation von Säuren, als Reiniger sowie als Fettlöser zu erklären sind. Sein chemischer Name lautet Natriumhydrogencarbonat und wird mit der Summenformel  $\text{NaHCO}_3$  beschrieben.

Gewonnen wird es durch ein Verfahren, bei dem das Chlorid im Kochsalz gegen Kohlensäure ausgetauscht wird.

Durch Hitze, Feuchtigkeit und im Kontakt mit Säuren reagiert Natron und setzt Kohlensäure frei. Im Backpulver sorgt dieser Effekt zum Beispiel für den lockeren Teig.

## Typische Anwendungen

Die Anwendungen für Natron sind sehr vielseitig. Am bekanntesten ist wohl seine Wirkung im Backpulver. Als Reinigungsmittel wirkt es desinfizierend und kalklösend. So wird es auch als Wasserenthärter in der Küche und beim Wäschewaschen verwendet.

Natron ist ein guter Fettlöser, weshalb es für selbst gemachtes Spülmittel, Waschmittel oder für Allzweckreiniger prädestiniert ist. Sein basischer pH-Wert und die damit verbundene Fähigkeit, Säuren zu neutralisieren, machen es interessant für viele Anwendungen in der Küche, der Körperpflege sowie im gesundheitlichen Bereich. Für Laugenbrezeln, entsäuernde Basenbäder und selbst gemachtes Deodorant wird es dank seiner Wirkungsweisen ebenfalls verwendet.



## Was zu beachten ist

Zwar ist Natron sehr preiswert und in großen Mengen verfügbar, dennoch erfolgt die industrielle Herstellung dieses Salzes nicht ohne Nebenwirkungen. Der Prozess erfordert große Mengen an Frischwasser und produziert chemische Abfallprodukte. Deshalb solltest du mit diesem Gut sparsam umgehen, selbst wenn du es für nur wenige Euro je Kilogramm erwerben kannst.

Achte bei der innerlichen Anwendung immer genau auf die empfohlene Dosierung, und verwende im Zweifel lieber etwas weniger. Wenngleich Natron viele Vorteile hat, ist es doch ein Salz, das Wasser im Körper bindet und bei übermäßiger Aufnahme zu Dehydrierung und anderen Nebenwirkungen führen kann. In größeren Mengen eingenommen, neutralisiert es außerdem die Magensäure, was zwar bei akutem Sodbrennen kurzfristig hilft, längerfristig jedoch zu Veränderungen in der Verdauung führen kann.

## Verwechslungsgefahr

Oft wird Natron mit dem optisch wie chemisch sehr ähnlichen Soda (Natriumcarbonat, siehe nächster Abschnitt) verwechselt. Beide Produkte sind sehr nützlich, sie können jedoch nicht uneingeschränkt gegeneinander ausgetauscht werden. Soda reizt die Schleimhäute und sollte nicht innerlich angewendet werden.

Weiterhin sollte Natron nicht mit der Natronlauge oder dem sogenannten Ätznatron bzw. Natriumhydroxid verwechselt werden. Diese Substanz mit der Formel NaOH wird unter anderem zur Herstellung von Seifen verwendet.

## Bezugsquellen

Am bekanntesten ist Natron unter dem Markennamen Kaiser-Natron. In kleinen Tüten abgepackt, ist dieses in den meisten Supermärkten in der Backabteilung sowie in Apotheken und Drogerien erhältlich. Wenn du Natron allerdings häufig einsetzt, lohnt es sich wahrscheinlich, eine größere Menge zu erwerben. Im Internet sind Abpackungen zwischen einem und 25 Kilogramm erhältlich. In manchen Apotheken kannst du Natron ganz ohne zusätzliche Verpackung in mitgebrachte Gefäße abfüllen lassen.

Kaiser-Natron ist etwas grobkörniger und sollte für Anwendungen wie selbst gemachtes Deodorant zuerst mit einem Mörser zerkleinert werden. In größeren Abpackungen ist es meist als feines Puder enthalten und damit vielseitiger einsetzbar.

## Fruchtessig selbst herstellen

Apfelessig lässt sich leicht aus Apfelsaft oder Apfelresten herstellen. Normalerweise ist der Ablauf recht kompliziert. Zunächst muss Apfelsaft zu Apfelwein vergoren werden. Dieser wird anschließend mit Essigsäurebakterien versetzt und so in Apfelessig umgewandelt.

Es geht aber auch einfacher. Mit etwas Geduld und hygienischer Arbeitsweise kannst du einen wohlschmeckenden und bekömmlichen Apfelessig für die Verwendung in Küche und Haushalt wie folgt selbst herstellen.

