

# *Kräuter & Wald*



# *(Juli - September 2017)*



## **Inhaltsverzeichnis**

1. Pflanzen im Quartal .....	Seite 3 - 6
2. Ätherische Öle.....	Seite 6 - 8
3. Wurzeln .....	Seite 9
4. Kräutertopf .....	Seite 10 - 12
5. Zubereitung von Wildkräutern im Quartal.....	Seite 12 - 16
6. Fußpflege.....	Seite 16 - 17
7. Herstellung von natürlichen Reinigungsmittel.....	Seite 17 - 18

# 1. Pflanzen im Quartal:

## Juli

### Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

#### **Pflanzenbeschreibung**

Die Kapuzinerkresse stammt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. Doch inzwischen ist sie in Europa heimisch geworden, wie auch in anderen gemäßigten Zonen der Erde. Man kann bei ihr also von einem Neophyten sprechen, einem pflanzlichen Einwanderer.

Ihre Gattung bildet eine eigene Familie, die Familie der Kapuzinerkressengewächse.

Kapuzinerkresse wächst bevorzugt auf relativ nährstoffreichem Boden und verträgt auch schattige Standorte.

Die einjährige Pflanze wird bis zu 60 Zentimeter hoch, kann aber manchmal auch klettern und wird dann entsprechend höher. Aus den dicken, runden Samen sprießen im späten Frühjahr runde Stängel, an deren Ende nahezu kreisrunde Blätter wachsen.

Die orangefarbenen, roten oder gelben Blüten erscheinen zwischen Juni und Oktober.

Diese Blüten sind etwa fünf Zentimeter groß und ausgesprochen dekorativ.



**Hauptanwendung:** Erkältung

**Anwendungsbereiche:** Bronchitis, Grippale Infekte, Halsentzündung, Verstopfung, Infektion der Harnwege, Menstruationsfördernd

**Verwendete Pflanzenteile:** Blätter, Blüten

**Sammelzeit:** Juni bis August

**Anwendung:**

#### **Innerlich**

Kapuzinerkresse kann man gegen Husten und Bronchitis einsetzen, weil sie schleimlösend wirkt. Außerdem hilft Kapuzinerkresse gegen Hals- und Rachenentzündungen aufgrund der antibiotischen Eigenschaften der in ihr enthaltenen Senfölglykoside.

Mit ihren harntreibenden Eigenschaften in Kombination mit der Desinfektion kann sie auch gegen Probleme des Harnapparates helfen.

Man wendet die Kapuzinerkresse jedoch nicht als Tee an, sondern würzt damit seine Speisen, um in den Genuss ihrer gesundheitlichen Fähigkeiten zu kommen.

## August

### Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

#### **Pflanzenbeschreibung**

In ganz Europa ist die Schafgarbe heimisch, bis hoch zum Polarkreis. Sie bevorzugt sonnige, trockene Standorte auf Wiesen, Weiden und Wegrändern.

Die Schafgarbe ist eine mehrjährige, ausdauernde Pflanze, d.h. ein Teil der Blätter bleibt sogar im Winter oberhalb der Erdoberfläche.

Sie gehört zur Familie der Korbblütler. Im Frühling treibt der Wurzelstock eine Rosette aus fiederigen Blättern aus. Später wächst ein Stängel, auf dem sich die Blüten bilden. Der Stängel ist zäh und innen markhaltig.

Die Blüten bilden eine Scheindolde. Sie sind klein, weiß und manchmal sogar leicht rosa.



**Hauptanwendung:** Frauenkrankheiten

**Anwendungsbereiche:** Afterjucken, Akne, Angina Pectoris (unterstützend), Appetitlosigkeit, Aufgesprungene Hände, Augenringe, Blähungen, Bluthochdruck, Blutungen, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Durchfall, Ekzeme, Erkältung, Erysipel, Gesichtsrose, Gicht, Gürtelrose, Gallenkoliken, Gastritis, Geschwüre, Hämorrhoiden, Herzschwäche, Kopfschmerzen, Krampfadern, Kreislaufschwäche, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien, Nierenschwäche, Östrogen-Dominanz, Pfortaderstauungen, Rheuma, Schaufenster-Krankheit, Schnupfen, Schuppenflechte, Sonnenbrand, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Wechseljahresbeschwerden, Weißfluss, Wunde Brustwarzen beim Stillen, Wundheilung

**Verwendete Pflanzenteile:** das ganze blühende Kraut, Blüten

**Sammelzeit:** Hochsommer

#### **Anwendung:**

Schafgarbe kann man als Tee anwenden.

Besonders hervorzuheben ist auch die Fähigkeit der Schafgarbe bei den Venen den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu fördern. Dadurch wird der Kreislauf verbessert und venöse Beschwerden wie Krampfadern, dicke geschwollene Füße, Durchblutungsstörungen des Herzens und die Schaufenster-Krankheit werden positiv beeinflusst.

#### **Frisch gepresster Saft**

Besonders wertvoll ist der frisch gepresste Schafgarben-Saft. Er muss aber sehr frisch sein und darf auf keinen Fall schon gären.

Diesen Saft kann man einnehmen: 3-mal täglich einen Teelöffel in einem Glas Wasser verdünnt.

#### **Äußerlich als Tee**

Äußerlich kann man die Schafgarbe als Bäder, für Waschungen oder Kompressen verwenden.

In Vollbädern eignet sich Schafgarbentee beispielsweise gegen Neuralgien. Auch gegen Geschwüre, schlecht heilende Wunden und Schuppenflechte eignet sich die äußerliche Anwendung.

