



Natron –der Allrounder (Natriumhydrogencarbonat)



Natron zählt zu den Grundchemikalien unserer Industrie und ist in vielen verschiedenen Haushaltsprodukten zu finden. Hierzu zählen zum Beispiel Backpulver, Brausepulver, Feuerlöscher und auch Putzmittel. Neben diesen Produkten wird Natron auch oft in der Kosmetik verwendet oder in purer Form mit Wasser vermischt getrunken.

Im Einzelhandel wird Natron oft unter der Bezeichnung „Backsoda“, „Speisesoda“ oder „Speisenatron“ angeboten.

Natron ist schon seit dem frühen Altertum bekannt. Das Wort Natron hat seinen Ursprung im Ägyptischen, wo der Konsonantenstamm „ntrj“ (= göttlich) für als heilig geltende Stoffe gebraucht wird. Das

„Wadi Natrun“ natürlich vorkommende Gemisch aus Natron, Soda und Salz wurde zur rituellen Reinigung und zur Mumifizierung verwendet. Noch heute gibt es in der Wüstengegend von „Wadi Natrun“ natürliche Vorkommen von Natron. Wadi Natrun erhielt seinen Namen bereits in der Antike als genutzter Abbauort von natürlich vorkommendem Natron aus Natronseen.



Kloster in Wadi Natrun

Nähere Informationen zu Wadi Natrun unter:

<https://www.orangesmile.com/extreme/de/artefakte-fruhchristlichen-zivilisation/kloster-von-wadi-natron.htm>

Natron ist natürlich abbaubar

Egal ob Natron natürlich gefördert oder chemisch hergestellt wird, es ist eine **ökologische Alternative** zu den meisten Putzmitteln. Die Natriumverbindung zersetzt sich ab einer Temperatur von 65°C in ihre Bestandteile: Natriumcarbonat (Soda), Wasser (H₂O) und Kohlendioxid (CO₂). Diese Grundelemente kommen in der Natur vor und können deswegen auch ganz leicht zurückgeführt werden. Natron ist also nicht nur unglaublich vielfältig einsetzbar, sondern auch noch **gut für die Umwelt**.

Natürlich bietet das weiße Pulver noch weitere Vorzüge: Als Allround-Hausmittel wurde es zu Großmutterns Zeiten bereits für die Körperpflege verwendet. Natriumhydrogencarbonat verfeinert nicht nur das Hautbild, sondern hilft auch im Kampf gegen Zahnbelag, Mundgeruch und Karies. Grund genug, auf die Kraft des weißen Pulvers zu vertrauen und sein Einsatzgebiet nicht nur auf die Küche zu beschränken.

Unterschied zwischen Natron, Backpulver und Soda

Alle drei sind basisch und haben unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten

- **Natron** (NaHCO₃) ist einfach nur reines Natriumhydrogencarbonat.
- **Backpulver** (Natriumbicarbonat) enthält neben Natron noch Säure- und Stärkeanteil. Ein natürliches Backpulver enthält Zitronensäure(E330), oder Weinsteinäure(E336). Phosphatfreien Backpulver gelten als neutral im Geschmack und sind meist etwas teurer. Dazu noch ein stärkehaltiges Trennmittel wie Reis-, oder Mais- oder Weizenstärke, das Feuchtigkeit bindet.
- **Soda** (Na₂CO₃) bekannt als Kristallsoda **oder Waschsoda** ist ein Natriumcarbonat. Der Unterschied zu Natron besteht im Hydrogen der Wasserstoffkomponente. Soda ist ein Mittel, das vor allem zum Reinigen verwendet wird. **Soda** reagiert sehr viel stärker und ist mit einem pH-Wert von 11,5 basischer als **Natron**, das einen pH-Wert von etwa 8,5 aufweist.