Das wird benötigt:

**1 kg** Bio-Äpfel oder einfach die Reste davon (Schalen, Kerngehäuse)

**2 EL** Zucker pro Kilogramm Apfel (optional, beschleunigt die Gärung)

sauberes Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas mit mindestens ein bis zwei Litern Fassungsvermögen

sauberes Küchentuch

Sofern verfügbar, lassen sich die Reste von Äpfeln zur Essigherstellung verwenden. Beim Kochen von Apfelmus oder beim Apfelkuchen bleiben für gewöhnlich die Schalen und Kerngehäuse übrig. Alternativ kannst du auch ganze Äpfel verarbeiten und zu diesem Zweck in kleine Stücke schneiden.



# Mundhygiene

---

## Atem erfrischen und Mundgeruch beseitigen

Unangenehmer Mundgeruch sowie Karies werden durch Bakterien im Mund hervorgerufen, die Zucker zersetzen und schädliche Säuren produzieren. Diese Säuren wiederum greifen den Zahnschmelz an und schädigen ihn dauerhaft.

### *Frischer Atem mit Natron*

Weil Natron sowohl Gerüche als auch Säuren durch seinen basischen pH-Wert neutralisiert, eignet es sich hervorragend zur Bekämpfung von Mundgeruch und zur Vorbeugung gegen Karies. Mit Natron lassen sich alle Arten von Mundgeruch sofort beseitigen, z. B. von Kaffee, Zigarettenrauch und sogar Knoblauch.

Einfach einen Teelöffel Natron in einem Glas Wasser auflösen und ausgiebig damit den Mund spülen und gurgeln. Dadurch werden vorhandene Bakterien bekämpft, und schlechter Atem wird spürbar gemindert. Zusätzlich reagiert das Natron mit vorhandenen Säuren und neutralisiert sie, sodass einer Schädigung des Zahnschmelzes wirksam vorgebeugt wird.

### *Frischer Atem mit Zitronensäure*

Gegen schlechten Atem hilft ebenfalls Zitronensäure. Dazu einfach eine Zitrone vierteln und kräftig hineinbeißen oder etwas Zitronensaft verdünnt oder unverdünnt trinken und den Mund kurz damit spülen.

Diese Anwendung solltest du jedoch nicht zu häufig nutzen, weil zu viel Säure den Zahnschmelz angreifen kann. Warte mit dem Zähneputzen mindestens eine halbe Stunde, denn so lange benötigt der Körper, um den Zahnschmelz zu remineralisieren.



## Mundspülung für umfassende Zahnpflege

Aus Natron und einigen weiteren Zutaten kannst du ein sehr wirksames Mundwasser preiswert selbst herstellen.

Schuld an Karies und Mundgeruch sind zuckerhaltige Lebensmittel. Mit jeder Mahlzeit, jedem Kaffee und Saft wird der aufgenommene Zucker durch Mikroorganismen in Säuren umgewandelt, die am Zahnschmelz nagen. Mit teuren Zahncremes und Zahnspülungen lässt sich das Problem in den Griff bekommen, doch es geht auch viel einfacher!

Dieses Rezept für eine selbst gemachte Mundspülung ist die ideale Grundlage für gesunde Zähne und frischen Atem. Weil die Zutaten sehr preiswert sind, sparst du ganz nebenbei noch eine Menge Geld. Während du für eine handelsübliche Spülung etwa drei bis vier Euro hinlegen musst, kostet diese hausgemachte Mundspülung weniger als 50 Cent.

### *Herstellung der Mundspülung*

Um die Mundspülung herzustellen, benötigst du folgende Dinge:

**500 ml** lauwarmes Wasser

**2 TL** Natron

**40 g** Birkenzucker (Xylitol, erhältlich im Reformhaus)

**10 Tr.** ätherisches Öl, z. B. Pfefferminze, Salbei oder Mandarine (optional)

leere Glasflasche mit Schraubverschluss

Zur Herstellung werden einfach alle Zutaten in eine Schraubflasche gegeben, die Flasche zugeschraubt und kräftig geschüttelt. Nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst – fertig ist die selbst gemachte Mundspülung!

Nimm morgens und abends nach dem Zähneputzen einen kleinen Schluck in den Mund und spüle die Zähne etwa eine Minute lang kräftig von allen Seiten, danach ausspucken. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht notwendig, sondern sogar kontraproduktiv. Der Schutzfilm aus Xylitol würde so gleich wieder entfernt.

Dieses Mundwasser wirkt auf vielerlei Weise. Das enthaltene Natron neutralisiert Säuren im Mund und verhindert so, dass sie den Zahnschmelz angreifen. Studien zufolge vermag Birkenzucker (Xylitol) die Entstehung von Karies zu verhindern und

Für besonders viel Schaum feuchte zuerst die Seife an und schäume sie mit den Händen auf.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, sogar für Kinder ist diese besonders milde Methode geeignet. Auch wenn Kernseife ungiftig und ein versehentliches Verschlucken unbedenklich ist, sollte man den Putzschaum nicht unbedingt hinunterschlucken.

Anders als viele Zahncremes besitzt Kernseife naturgemäß keine Schleifpartikel. Diese sind aber nicht notwendig, wenn man eine nicht zu weiche Zahnbürste verwendet und vor allem die Zähne regelmäßig, also mindestens morgens und abends, gründlich putzt.

