



Kleine Hausmittel- Fibel

Nachhaltige Ideen für
umweltfreundliche und günstige
Verwendung von Hausmitteln im Alltag

Natron, Waschsoda,
Essig, Zitronensäure,
Seife, Wasserstoffperoxid





Warum Hausmittel

Nachhaltig

Putzmittel aus dem Laden enthalten häufig gefährliche Chemikalien. Diese Stoffe können die Atemwege reizen, Kopfschmerzen oder allergische Reaktionen auslösen und belasten die Umwelt.

Sanft und unbedenklich

Die Haut als unser größtes Organ nimmt Stoffe bei Kontakt auf – auch über die Kleidung (Waschmittel), das Geschirr und die Umgebung (Reinigungsmittel).

Kostengünstig

Weniger verschiedene Mittel sondern geschickt kombiniert für verschiedene Anwendungsfälle schont die Haushaltskasse und spart Platz und Plastik. Weniger einkaufen, weniger Vorräte.

Es geht einfach

Die Hausmittel lassen sich einfach in verschiedenen Bereichen einsetzen. In diesem Heft werden die "gängigen Klassiker" kurz beschrieben und ein paar Ideen gezeigt.



Ausführliche Anleitungen und noch mehr Inspirationen auf
Andrina.de und purux.de/magazin
sowie deren Social Media
Anmeldung zum Newsletter: briefe@andrina.de

Auf einen Blick



Natron und Soda reagieren basisch, Essig und Zitronensäure sauer.

Oft können diese gegeneinander ersetzt werden, jedoch gibt es Unterschiede in der Verträglichkeit einiger Materialien.

	Natron	Soda	Essig	Zitronensäure	Seife
innerliche Anwendung	ja	nein	bis 10%	ja	nein
Haarpflege	ja	nein	ja	ja	ja
Entkalkung	nein	nein	ja	nur kalt	nein
Glasreinigung	nein	ja	ja	ja	nein
Reinigen von Holz	nein	nein	nein	nein	ja
Naturstein	Scheuernde Wirkung	nein	nein	nein	ja



Vor der Anwendung stets an einer unauffälligen Stelle testen.



Natron

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist ein echtes Wundermittel, da es sehr vielseitig einsetzbar und umweltverträglich ist.



Auf Grund der Lebensmittelqualität z.B. als altes Hausmittel gegen Sodbrennen



In der Küche:

- Obst und Gemüse reinigen
- Backpulver



Reinigung und Haushalt:

- Allzweckputzmittel, Scheuerpulver
- Abflussreiniger, WC-Reiniger
- Teppich- / Polster reinigen
- Reinigung von Spül- und Waschmaschine
- Gerüche neutralisieren



Körperpflege: Shampoo, Zahnpflege, Peeling, Deo, Haarpflege, Gesichtspflege, Basenbad oder Fußbad zum Entgiften



Garten: Bei Pilzbefall, pH-Wert erhöhen, Hausmittel gegen Ungeziefer (Läuse, Silberfische etc.)

Basteln: Kaltporzellan, Badebomben

Besser NICHT verwenden:

- Glas (verschmiert)
- empfindliche Oberflächen (Scheuermittel)



Mehr Ideen und Anleitungen zu den genannten Anwendungen u.a. im "Natron Handbuch" und auf Andrina.de



Waschsoda



Waschsoda (Natriumcarbonat) wirkt etwas stärker als Natron und eignet sich perfekt für knifflige Reinigungsaufgaben, wie fettige Oberflächen oder hartnäckigen Schmutz.

Es wird als "reizend" gekennzeichnet, weshalb beim Verwenden Handschuhe empfohlen werden. Das "seifige Gefühl" auf der Haut verschwindet nach dem Händewaschen.

Hartnäckige Verschmutzungen

immer mit heißem Wasser nachspülen



- Fettspritzer am Herd
- Grillrost, Verkrustungen, Angebranntes
- Bad, v.a. Fliesen und Fugen
- Vorbereiten von Gläsern zum Einkochen
- Reinigen von Bienenrahmen (Imker)



Waschen:

- Waschmittel, Weichspüler
- Einweichen
- strahlendes Weiß

Besser NICHT verwenden:

- Aluminium, empfindliche Oberflächen, lackiertes Holz
- Wolle und Seide
- innerliche Anwendung



Mehr Ideen und Anleitungen zu den
genannten Anwendungen auf
[Andrina.de](https://www.andrina.de)
Kategorie - Waschsoda





Essig

Essig mit 5% oder 10% Säure wird er als "Tafelessig" bezeichnet. Essigessenz hat einen Säuregehalt von 25% und kann für einfache Anwendungen entsprechend mit Wasser (1:5) verdünnt werden.