Backpulver besteht aus Natron mit Zitronensäure und Stärke

Natron und **Backpulver** sind also nicht identisch (*wie oft behauptet wird*). Natron oder Natriumhydrogencarbonat ist zwar ein Bestandteil von Backpulver. Doch Backpulver enthält zusätzlich einen Säure- und Stärkeanteil. Gelangt die Mischung in Kontakt mit der Feuchtigkeit des Teiges, entstehen Gasbläschen, die das Gebäck locker werden lassen. In Rezepten mit Natron als alleinigem Triebmittel sind weitere, saure Zutaten nötig, damit dieser Effekt zustande kommt. Häufig gibt man Joghurt oder saure Sahne dazu.

Anders als **Natron** (NaHCO₃), das in seiner chemischen Zusammensetzung zwar ähnlich ist, kann **Soda** (Na₂CO₃) die Schleimhäute reizen und gilt daher als Gefahrstoff. Im Soda fehlt also die Wasserstoffkomponente „hydrogen“, stattdessen verbindet sich das Carbonat hier mit einem weiteren Natriumatom.

Exkurs: PH-Wert

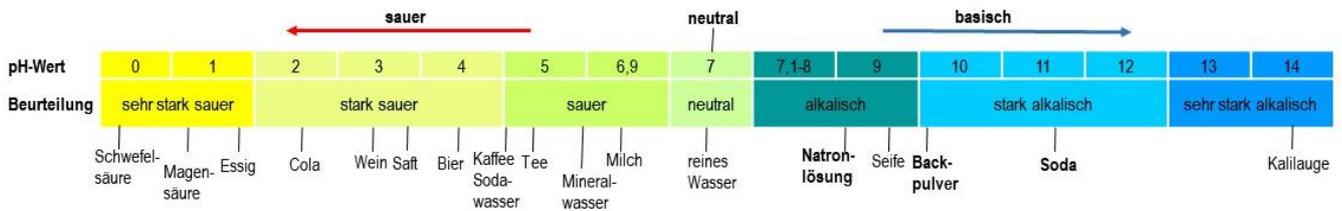
Für ein neutrales Gleichgewicht in der Natur sorgen die Gegenspieler Säuren und Basen. Auch hier gibt es unterschiedlich starke Substanzen.

Für die Klassifizierung und als Maß der Stärke von Säuren und Basen gibt es den pH-Wert.

Dabei ist zu beachten, dass der neutrale Wert nicht 0, sondern 7 ist!



Reines Wasser hat also einen pH-Wert von 7 und liegt damit genau in der Mitte der von 0 bis 14 reichenden Skala (genau genommen reicht sie von -1 bis 15, die Extremwerte sind jedoch nur in Spezialfällen interessant). Hat eine Lösung einen pH-Wert kleiner als 7, so ist sie **sauer**. Je stärker der Wert sich der 0 nähert, umso saurer. Ist der pH-Wert größer als 7, so ist die Lösung **basisch**. Umso basischer, je näher der pH-Wert an 14 liegt.¹⁾



Auf Youtube: Sieben Reinigungstricks mit Natron <https://www.youtube.com/watch?v=khAJuGZSTcE>

Natron gegen Sodbrennen: https://www.youtube.com/watch?v=_ZHXf6BL-Dw

Anwendung

Das Natronpulver ist ein vielseitiger Allrounder, der durch viele Talente überzeugt. Also hat das Natriumhydrogencarbonat auch in der Welt der alternativen Heilmethoden einen hohen Stellenwert.

Ob Grippe, Erkältungen oder chronische Krankheiten – bereits vor mehreren Jahrhunderten vertrauten die Menschen auf die heilende Wirkung des Mittels. Da Natron einen hohen pH-Wert besitzt, ist es basisch und neutralisiert Übersäuerungen im Körper.