Probiere es doch einfach mal aus. Du wirst erstaunt sein, wie gut das Zähneputzen mit Kernseife funktioniert!

[smarticular.net/kernseife-zahncreme](https://smarticular.net/kernseife-zahncreme)

## Zahnputzpulver

Aus drei einfachen Zutaten kann man wirksames Zahnpulver selber machen – preiswert, plastikfrei und genauso wirksam wie Zahnputztabletten. Eine ideale Alternative für alle, denen selbst gemachte Zahnpasta (siehe Seite 70) zu aufwendig ist. Das Zahnputzpulver lässt sich schnell und unkompliziert im Mund verteilen. Es pflegt Zähne und Zahnfleisch, schützt vor Karies und ist dank der optionalen ätherischen Öle individuell an den eigenen Geschmack anpassbar.



Benötigte Zutaten:

**3 EL** Calciumcarbonat (Schlammkreide)

**1 EL** Xylitol (Birkenzucker)

**1 EL** Natron

**bis zu 10 Tr.** ätherisches Öl (optional, z. B. Pfefferminze, Eukalyptus, Salbei oder Lemongrass)

So wird das Zahnpulver hergestellt:

1. Calciumcarbonat, Xylitol und Natron in ein flaches Schraubglas geben, verschließen und schütteln. Eventuell mit einem Mörser oder in einer Gewürzmühle fein pulverisieren, falls einzelne Bestandteile noch zu grobkörnig sein sollten.
2. Bei Bedarf ätherisches Öl eintropfen und erneut schütteln.

Schon ist das Zahnpulver verwendbar. Dafür eine kleine Menge des Pulvers auf die feuchte Zahnbürste geben – entweder die Bürste ins Pulver drücken oder das Pulver mit einem kleinen Löffel o. Ä. portionieren – und wie gewohnt putzen. Das Zahnpulver schäumt wenig bis gar nicht, lässt sich aber gut im gesamten Mundraum verteilen.

## Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen

Wenn du Probleme mit stark verfärbten Zähnen hast, kann eine Intensivkur mit Natron zur Zahnpflege Abhilfe schaffen. Auf diese Weise ersetzt Natron eine teure Behandlung zur Zahnaufhellung beim Zahnarzt.

Streue etwas Natronpulver auf die angefeuchtete Zahnbürste und putze die Zähne damit. Nach wenigen Wochen werden deine Zähne sichtbar aufgehellt sein. Achte darauf, feines Natronpulver zu verwenden und nicht etwa grobkörniges Natron.

Nicht vergessen: Für gut aussehende, gesunde Zähne ist dreimal tägliches Zähneputzen wichtig. Bei intensiven Verfärbungen solltest du eventuell deine Lebensgewohnheiten überprüfen: Rauchen, häufiger Kaffee- und Teegenuss und andere Angewohnheiten sind mitverantwortlich für verfärbte Zähne.



## **Badepralinen herstellen**

Badepralinen sind schnell gemacht und ein absoluter Hingucker in deinem Badezimmer. Sie eignen sich als persönliches Mitbringsel, kleines Dankeschön oder für ein entspannendes Bad zum Genießen für dich selbst. Es ist schon etwas Besonderes, wenn es in der Badewanne sprudelt und duftet, und wenn du die Pralinen selbst herstellst, weißt du ganz genau, was alles drin ist.

Für circa 15 kleine Badepralinen benötigst du:

**65 g** Natronpulver

**40 g** Zitronensäurepulver

**35 g** gemahlene Haferflocken, Milchpulver oder Säuglingsnahrung

**35 g** Kakaobutter

**15 g** Sheabutter

**15 g** fettes Pflanzenöl, z. B. Mandelöl

**ca. 15 Tr.** ätherische Öle nach Wahl zum Beduften

**15** Silikon- oder Papierförmchen in Pralinengröße



## Zubereitung der Badepralinen Schritt für Schritt:

1. Kakaobutter und Sheabutter im Wasserbad schmelzen und anschließend gleich wieder vom Herd nehmen.
2. In einem zweiten Gefäß Natron, Zitronensäure und Milchpulver trocken gut vermischen.
3. Die geschmolzenen Fette mit dem Pflanzenöl und der Pulvermischung zusammenrühren.
4. Ätherische Öle zur Masse dazugeben und einrühren.
5. Zum Schluss die Masse in Förmchen gießen und für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Besonders gut eignen sich diese Duftmischungen mit ätherischen Ölen:

- 10 Tropfen Vanilleextrakt, 3 Tropfen Tonkabohne
- 7 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Rosmarin
- 8 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Litsea Cubeba, 2 Tropfen Tonkabohne

In einer kleinen Schachtel verpackt, eignen sich diese Badepralinen besonders gut als persönliches Geschenk. Oder du gönnst dir selbst ein wohltuendes Bad mit den selbst gemachten und vor allem natürlichen Badepralinen!