- Konservierungsmittel (z.B. Essiggurken)
- Würzen von Speisen
- Entkalken (z.B. Kaffeemaschine)
- Weichspüler, Klarspüler



- Fruchtfliegenfalle



- Hausmittel gegen Schimmel (desinfizierend)
- Arbeitsflächen und Schneidebretter keimfrei machen
- verkalkte Oberflächen und Armaturen
- Bad, Fenster



- Hautpflege (v.a. Apfelessig), Sonnenbrand
- „Saure Rinse“ als Spülung fürs Haar



- Hausmittel zum Entfernen von Unkräutern und Moos (in Deutschland nicht erlaubt)



- Hausmittel für Entzündungen im Hals und Rachen
- Oxymel
- Ansetzen von alkoholfreien Tinkturen
- Fußbad gegen Nagelpilz und Stinkefüße

Besser NICHT verwenden:

- für Natursteinböden
- Silikonfugen und Gummidichtungen (sofern nicht säureresistent)



Mehr Ideen und Anleitungen zu den genannten Anwendungen auf [Andrina.de](https://www.andrina.de)
Kategorie - Essig



Zitronensäure



Zitronensäure wirkt ähnlich wie Essig, ist jedoch durch die Pulverform zur Bevorratung für verschiedene Projekte geeignet.

Zur Verwendung in flüssiger Form als Lösung: dazu 1 Teil Zitronensäure mit 4 Teilen kaltem oder lauwarmen Wasser vermischen.



- Zusatz zum Konservieren von Lebensmitteln (z.B. Einkochen, Sirup einkochen, entspricht E330)
- Geschmacksverstärker („Saure Schlangen“, Getränke)



- Eingebrennte Töpfe, Entkalker (kalt), Flugrost entfernen
- Reiniger z.B. WC, Geschirrspülmittel, Fleckenbehandlung von weißer Wäsche, Fliesen



- „Saure Rinse“ als Haarspülung bei hellen Haare
- Badebomben, Knete



zu beachten:

- Nicht in heißem Wasser entkalken: Mit Wasser über 40°C entsteht Calciumtricitrat, das eine hartnäckige Schicht bildet, die nur schwer zu entfernen ist.
- wirkt reizend auf Haut und Zahnschmelz, also nur in kleinen Mengen zum Genuss



Besser NICHT verwenden

- für Aluminium
- für Naturstein und Marmor



Mehr Ideen und Anleitungen zu den genannten Anwendungen auf [Andrina.de](https://www.andrina.de)
Kategorie - Zitronensäure





Seife

Kernseife / Olivenölseife ist der Klassiker unter den natürlichen Reinigungsmitteln – ohne künstliche Zusatzstoffe und biologisch abbaubar. Flüssig-/ Pflegeseifen sind überfettet, was bei Verwendung als Reinigungsmittel einen fettigen Film hinterlässt.



Im Haushalt:

- Grundlage für Geschirrspülmittel und Waschmittel
- Vorbehandlung von Flecken
- Allzweckreiniger (aufgelöst in heißem Wasser)



Körperpflege:

- Händewaschen, v.a. stark verschmutzt
- unreine Haut
- Zähneputzen
- Fußbad z.B. für Nagelbettentzündung



Garten: Behandlung bei Schädlingsbefall und Krankheiten



Bei hochwertigen Seifen ohne Konservierungsmittel entsteht mit der Zeit eine ockerfarbige Patina, wodurch sich die Seife wie gewohnt verwenden lässt. Sie verliert durch das Reifen Wasser, wird härter und lässt sich leichter reiben / raspeln.



Bei übermäßiger Verwendung auf der Haut sollte sie nachträglich gepflegt werden, z.B. eingecremt, da Kernseife entfettend wirkt.

Beim Kauf ist empfehlenswert auf parfümfrei, ohne Palmöl zu achten.