Abgesehen von der Funktion als Heil- und Kosmetikmittel begeistert Natron auch im Kampf gegen **Schmerzen**, **Schwellungen** und **Juckreiz**. Wer einen **Mückenstich** hat, trägt eine Mischung aus Natronpulver und reinem Wasser auf die betroffene Stelle und erfreut sich über die wohltuende Linderung. Wenn Natron so vielseitig und wirkungsvoll ist, warum wird es heutzutage nicht überall empfohlen? Der Grund liegt dafür vor allem in den pharmazeutischen Produkten. Früher war es üblich, nicht sofort zum Arzt zu gehen und stattdessen auf die Hausmittel der Natur zu vertrauen – Natriumhydrogencarbonat ist eines davon.

Natron gegen Karies

Durch die alkalische Eigenschaft von Natron werden kariesverursachende Säuren durch Natron neutralisiert.

Die Anwendung ist auch ganz einfach. Sie nehmen einfach eine Prise Natron und geben diese auf ihre Zahnbürste. Wie gewohnt putzt man die Zähne.

Natron für die Füße

Für brennende, schwere und geschwollene Füße kann man ein entspannendes Fußbad oder eine Fußmassage mit einem durchblutungsfördernden Natron-Peeling machen.

Positiv bei der Fußbehandlung mit Natriumhydrogencarbonat ist zudem, dass es dank seiner desodorierenden Wirkkraft helfen kann, Schweißfüßen und Fußgeruch vorzubeugen.

Innerliche Anwendung von Natron

Natronwasser löst die Stoffwechselsäuren aus dem Bindegewebe:

Ebenso ist Natronwasser zu empfehlen bei **Sodbrennen**, bei unangenehmen Völlegefühl oder lästigen Aufstoßen nach zu fettigem Essen.

Für ein Natronwasser löst man in einem Glas Wasser 1 Natron Tablette oder 1/2 Teelöffel Natron auf. Trinken Sie 1-3mal täglich mindestens 15 Minuten vor dem Essen ein Glas Natronwasser auf leeren Magen.

Es neutralisiert sehr schnell die überschüssige Magensäure. Durch das Entstehen von Kohlensäure bei der Neutralisation kann es zum Aufstoßen kommen.

Achtung! Das Natronwasser nie direkt nach einer Mahlzeit trinken, denn dies würde zu einer Neutralisierung der Magensäure führen, was sich negativ auf die Verdauungsprozesse und die Darmflora auswirken könnte.

Verwendung von Natron in der Küche

Bei einem **Teig** ohne säurehaltige Zutaten kann man **Backpulver** durch Natron und Essig oder Zitronensaft ersetzen. Auf ca. 500 Gramm Mehl sollte man 5 Gramm Natron und 5 Esslöffel Essig bzw. Zitronensaft hinzufügen.

- Eine weitere Verwendungsmöglichkeit für Natron ist das **Ent härten von Wasser**. Das mit Natron behandelte Wasser ist deutlich weicher und wird bei Kaffee oder Tee für einen angenehmeren Geschmack sorgen. Dazu wird in 1/4 Liter Wasser eine Messerspitze Speisnatron gelöst, wo es den darin befindlichen Kalk bindet.

- Eine **Prise Natron** zum Kochwasser gegeben, verkürzt die Kochzeit und lässt Linsen, Bohnen oder Erbsen schneller weich werden.

- **Sahne steif schlagen** oder Eischnee kann Natron helfen. Einfach eine Prise in die steif zuschlagende Masse geben.



(Foto by: © kab-vision / fotolia.com)



- Grüne **Gemüsesorten** behalten beim Kochen ihre **Farbe**. Blanchieren von grünem Blattgemüse: Die natürliche grüne Farbe bei Kohlarten und Spinat bleibt erhalten. Dazu einfach eine Prise Natron in das Kochwasser geben.
- Natron **bindet Fruchtsäure**, sorgt dadurch für einen milderen Geschmack und man benötigt weniger Zucker. Dazu 1 Teelöffel Natron mit rund 500 Gramm des klein geschnittenen Obstes vermischen.
- **Saure Früchte**: Früchte, z. B. Johannisbeeren, Stachelbeeren, Pflaumen, Rhabarber werden im Geschmack angenehm abgerundet und bekömmlicher. So spart man Zucker. Eine Messerspitze z.B. Kaiser-Natron auf 1 kg Früchte geben.