[smarticular.net/badepralinen](http://smarticular.net/badepralinen)







## **Alleskönner Essig beim Wäschewaschen**

Essig ist ein altbekannter Ersatz für Weichspüler. Ein kräftiger Schuss Tafelessig, anstelle von Weichspüler ins Weichspüler-Fach gegeben, enthärtet das Wasser, löst Kalk aus den Fasern und sorgt für flauschige Wäsche. Gleichzeitig löst Essig auch Waschmittelrückstände aus den Fasern, die oft für ausgebleichene Farben verantwortlich sind.

Auch wenn Essig unangenehm riecht, verfliegt der Geruch schnell und wirkt sich nicht auf den Duft der Wäsche aus. Obwohl wir Essig seit Jahren in der Waschmaschine anwenden und uns bisher auch keine Berichte von porösen Gummidichtungen zu Ohren gekommen sind, gibt es doch einige Menschen, die Essig lieber nicht in der Waschmaschine anwenden möchten. Alternativen zu Essig als Weichspüler findest du im nächsten Abschnitt.

### **Schweißflecken vorbehandeln mit Essig**

Auch vor der Wäsche kann Essig dir gute Dienste leisten. Mit einem Essigbad von ungefähr 10–20 Minuten kannst du die Wäsche desinfizieren, Schweißflecken vorbehandeln und neue Buntwäsche vor dem Auslaufen der Farben bewahren. Auch Socken, Unterwäsche oder Stoffwindeln, die nicht sofort gewaschen werden, lässt sich mit einer Essiglösung vorbehandeln. Zur Herstellung der Einweichlösung gib eine Tasse Tafelessig in einen Eimer mit lauwarmem Wasser.

### **Wolle wieder in Form bringen**

Geschrumpfte Wollwäschestücke lassen sich manchmal mit Essig wieder in Form bringen. Gib einen Teil Essig und zwei Teile Wasser in einen Topf und erhitze die Lösung auf mittlere Temperatur. Lass den Pullover oder andere betroffene Textilien ungefähr 30 Minuten darin einweichen und ziehe sie danach in Form. Lege sie auf ein Handtuch und lasse sie an der Luft trocknen.

## **Waschmittel für Handwäsche**

Für die Handwäsche lässt sich das selbst gemachte Flüssigwaschmittel oder das Fein- und Wollwaschmittel verwenden. Bei nur leicht verschmutzter Wäsche genügt es auch oft, die Wäsche in Wasser mit etwas Natron einzuweichen und mehrfach gut auszuspülen. Flecken kannst du zuvor mit Kernseife behandeln und so auf Fleckentferner-Produkte verzichten.

## **Weichspüler-Alternativen**

---

Weichspüler ist für viele zu einem unverzichtbaren Produkt mit fantastischer Wirkung geworden. Die Wäsche fühlt sich sehr schön an, und man mag sich wie in der Werbung an den weichen Handtüchern streicheln.

Leider ist Weichspüler meist auch umweltschädlich und kann außerdem schnell ins Geld gehen. Zum Glück gibt es einige sehr preiswerte und einfache Alternativen. Vier unserer fünf Hausmittel eignen sich hervorragend zum Entkalken und zur Enthärtung des Wassers.

Einfacher Tafellessig ist wohl der geläufigste Weichspüler-Ersatz, den schon unsere Großeltern verwendet haben. Je nach Härtegrad des Wassers genügt schon ein kleiner Schluck Essig in der Weichspüler-Kammer, um das Wasser zu enthärten und die Wäsche flauschig weich zu machen.

Wenn du aus Sorge um deine Gummidichtungen oder des Geruchs wegen auf Essig verzichten möchtest, probiere einmal, auf Zitronensäure, Soda oder Natron zurückzugreifen.

Wenn du Zitronensäure benutzt, löse ungefähr drei bis fünf Teelöffel des Pulvers in einem Liter Wasser auf. Zum Waschen gibst du ein bis zwei Dosierkappen dieser Lösung in das Weichspüler-Fach. Da Zitronensäure eine leicht bleichende Wirkung hat, ist dieses Mittel eher für helle Wäsche geeignet. Beachte, dass Zitronensäure nur dann infrage kommt, wenn keine Gefahr eines Kontaktes mit Aluminiumteilen besteht.

Sowohl Soda als auch Natron entkalken das Wasser und können als Weichspüler-Ersatz verwendet werden. Je nachdem, wie hart dein Wasser ist, gib ein bis zwei gehäufte Esslöffel direkt zum Waschmittel in den Waschgang. Verzichte auch in diesem Fall auf den Einsatz von Soda bei Wollwäsche und Seide.

 [smarticular.net/weichspueler](https://smarticular.net/weichspueler)

Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein herrlich nach Zitronen duftender Haushaltsreiniger. Dass der Reiniger fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet.

Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb und fülle sie z. B. in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, verströmt einen angenehmen Duft und kann direkt unverdünnt angewendet werden.

[smarticular.net/zitrus-reiniger](http://smarticular.net/zitrus-reiniger)

### Scheuerpaste mit Natron

Für viele hartnäckige Verschmutzungen empfiehlt sich eine einfache Scheuerpaste aus Natron und Wasser. Diese Scheuerpaste eignet sich für Angebranntes in Pfannen und Öfen, aber auch für Bad, Fliesenfugen, Porzellan, Acrylglas, Chrom, Edelstahl, Gold und Silber.

Nimm je nach Bedarf einen Esslöffel oder eine Tasse Natron, gib etwas Wasser hinzu und verrühre beides zu einer homogenen Paste. Diese Natronpaste kannst du auf die Verschmutzungen auftragen, kurz einwirken lassen und bei Bedarf schrubben. Mit Wasser nachspülen und trockenreiben.



## Kaffeemaschine entkalken

Essig ist das ideale Hausmittel, um Filter-Kaffeemaschinen zu entkalken. Fülle dazu Tafellessig und Wasser im Verhältnis 1:1 in den Vorratsbehälter und lasse etwa eine Tasse durch die Maschine laufen. Schalte die Maschine für 20 Minuten ab, damit die Essiglösung einwirken kann. Lasse anschließend den Rest durchlaufen und spüle noch zweimal mit klarem Wasser nach, schon ist deine kalkfreie Kaffeemaschine wieder einsatzbereit.

Zitronensäure ist übrigens weniger geeignet zum heißen Entkalken, etwa in der Kaffeemaschine oder dem Bügeleisen, weil sie sich beim Erhitzen in schwer lösliches Calciumcitrat umwandelt. Aus diesem Grund sollte Zitronensäure nur in kalten oder lauwarmen Lösungen zum Entkalken verwendet werden.

## Wasserkocher reinigen

Wasserkocher und andere Küchengeräte lassen sich ebenfalls mit Essig leicht entkalken. Mische dazu Essig mit Wasser im Verhältnis 1:1 und fülle die Lösung in die betroffenen Gefäße, sie muss mehrere Stunden lang einwirken. Beim Wasserkocher beschleunigt einmaliges Aufkochen den Vorgang.

## Dampfbügeleisen entkalken und reinigen

Um Dampfbügeleisen von Kalk im Inneren zu befreien, fülle den Tank mit einer Mischung aus Essig und Wasser im Verhältnis 1:1. Aufheizen, den Dampfstoß ein bis zwei Minuten lang aktivieren und das Gerät anschließend für eine Stunde stehen lassen. Den Tank leeren und mit klarem Wasser nachspülen, mit Dampfstoß die letzten Essig- und Kalkreste aus dem Gerät entfernen. Wenn das Ergebnis noch nicht zufriedenstellend ist, kannst du den Vorgang auch mit unverdünntem Tafellessig wiederholen.

## Mikrowelle reinigen

Die meisten Verschmutzungen im Innenraum der Mikrowelle lassen sich mit einem feuchten Schwamm entfernen, der mit Natronpulver bestreut wurde. Alle Innenflächen gründlich damit abwischen und gegebenenfalls nachrubbeln, bis alle Spuren und Spritzer beseitigt sind, anschließend mit einem feuchten Tuch nachwischen.

## WC-Reiniger

Kaum ein Ort ist so anfällig für Keime und Schmutzränder wie die Toilettenschüssel. Regelmäßige Reinigung mit antibakteriellen Putzmitteln ist deshalb empfehlenswert. Handelsübliche WC-Reiniger enthalten jedoch meistens synthetische Duftstoffe, Tenside und anorganische Säuren, die unsere Umwelt belasten und bei Allergikern Krankheitssymptome auslösen können.

Stattdessen kannst du deine Toilette mit dem folgenden Reinigungsgel aus biologisch abbaubaren Hausmitteln ebenso effektiv reinigen.

Zur Herstellung benötigst du folgende Zutaten:

**2 EL** Zitronensäure

**2 EL** Speisestärke

**10 ml** Bio-Flüssigseife oder Bio-Spülmittel

**600 ml** Wasser





## Spülmaschinen-Deo

Wenn die Spülmaschine unangenehm riecht, liegt das meist an Speiseresten, die nach dem Spülen in der Maschine verbleiben. Auch wenn sich der Geschirrspüler nur langsam füllt und Speisereste an Besteck und Tellern antrocknen und sich zersetzen, entwickeln sich unangenehme Gerüche. Einen einfachen Ausweg stellen sogenannte Spülmaschinen-Deos dar, die einen angenehmen Zitrusduft abgeben. Sie sind jedoch unnötig teuer und bringen vermeidbare Verpackungsmaterialien mit sich. Zudem sind die Inhaltsstoffe selten nachhaltig, und das Aroma kann am Geschirr haften bleiben und somit einen unangenehmen Geschmack verursachen.