Wasserstoffperoxid



Wasserstoffperoxid (H_2O_2) ist ein körpereigener Stoff und zerfällt beim Abbau in Wasser und Sauerstoff (O_2).

Bekannt ist es durch die desinfizierende und bleichende Wirkung. Bei Nutzung von 3%-Lösung können die Finger weiß werden, was jedoch nach kurzer Zeit verschwindet. Bei juckender Haut hilft eine fettige Creme oder Melkfett. Bei der Nutzung höherer Konzentrationen sind Handschuhe und Schutzbrille obligatorisch.



- Als "Aktivsauerstoff" reichert es Sauerstoff im Wasser an.



- Reinigung von Kühlschrank und Arbeitsflächen (desinfizierend)
- Hartnäckige Flecken (z.B. Blut, Deo-Flecken – auf Verträglichkeit der Materialien achten)



- Bad, WC-Reinigung, Fugen
- Hausmittel zur Schimmelentfernung
- Hausmittel als Desinfektionsmittel bei Wunden, Mundspülung (0,1%)

Vorsicht bei Kontakt mit empfindlichen Oberflächen (bleichende / aufhellende Wirkung) und Hautkontakt.

Da ggf. Gase in der Flasche entstehen können, empfiehlt sich die Lagerung in Plastikflaschen, da diese sich ausdehnen. Alternativ: Glasbehältnis mit Korken.

Eine Glasflasche mit Schraubverschluss wird nicht empfohlen.



Mehr Ideen und Anleitungen zu den
genannten Anwendungen auf
Andrina.de
Kategorie - Wasserstoffperoxid





Tipps für Küche

GEMÜSE UND OBST WASCHEN

1 EL **Natron** in 1 Liter Wasser auflösen. Obst, Salat, Gemüse für 15-20 min darin einweichen. Entfernt Pestizide, Wachsschichten etc.

GESCHIRRSPÜLPULVER

- 250 g Zitronensäure
- 250 g Waschsoda
- 250 g Natron
- optional: ätherisches Öl, z.B. Zitrone/Lemon

So geht's: Alles zusammen in ein Glas füllen, Deckel zu und gut schütteln, bis sich die Zutaten miteinander vermischt haben.

Anwendung: Für einen normalen Spülgang 4-5 EL der Mischung verwenden.

KLARSPÜLER

- 200 ml Spiritus oder 300 ml klarer Alkohol mit mindestens 40%
- 200 ml Wasser
- 80 g Zitronensäure

KÜHLSCHRANK REINIGEN

Essig oder **Wasserstoffperoxid** haben desinfizierende Wirkung. Flächen, Wände und Fächer damit abwischen und gut trocknen lassen. Zur Entfernung von Gerüchen Schale mit **Natron** offen hineinstellen.

ENTKALKEN

heiß mit Essig:

einen Schuss **Essigessenz** in Wasserkocher mit Wasser aufkochen, und anschließend mit viel Wasser nachspülen. Vorsicht mit Gummi und Dichtungen!

kalt mit Zitronensäure:

Auf 1 Liter lauwarmes Wasser ca. 4 EL **Zitronensäure** geben, stehen lassen und nachspülen. Tipp: Wasser vorm Wegschütten zum Putzen von verkalkten Armaturen verwenden.

ANGEBRANNTES

Betroffene Stelle mit **Natron** oder **Soda** und etwas Wasser bedecken und über Nacht einwirken lassen. Dann feucht abwischen.



Tipp: Bei starken Verkalkungen Swiss Turbo Entkalker verwenden.

Reinigungstipps



TEPPICH REINIGEN

Natron und ggf. Speisestärke auf Teppich verteilen (im Streuer), Wasser (ggf. mit etwas **Essig**) aufsprühen, feucht nicht nass mit Bürste in kreisenden Bewegungen leicht einmassieren. Über Nacht einwirken lassen und staubsaugen.

“MALLEURE“ BESEITIGEN

Natron direkt auf “Malleure“ von Haustieren und Bettpannen streuen, einwirken lassen und sobald trocken absaugen.

ABFLUSS “BOMBE“

1-2 EL **Natron** in den Abfluss streuen und mit einer halben Tasse **Essig** nachschütten. 10 min einwirken lassen und mit heißem Wasser nachspülen.