Backpulver selbst herstellen

Eine weitere und zumindest teilweise lagerfähige Alternative ist die Herstellung deines eigenen Backpulvers aus Natron und einer lebensmitteltauglichen Säure. Für den selbst gemachten Backpulver-Ersatz mischt man Natron, Ascorbinsäure und Speisestärke zu gleichen Teilen. Für einen Teig mit 500 Gramm Mehl benötigt man ungefähr 20 Gramm des fertigen Pulvers. Es funktioniert nicht nur genauso gut wie herkömmliches Backpulver, sondern kostet auch nur einen Bruchteil dessen!

Basenbad mit Natron

Badewasser weist normalerweise einen neutralen pH-Wert von ungefähr 7 auf. Gibt man in das Bad **Natron** hinein, erhöht sich dieser Wert bis auf pH 8,5. Streuen Sie einfach 100 Gramm Natron (Natron-Pulver) in Ihr Vollbad. Die Badewasser-Temperatur sollte für Ihr Basenbad mindestens 37 Grad betragen.

Mit Hilfe von einem Natron-Bad kann man leicht **Säuren aus Hautporen ausleiten**. Ein Natron Bad ist dementsprechend wohltuend, durchblutungsfördernd und sorgt für ein samtweiches Hautgefühl.

Die Haut nach dem Natron-Bad nicht eincremen – sie fettet von allein schnell nach. Mit Natron haben Sie schnell und einfach eine günstige basische Hautpflege.

Matratzen reinigen

Eine Matratze regelmäßig reinigen kann den Schlafkomfort maßgeblich steigern. Natron wirkt beim Matratzen reinigen desinfizierend, entfernt in feuchter oder nasser Form Flecken und neutralisiert obendrein unangenehme Gerüche. Zudem mögen die in Ihrer Matratze lebenden Bakterien und Milben ebenfalls kein Natron.

Anwendung: Etwas Natron auf die Hand und dann auf die Matratze streuen. Kleine Schale Natron mit Essig mit einem Lappen auf Flecken geben. Mehrere Stunden trocknen lassen und mit Staubsauger absaugen.

Verstopfter Abfluss

Verstopfter Abfluss in Dusche, Waschbecken, Badewanne, Spülmaschine, Spüle, in der Küche oder im Bad?

Mit Hilfe von **Essig und Natron** können Sie eigentlich jeden verstopften Abfluss in Ihrer Wohnung schnell wieder frei bekommen. Man benötigt: ½ Tasse Natron, ½ Tasse Essig, ein feuchtes Tuch, 1 Liter kochendes Wasser.

Schütten Sie das Natron aus der Tasse in den **verstopften Abfluss**. Gießen Sie gleich anschließend den Essig langsam hinterher. Decken Sie den verstopften Abfluss mit dem feuchten Tuch ab. Lassen Sie das Natron-Essig-Gemisch 10 Minuten einwirken. Gießen Sie 1 Liter kochendes Wasser hinterher.

ACHTUNG: Es kann spritzen, deshalb niemals das Gesicht direkt über den Abfluss halten!

Verwendung von Natron im Garten

PH Niveau des Bodens mit Natron testen

Mit Natron können Sie leicht den Säuregehalt des Bodens im Garten überprüfen. Wässern Sie die Oberfläche ein bisschen, danach streuen Sie Natron darüber. Falls kleine Blasen erscheinen, dann hat der Boden ein PH Niveau unter 5 und ist wahrscheinlich zu sauer.

Natron gegen Blattläuse

Blattläuse machen vor kaum einer Pflanze Halt. Mit Natron lassen sich die Blattläuse schnell, sicher und umweltgerecht vertreiben. So wird eine Sprühlösung aus Natron hergestellt und eingesetzt:

2 Teelöffel Natron in 1 Liter Wasser auflösen. Lösung in eine Sprühflasche füllen. Pflanzen großzügig mit diesem Mittel einsprühen. Die Blattunterseiten nicht vergessen.