Mit vorbeugenden Maßnahmen und Mitteln lässt sich Abhilfe schaffen:

- Wenn absehbar ist, dass sich die Maschine nur langsam füllt wird, ist es sinnvoll, das Geschirr kurz abzuspülen, bevor du es in den Spüler stellst, vor allem bei Resten von Milchprodukten, Fisch und Fleisch.
- Reinige regelmäßig das Abflusssieb. Einfach unter laufendem Wasser abspülen und gelegentlich mit einem Essigreiniger abwaschen.
- Dichtungen und Türen sollten wenigstens einmal im Monat mit Essigwasser abgewischt werden.



4. Hänge die bestrichenen Streifen an einer Leine oder an einem Kleiderbügel zum Trocknen auf. Das geht besonders einfach, wenn ein bis zwei Zentimeter vom Band nicht mit Kleber bestrichen sind.
5. Nach dem Trocknen kannst du die Streifen in gebrauchsfertige Stücke schneiden. Wie einer Briefmarke wird der Kleber durch Befeuchten oder Anlecken aktiviert.

[🌐 smarticular.net/klebestift-klebeband](https://smarticular.net/klebestift-klebeband)

## 🌿 Salzteig-Alternative herstellen

Jeder kennt wohl aus der Kindheit Salzteig: eine ungiftige Modelliermasse aus Mehl und Salz, die sich wie Plätzchenteig zu kleinen Kunstwerken verarbeiten lässt. Um eine besonders feine, porzellanähnliche Salzteig-Alternative zu erhalten, kannst du das folgende Rezept mit Natron statt Salz anwenden.

Du benötigst folgende Mengen, die praktischerweise mit einem Messbecher oder einer Tasse abgemessen werden, um die optimale Konsistenz zu erreichen:

**1 Tasse** Natron

**½ Tasse** Speisestärke

**¾ Tasse** Wasser

Lebensmittelfarbe (optional)



# Stichwortverzeichnis

## ► A

Abflüsse reinigen 140  
Ablagerungen entfernen 120  
Abschminken 96  
Achselflecken entfernen 108  
Aftershave 77  
Akne 76  
Aleppo-Seife 26  
Algen entfernen 173, 175  
Allzweckreiniger 111, 114  
Altersflecken reduzieren 96  
Aluminium 19, 23, 113  
Ameisen fernhalten 161, 167  
Angebranntes entfernen 116  
Angeknackste Eier kochen 38  
Angelzubehör 153  
Apfelessig 18, 20  
Apfelessig-Kur 42  
Aquarium reinigen 154  
Arbeitsflächen reinigen 119  
Arm & Hammer 15  
Atem erfrischen 67  
Ätherische Öle für die  
Haarpflege 64  
Ätherische Öle im Deo 88  
Ätznatron 14  
Aufkleber entfernen 152, 180  
Autofelgen reinigen 181  
Auto reinigen 181  
Azaleen 170

## ► B

Backbleche reinigen 116, 123  
Backofen reinigen 123  
Backpulver 13, 40  
Badepralinen 84  
Badesalz 57  
Badezusatz 53, 83  
Basenbad 57  
Batteriekontakte reinigen 181  
Bienenstiche 57  
Biowaschmittel 98  
Blanchieren 29  
Blattläuse fernhalten 167, 168  
Blumentöpfe reinigen 173  
Blutflecken entfernen 107

Bob's Red Mill 15  
Boden reinigen 136  
Brausepulver 44  
brennende Füße 60  
Brezeln 41  
Brot Dosen reinigen 159  
Brotkästen reinigen 160  
Bügeleisen entkalken 122  
Bürsten reinigen 147

## ► C

$C_6H_8O_7$  22  
Chrom reinigen 139  
Citronensäure 22  
Computermaus reinigen 148  
Computer reinigen 148

## ► D

Dampfbügeleisen entkalken 122  
Dampfreinigung 123  
Dellen in Holzböden 164  
Deocreme 91  
Deodorant 88, 89  
Deopuder 89  
Deo-Roll-on 90  
Deospray 94  
Deostick 93  
desinfizieren 113  
Desinfizieren 37  
Diabetes mellitus 51  
Dornwarzen behandeln 60  
Dosenöffner reinigen 120  
Duftmarken beseitigen 165  
Dusche reinigen 140  
Duschgel 80  
Duschköpfe reinigen 139  
Duschvorhänge reinigen 140

## ► E

Edelstahl reinigen 139  
Eier perfekt schälen 38  
Einfahrt reinigen 154  
Einfrieren von Autofenstern  
vermeiden 179  
Einmachgläser desinfizieren 37  
Eischnee 39

Eistee 37  
Eiswürfelformen reinigen 121  
Ekzeme 53  
Entschlackungsbad 57  
Erkältungsbeschwerden 49  
Essig 18  
Essigessenz 18  
Essigmutter 21  
Essigsäuregärung 21  
Essig-Universalreiniger 113  
Etiketten entfernen 152

