



Akademie der
Naturheilkunde

RATGEBER

Natürliche Reinigungs- tricks



Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Warum natürliche Reinigungsmittel?	3
Probiotischer EM-Klarspüler für die Spülmaschine	4
Zitronensäure gegen Kalkablagerungen	5
Essig als Allzweckreiniger	6
Natron für Gerüche und Fettlösekraft	6
Orangenreiniger für Fett und Glanz	7
Ganzheitliche Gesundheit und nachhaltige Reinigung	8



EINLEITUNG

Warum natürliche Reinigungsmittel?

Natürliche Reinigungsmittel bieten eine gesündere, umweltfreundliche Alternative zu konventionellen Produkten. Ohne belastende Chemikalien tragen sie dazu bei, unser Wohlbefinden und unsere Umwelt zu schützen, während sie gleichzeitig effektiv und einfach anzuwenden sind. Sie sind allergikerfreundlich und minimieren Plastikmüll sowie Abwasserbelastung. Dieser Ratgeber zeigt dir bewährte Rezepte für selbstgemachte Reinigungsmittel, die in jedem Haushalt anwendbar sind.

Probiotischer EM-Klarspüler für die Spülmaschine

WIRKUNG

Ein probiotischer Klarspüler mit Effektiven Mikroorganismen (EM) ist eine besonders nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Klarspülern. Die Mikroorganismen helfen dabei, Kalkablagerungen zu reduzieren, neutralisieren Gerüche und sorgen für strahlend sauberes Geschirr – ganz ohne Chemikalien, die ins Abwasser gelangen.



ZUTATEN

- 50 ml Mikrorein oder Sapalotta (enthalten Effektive Mikroorganismen)
- 2 TL Kalklöser (z. B. Zitronensäure)
- 50 ml klarer Schnaps (vorzugsweise regional)
- 1-2 Hübe biologisches Spülmittel (z.B. von EM-Chiemgau)

ANLEITUNG

1. Die Zutaten gut vermischen.
2. Mit einem Trichter in das Klarspülfach der Spülmaschine geben.
3. Bei Bedarf eine größere Menge herstellen und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren.



Zitronensäure gegen Kalkablagerungen

WIRKUNG

Zitronensäure ist ein starkes, natürliches Mittel gegen Kalkablagerungen und biologisch abbaubar. Sie eignet sich hervorragend für die Reinigung von Wasserkochern, Kaffeemaschinen und Armaturen.

ANWENDUNGSGEBIETE

Wasserkocher:

2 EL Zitronensäure in 1 Liter Wasser auflösen, kurz aufkochen, stehen lassen und gründlich ausspülen.

Armaturen:

Zitronensäure (1:1 mit Wasser verdünnt) auf Kalkflecken auftragen, kurz einwirken lassen und abspülen.





Essig als Allzweckreiniger

WIRKUNG

Essig ist ideal für die Reinigung von Oberflächen in Küche und Bad und wirkt sowohl antibakteriell als auch entfettend.

ANWENDUNGSGEBIETE

Allzweckreiniger:

1 Teil Essig auf 2 Teile Wasser in einer Sprühflasche mischen.

Hartnäckige Flecken:

Essig pur auftragen, kurz einwirken lassen und abwischen.



TIPP

Essig nicht auf Naturstein verwenden, da er das Material angreifen kann.

Natron für Gerüche und Fettlösekraft

WIRKUNG

Natron neutralisiert Gerüche und ist ein wirksames Mittel gegen Fett und Ablagerungen.

ANWENDUNGSGEBIETE

Kühlschrank:

Eine kleine Schale mit Natron hilft, Gerüche zu binden.

Abflüsse:

1-2 EL Natron in den Abfluss geben, mit Essig nachspülen, 10 Minuten warten und heisses Wasser nachgiessen.

Verkrustete Oberflächen:

3 EL Natron mit Wasser mischen bis eine dickflüssige Paste entsteht. Die Paste auf verkrustete Stellen auftragen, einwirken lassen und abwischen.



Orangenreiniger für Fett und Glanz

WIRKUNG

Orangenreiniger lässt sich leicht herstellen und wirkt hervorragend als Fettlöser und natürlicher Allzweckreiniger.

ZUTATEN

- Orangenschalen von 2–3 Orangen
- Weisser Haushaltsessig
- Ein sauberes Glas mit Schraubdeckel

ANLEITUNG

1. Orangenschalen in ein Glas füllen und mit Essig übergießen.
2. Das Glas verschliessen und etwa zwei Wochen ziehen lassen.
3. Abseihen und die Flüssigkeit in eine Sprühflasche füllen – fertig ist ein duftender und effektiver Reiniger für die Küche.





Ganzheitliche Gesundheit und nachhaltige Reinigung



Ganzheitliche Gesundheit umfasst nicht nur, was wir essen und wie wir leben, sondern auch, womit wir unsere Umgebung pflegen. Der Einsatz von chemiefreien Reinigungsmitteln reduziert nicht nur die Belastung für unsere Umwelt, sondern schützt auch unsere eigene Gesundheit.

Studien zeigen, dass viele konventionelle Reinigungsmittel chemische Rückstände auf Oberflächen hinterlassen und die Raumluftqualität beeinträchtigen können.

Bei uns, der **Akademie der Naturheilkunde**, lernst du in unseren Ausbildungen, wie ein gesunder und nachhaltiger Lebensstil im Einklang mit der Natur aussehen kann.

Die Themen reichen von **Ernährungsberatung**, **Frauengesundheit** und **mentale Gesundheit** bis hin zu Aspekten der nachhaltigen Lebensgestaltung, die die ganzheitliche Gesundheit fördern.

Mach dir dein Wissen zu eigen und erfahre, wie du ein ganz(heitlich) gesünderes Umfeld schaffen kannst, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu optimieren.