Tipp: Fügen Sie der Lösung an regnerischen Tagen etwas Speiseöl hinzu, um die Haftung zu verbessern.

Soll die Lösung auch gegen Woll- oder Schildläuse helfen, können Sie einige Spritzer Spiritus mit hineingeben.

Natron gegen Mehltau

Die Behandlung mit einer Natron-Spritzlösung kann die weitere Ausbreitung des Mehltaus verhindern helfen. Dazu zwei Teelöffel Natron auf einen Liter Wasser geben. Die Pflanzen sollten dann mehrmals mit der Lösung behandelt werden. Vor der Anwendung des Mittels sollten Sie stark von der Pilzerkrankung befallene Pflanzenteile jedoch immer erst einmal großzügig entfernen.

Auffrischen der Rosen im Garten mit Natron

Die pilzbekämpfenden Eigenschaften des Natrons sind seit vielen Jahren bekannt. Machen Sie selbst ein Pilzvernichtungsmittel aus vier Esslöffeln Natron zum Backen und 4 Liter Wasser und gießen Sie





an den gewünschten Orten im Garten.

Genießen Sie länger die schönen Blüten der Rosen mit dieser Auflösung aus Natron. Mischen Sie ein Esslöffel Natron zum Backen, ½ Esslöffel Ammoniak, 1 Esslöffel Bittersalz und 4 Liter Wasser und begießen Sie damit Ihre Rosen.

Bekämpfen Sie die Unkräuter mit Soda zum Backen

Streuen Sie einfach Natron in die Fugen zwischen den Fliesen oder in die Betonspalten, wo die unerwünschten Pflanzen wachsen.

Kultivieren Sie süße und leckere Tomaten

Wenn Sie die Tomaten schon gepflanzt, gepflückt und gekostet haben und Ihnen der Geschmack zu herb scheint, brauchen Sie sich auch keine Sorgen zu machen. Streuen Sie einfach Natron auf dem Boden, wo die Tomaten wachsen – und die Früchte werden süßer.



Wer mehr zu dem Thema wissen möchte, empfehle ich das Buch:
„Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie“ von smarticular

Alle wurden mit gut bewertet.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Buch „Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie, smarticular

1) <https://www.smarticular.net/natron-salz-pulver-chemischer-hintergrund/>

<https://www.wasserklinik.com/natron-ein-natuerliches-heilmittel/>

<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-ist-natron>

<http://www.wundermittel-natron.info/natron-gesundheit>

https://www.wunderweib.de/natron-fuer-deine-gesundheit-gegen-diese-krankheiten-hilft-es-13249.html?gclid=EAlaQobChMIwufE-sXx8gIVg-N3Ch1hQQIJEAAYBCAAEgL27vD_BwE

https://www.medpex.de/saeure-basenhaushalt/kaiser-natron-btl-pulver-p1420649/erfahrungen/?ai=7510&gclid=EAlaQobChMIwufE-sXx8gIVg-N3Ch1hQQIJEAAYBSAAEgKbL_D_BwE

<https://www.gesund-vital.de/hausmittel-natron-wofuer-verwenden>

<https://bathely.de/wissenswert/zutaten/natron/>

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-blog/was-ist-der-unterschied-zwischen-backpulver-und-natron>

<https://www.smarticular.net/backpulver-durch-natron-ersetzen-rezepte-zum-selbermachen/>

<https://deavita.com/gartengestaltung-pflege/haus-garten/natron-zum-backen-garten-anwenden-tipps.html>

<https://www.wundermittel-natron.info/natron/was-ist-natron>

<https://www.orangesmile.com/extreme/de/artefakte-fruhchristlichen-zivilisation/kloster-von-wadi-natron.htm>