PULVER FÜR BUNTWÄSCHE

- 100 g Kernseife (geraspelt)
- 150 g Natron
- 150 g Waschsoda
- optional: ätherisches Öl , z.B. Lavendel oder Zitrone

PULVER FÜR WEISSE WÄSCHE

- 100 g Kernseife (geraspelt)
- 150 g Natron
- 150 g Waschsoda
- 100 g Zitronensäure
- optional: ätherisches Öl , z.B. Teebaumöl oder Eukalyptus

So geht's: Zutaten mischen und gut durchrühren

Anwendung: Für eine normale Waschladung etwa 2-3 EL des Waschpulvers direkt in die Trommel oder ins Waschmittelfach geben.

Bei stark verschmutzter Wäsche etwas mehr verwenden.



Tipp: Für Wolle, Feinwäsche und synthetische Stoffe eignen sich Waschnüsse.



Tipps für Bad

WC-REINIGUNG

Natron oder Soda, etwas Spülmittel und **Zitronensäure** oder **Essig** in die Toilettenschüssel geben, mit heißem Wasser übergießen, einwirken lassen und mit Klobürste nachreinigen.

oder

Halbe Tasse Wasserstoffperoxid (12%-Lösung) in die Toilette schütten und mindestens 30 Minuten einwirken lassen. Mit der Klobürste nachbürsten.

FUGEN REINIGEN

Mit **Natron** oder **Soda**, etwas Wasser und optional ätherisches Öl (Lemon / Teebaum / Eukalyptus) mit einer alten Zahnbürste schrubben. Mit heißem Wasser nachspülen.

oder

Für weiße Fugen; Wasserstoffperoxid (12%) mit Mehl zu Paste mischen und auf die Fugen auftragen. Über Nacht einwirken lassen und gründlich nachspülen.

ANTIKALK

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Zitronensäure
- 1 TL Bio-Spülmittel oder Seife
- 5-10 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Teebaum, Lavendel, Orange oder andere Zitrusdüfte

oder

- 300 ml Wasser
- 30 ml Klarspüler (selbstgemacht, siehe Küche)
- 50 ml Zitronensäure

So geht's: In leere Sprühflasche füllen und schütteln.

Anwendung: Aufsprühen, einwirken lassen, mit klarem Wasser nachspülen.

GELBE-TOILETTEN-RÄNDER

- 1 TL Natron
- 1/2 TL Spülmittel
- 1/2 TL Speiseöl

Paste anmischen und reinigen.



Tipp: Sprühflasche mit Essig in der Dusche stehen lassen und gleich nach dem Duschen auf die Armaturen sprühen

Beautyideen



BADEBOMBEN

- 230 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 90 g feine Speisestärke
- 100 g Totes Meer Salz
- 4-5 EL Kokosöl
- 1 EL Wasser
- optional: ätherisches Öl, z.B. Lavendel, Lebensmittelfarbe und / oder Blüten

Trockene Zutaten mischen, flüssiges (erwärmtes) Kokosöl mit Wasser etc. hinzufügen. Konsistenz ähnelt feuchtem Sand, ggf. Natron oder Öl hinzufügen.

Masse in Muffin- oder Eiswürfelformen füllen und über Nacht aushärten lassen.

FUSSBAD

Auf 5 Liter warmes Wasser

Varianten mit:

- 250 ml (Apfel-)Essig (5%)
- 3 TL Natron
- etwas Kernseife
- 2-3 EL Meersalz oder Epsomsalz

HAARSPÜLUNG (SAURE RINSE)

1 EL (Apfel-)Essig (5%) oder Zitronensäure (bei hellen Haaren, da aufhellend) in 1 Liter kaltem Wasser auflösen.

Normal waschen, dann Lösung über die Haare geben, nicht ausspülen (der Geruch verfliegt schnell).

Zur besonderen Pflege (Apfel-)Essig (5%) mit Birke, Rosmarin oder Brennnessel ansetzen und ca. 14 Tage ziehen lassen (entspricht Herstellen einer alkoholfreien Tinktur).