## ► F

Fastenbegleiter 42  
Feinwaschmittel 104  
Felgen reinigen 179, 181  
Fensterrahmen reinigen 130  
Fensterreiniger 131  
Filter entkeimen 137  
Fingernägel reinigen 95  
Flaschen desinfizieren 37  
Fleckenentferner 108  
Fliegenfalle 162  
Fliesen reinigen 140  
Flöhe fernhalten 165  
Fluorid 70  
Flüssigwaschmittel 98  
Früchte reinigen 34  
Fruchtessig 20  
Fugen reinigen 133  
Fungizid 170  
Fußboden reinigen 136  
Fußpilz 53

## ► G

Garagenboden reinigen 154  
Gartenmöbel reinigen 171  
Gemüse einlegen 30  
Geranien 170  
Gerüche beseitigen 155, 159  
Gerüche neutralisieren 117, 159,  
160  
Geschirr spülen 124  
Geschirrspüler reinigen 124  
Geschirrspülmittel 124, 127  
Gesichtshaut reinigen 77



Gesichtswasser 75  
Getränke aromatisieren 38  
Gewürzgerichte 32  
Gips länger verarbeiten 165  
Glasflächen reinigen 131  
Graufäule 170  
Grillrost reinigen 116  
Gummidichtungen 19  
Gurgeln mit Essigwasser 49  
Gurken einlegen 32

## ► H

Haarbürsten reinigen 147  
Haarfarbe aufhellen 66  
Haarschuppen 55  
Haarspülung 65  
Halsschmerzen 49  
Haltbarkeit von Einkochtem verbessern 37  
Hände waschen 78  
Handwäsche 106  
Handwaschpaste 79  
Haushaltsessig 18  
Haustierohren reinigen 166  
Hautpilz 53  
Hautschuppen 55  
Heitmann 17  
Holste 17  
Holzböden ausbessern 164  
Holzböden pflegen 134  
Holzmöbel auffrischen 128  
Holzsplitter entfernen 54  
Holzutensilien reinigen 119  
Holzwände auffrischen 128  
Honeygar 47  
Hornhaut entfernen 54  
Hülsenfrüchte garen 29  
Hundeshampoo 166

## ► I

Insekten fernhalten 161  
Isotonisches Sportgetränk 44

## ► J

Jalousien reinigen 136

## ► K

Kaffeebeläge entfernen 117  
Kaffeemaschine entkalken 122  
Kaffeewasser weicher machen 39

Kaiser-Natron 14  
Kalk entfernen 113, 120, 138, 146, 172  
Kalkseife 25  
kalziniertes Soda 15  
Kämme reinigen 147  
Kanister reinigen 182  
Karamellmasse 39  
Karies 68  
Karosserie reinigen 179  
Karotten auffrischen 27  
Karotten häuten 28  
Käsefondue 39  
Kater bekämpfen 51  
Katzenklo – Gerüche neutralisieren 161  
Keimung von Blumensamen beschleunigen 171  
Kernseife 24  
Kernseife kaufen 26  
Ketchupflecken entfernen 107  
Kinderspielzeug reinigen 151  
Klaviertasten reinigen 152  
Klebstoff herstellen 182  
Knoblauchgeruch 159  
Kochkäse 46  
Kohl garen 30  
Konservieren 30  
Kopfhautschuppen 55  
Kopfläuse 56  
Kopfsalat auffrischen 27  
Kratzer in Holzböden 164  
Kristallsoda 15  
Kugelschreiber entfernen 129  
Kühlschrangeruch 157  
Kühlschrank reinigen 121  
Kupfer reinigen 146  
Kuscheltiere 151

## ► L

Lappen reinigen 147  
Laugenbrezeln 41  
Läuse fernhalten 167  
Lederpflege 129  
Limonade 42  
Luftfilter entkeimen 137

## ► M

Magenverstimmung 51  
Marder fernhalten 169  
Matratzen reinigen 137

Mauerwerk auffrischen 175  
Mäuse fernhalten 169  
Mehltau 170  
Messing reinigen 146  
Mikroplastik 9, 70  
Mikrowelle reinigen 122  
Milbenbefall 170  
Misser 76  
Möbel reinigen 128  
Modelliermasse 184  
Moos entfernen 173, 174  
Mückenstiche behandeln 56  
Mundgeruch beseitigen 67  
Mundspülung 68  
Münzen reinigen 149

## ► N

$\text{Na}_2\text{CO}_3$  15  
Nagelbettentzündung 54  
Nagelbürste 153  
Nagellack haltbar machen 95  
Nagelpilz 53  
 $\text{NaHCO}_3$  13  
NaOH 14  
Natriumcarbonat 15  
Natriumhydrogencarbonat 13  
Natriumhydroxid 14  
Natron 12  
Natron kaufen 14  
Natronreiniger 112  
Naturnatron 15  
Naturstein 19  
No-Poo 61  
Notebooks reinigen 148

## ► O

Obstfliegen 162  
Obst reinigen 34  
Ofen reinigen 123  
Ölflecken 154  
Ölflecken entfernen 181  
Omelett 39  
Orangenreiniger 114  
Oxymel 47

## ► P

Palmöl 26  
Parkett pflegen 134  
PCs reinigen 148  
Peeling 76, 82  
Pestizide entfernen 34

Pflanzenkrankheiten 170  
Pflanzenrost 170  
Pflanzenschädlinge 169  
Pflanzenspritzmittel 170  
Pflanzkübel reinigen 173  
Pflasterfugen reinigen 174  
pH-Wert 13, 177  
pH-Wert anheben 177  
pH-Wert senken 177  
Pickel 76  
Pigmentflecken 96  
Plastik 9  
Plüschtier 151  
Poolpflege 176  
Porzellanteig 184  
Preisschilder entfernen 152  
Puderde 89  
Putzlappen reinigen 120

## ► R

Rachenentzündung 49  
Radieschen auffrischen 27  
Rasenmäher-Messer  
reinigen 176  
Rasierwasser 77  
Rasurbrand 77  
Raumspray 155  
Reine Soda 17  
Rost entfernen 150  
Rotweinflecken 136

## ► S

Salzteig 184  
Salzteig-Alternative 184  
Sauer einlegen 30, 32  
Sauerhonig 47  
Säure-Basen-Haushalt 51  
Säure neutralisieren 37  
Saure Rinse 65  
Schädlinge fernhalten 167  
Scheibenwischer reinigen 180  
Scheren reinigen 147  
Scheuerpaste 115  
Schimmel entfernen 146, 160, 172  
Schimmel vorbeugen 118  
Schluckbeschwerden 49  
Schmierläuse fernhalten 167  
Schnittblumen frisch halten 171  
Schuppenflechte 55  
Schwämme reinigen 120

Schwangerschaft 51  
Schweißflecken 105  
Schweißfüße 53  
Schweißgeruch entfernen 109  
Shampoo-Ersatz 61  
Silberfische fernhalten 164  
Silber reinigen 150  
Silikonfugen 19  
Sitzauflagen reinigen 171  
Soda 15  
Soda kaufen 17  
Sodbrennen 52  
Sonnenbrand lindern 59  
Sonnenschirme reinigen 171  
Spaghetti kochen 38  
Speisen aromatisieren 38  
Speisereste entfernen 123  
Spielzeug reinigen 151  
Splitter entfernen 54  
Sportausrüstung reinigen 147  
Sportgetränk 44  
Sporttaschen reinigen 148  
Spülmaschinen-Deo 158  
Spülmittel 124, 127  
Stofftiere 151  
Swimmingpool 176

## ► T

Tafelessig 18  
Tapete lösen 164  
Tastaturen reinigen 148  
Teebeläge entfernen 117  
Teppiche reinigen 131, 132  
Textilspray 155  
Thermoskannen reinigen 118  
Toilettenreiniger 142, 146  
Tomatenpflanzen 170  
Trinkflaschen entkeimen 118  
Trinkwassergeschmack verbes-  
sern 38  
Trockenshampoo 62

## ► U

Übelkeit 51  
Universalreiniger 113  
Unverpackt-Läden 186  
Urinstein entfernen 146

## ► V

Vasen reinigen 172  
Verdauungsbeschwerden 42  
Verkrustungen entfernen 123  
Verseifung 24  
Verstopfte Abflüsse 140  
Vogelkot entfernen 175  
Völlegefühl 52

## ► W

Wachsmalstift entfernen 130  
Wanne reinigen 140  
Warzen bekämpfen 60  
Waschbecken reinigen 140  
Wäsche geruch entfernen 110  
Waschmaschine entkalken 107,  
124  
Waschmaschinenpflege 107, 124  
Waschmittel 97  
Waschmittelverbrauch  
reduzieren 98  
Waschpaste 79  
Waschpulver 102  
Waschsoda 15, 17  
Wasserenthärtung 25  
Wasserflecken entfernen 129  
Wasserhähne reinigen 139  
Wasserkocher reinigen 122  
Wassertanks reinigen 182  
WC-Reiniger 142, 146  
WC-Reiniger-Tabs 143  
Weichspüler 105, 106  
Weinflecken entfernen 107  
Windschutzscheibe reinigen 179  
Wischmopp reinigen 147  
Wolle in Form bringen 105  
Wollwaschmittel 104

## ► Z

Zahncreme 70, 72  
Zähne aufhellen 74  
Zahnprothesen reinigen 75  
Zahnputzpulver 73  
Zahnverfärbungen 74  
Zecken fernhalten 165  
Zigarettengeruch 159  
Zitronensäure 22  
Zitronensäure kaufen 24  
Zitrusreiniger 114  
Zucchini einlegen 32



smarticular

[Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie](#)

Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen

192 Seiten, kart.  
erschieden 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)