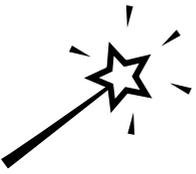
DEOSPRAY

- 1 Sprühflasche (Glas)
- 100 ml Wasser
- 1 gehäuften TL Natron
- Ein paar Tropfen ätherisches Öl, z.B. Zitrusdüfte

Das Wasser in einem Topf abkochen und etwas abkühlen lassen, anschließend Natron und ätherisches Öl zufügen und in die Flasche geben. Vor jedem Gebrauch gut schütteln.



Tipp: Ätherische Öle können die Reinigungswirkung und positiven Gesundheitsaspekt nochmals verstärken. Auf hochwertige, naturreine Qualität achten.



Zauberspray

Rezept für 1 Liter des Reinigers

- 15 g Waschsoda
- 25 g Spülmittel
- optional: 10-15 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Eukalyptus, Lavendel, Teebaum oder Lemon
- 30 ml Essigessenz (25%)
- 600 ml Wasser

So geht's: Soda mit Wasser in großen Topf geben, umrühren und zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Spülmittel und ätherische Öle einrühren. Essigessenz in den Topf gießen (langsam wegen möglicher Schaumbildung) und weiterrühren. Wasser hinzufügen und verrühren. In Sprühflasche füllen.

Anwendung: Direkt auf die zu reinigende Oberfläche sprühen, ggf. einwirken lassen (bei starkem Schmutz ca. 30 min) und anschließend mit einem Lappen oder Schwamm abwischen.

Vielseitiger Allzweckreiniger für alles Mögliche in der Küche, im Bad oder auch zum Wischen von Fußböden sowie Fliesen und Entfernen von Fett und Kalkspuren.

Nicht verwenden bei Natursteinböden.

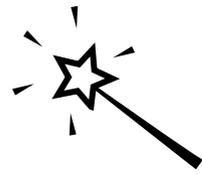
Vorsicht auf Laminat, Kork und Echtholz (kann Material aufhellen).



Tipp: Ein tolles Geschenk zum Einzug oder für Freunde, die etwas Erleichterung benötigen.



Putzstein



Rezept für ein großes Schraubglas

- 30 g Kernseife (geraspelt)
- 110 ml Wasser
- 75 g festes Kokosfett
- 45 g Waschsoda
- 25 g Rapsöl
- 55 g Schlämmkreide
- 25-30 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Orange

So geht's: Seife fein raspeln. Wasser in einem Topf erwärmen und die Seifenflocken darin auflösen, nicht zu heiß erhitzen!! Das Kokosfett hinzufügen, umrühren bis sich das Fett gelöst hat, vom Herd nehmen. Erst Waschsoda, Schlämmkreide, dann Rapsöl und das ätherische Öl hinzufügen, immer gut rühren. In ein Schraubglas füllen und 1 -2 Tage aushärten lassen.

Für Cerankochfeld, Spüle, Badewanne, Waschbecken oder Schuhe putzen.

Anwendung: Mit einem feuchten Lappen oder Schwamm über den Putzstein streichen. Mittel mit dem Lappen dann auf die zu reinigende Oberfläche auftragen und einreiben.

Danach mit Wasser und einem Tuch abwischen und ggf. abtrocknen.

Den Stein nach Gebrauch erst trocken lassen, bevor er wieder verschlossen werden kann.

Nicht auf lackierten Flächen, Holz oder empfindliche Oberflächen verwenden.



Bei Schraubglas auf große Öffnung achten.





„Andrina.de“ – Das nachhaltige Blogazin, das zeigt, wie vielseitig einfache Hausmittel sind und was man damit alles machen kann.
Go green, less waste, do it yourself!

Die genannten Ideen basieren auf Erfahrungen und übermittelten Ratschlägen. Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden (sofern rechtlich zulässig) und Frustration beim Ergebnis.

1. Auflage
Stand: März 2025
erstellt von Sabine Käs und
Andrea La Flamme

Gefällt dir diese Fibel?
Schreib uns an
briefe@andrina.de
oder über Social Media



Impressum:

Schwarzmann – Gesellschaft für Systeme und
Service im Informationswesen mbH
Ziegetsdorfer Straße 80
D-93051 Regensburg
Vertretungsberechtigter: Hans Schwarzmann





5%
Rabatt

Gutschein-Code:
selbstgemacht

5% Rabatt auf die Bestellung bei
purux.de

purux[®]



Gutscheincode im Warenkorb vor Abschluss
der Bestellung eingeben