## **September**

### **Wegwarte (*Cichorium intybus*)**

#### **Pflanzenbeschreibung**

Wie der Name schon andeutet, wächst die Wegwarte bevorzugt an Wegrändern. Auch an anderen unbebauten Stellen, an Ackerrändern und Bahndämmen findet man die Wegwarte oft.

Im Frühling wachsen die Rosettenblätter der Wegwarte, die an Löwenzahn erinnern, jedoch eher gröber gezackt sind.

Später im Sommer wächst ein sparrig verzweigter Stengel bis zu einem Meter hoch mit kleinen Blättern etwa alle zehn Zentimeter. An diesen Blattachseln blühen im Spätsommer blaue Blüten bis hinein in den Herbst.



**Hauptanwendungen:** Leberschwäche

**Anwendungsbereiche:** Gallensteine, Gallenschwäche, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Leberprobleme, Leberschwellung, Pfortaderstauung, Milzschwellung, Hämorrhoiden, Krampfadern, Stoffwechselschwäche, Diabetes, Kopfschmerzen, Geschwüre, Hautunreinheiten, Haarausfall, Gebärmutterchwäche, Afterjucken

**Verwendete Pflanzenteile:** Wurzel, Blätter, Blüten

#### **Sammelzeit:**

Wurzel: März bis April, Oktober und November

Kraut: Juni bis September

Blüten: Juli bis September

#### **Anwendung:**

Die Wegwartenwurzel kann man als Tee gegen Verdauungsprobleme einnehmen. Die Blätter helfen auch gegen Hautprobleme. Aufgrund des hohen Inulingehaltes ist die Wegwartenwurzel auch als Nahrungsergänzung für Diabetiker geeignet.

#### **Zichorienkaffee**

Beliebt und verdauungsfördernd ist der Zichorienkaffee, der vor allem in Zeiten mit schlechter Kaffeerversorgung verbreitet war. Für die Herstellung des Zichorienkaffees schneidet man die Wurzel in kleine Stücke und trocknet sie. Anschließend werden sie langsam ohne Fettzugabe geröstet. Die gerösteten Wurzelstücke werden gemahlen. Das fertige Zichorienkaffee-Pulver kann man aufbrühen wie Bohnenkaffee. Das Aroma des Getränks erinnert schwach an Kaffee.

**Beitrag Ela**

## 5. Ätherische Öle

### Anisöl (*Pimpinella anisum*)



Die ursprüngliche Heimat liegt im Orient. Heute wächst der Anis auch in Indien und im Mittelmeerraum. Im alten Rom und auch im alten Ägypten war Anis eine der wichtigsten Heilpflanzen, genauso im alten Griechenland. Der Anis gehört zur Familie der Doldenblüter, im Gegensatz zu anderen Vertretern seiner Familie bilden sich bereits im ersten Jahr feine weiße Blüten, aus denen Früchte wachsen. Bei uns findet man den Anis überwiegend im Garten, in der freien Natur ist er nur sehr selten zu finden. Das gelbliche Anisöl wird durch eine sogenannte Wasserdampfdestillation aus den Samen gewonnen. Heutzutage verwendet man den Anis überwiegend als Gewürz, das man zum Backen und Kochen verwendet, damit die Nahrung verdaulicher und bekömmlicher wird.

#### Steckbrief von Anisöl

##### **Anwendungsarten von Anis**

Als Balsam  
In Bädern  
Für Cremes  
In der Duftlampe  
Zur Inhalation  
In Kompressen  
In Massageöl

##### **Eigenschaften von Anis**

Anis ist leicht antiseptisch, krampflösend, verdauungsfördernd, herzstärkend und schleimlösend

##### **Geruch - Farbe - Konsistenz**

Anisöl ist ein süßer würziger Duft. Er lässt uns durchatmen und wirkt sehr beschwingend. Es ist ein helles Öl von leichtflüssiger Zusammensetzung.

##### **Duftbereich**

Eine süße Kopfnote

##### **Körperliche Wirkungen des Öles**

Wirkt beruhigend, löst Krämpfe, stillt Schmerzen, ist anregend auf die Flüssigkeitsproduktion des Körpers: "Anis lässt alles fließen", z. B. die Muttermilch, die Magensäfte oder die Gallensäfte.

Anisöl wirkt östrogenähnlich, also ausgleichend sowie regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt.

### **Anwendungsgebiete von Anisöl**

#### **Duftlampe**

Bei Überreiztheit, innerlicher Unruhe, Verspannungen und sogar bei Verdauungsbeschwerden bewähren sich die beruhigenden, krampflösenden und erwärmenden Wirkstoffe dieser Essenz.

Zutaten:

Höchstens 3 Tr. Anis, 3 Tr. Zimt und 3 Tr. Koriander

#### **Massageöl**

Bei Verspannungen und Magenkrämpfen kann eine Massage mit Anisöl Wunder wirken.

Zutaten: 2-3 Tr. Anisöl und 1 EL Jojoba- oder Mandelöl

#### **Zur Bauchmassage gegen Blähungen gibt es ein spezielles Windöl**

Zutaten: jeweils 2 Tr. Anis-, Kümmel-, Fenchel- und Korianderöl auf 2 EL Mandelöl

#### **Gurgellösung**

Ein gutes Rezept gegen Mandelentzündungen ist Folgendes:

Zutaten: 1 Tr. Anisöl und 1 Tr. Salbeiöl (bei Epilepsie nicht verwenden) auf 1 Tasse lauwarmes Wasser.

Wichtig: Rühren Sie vor dem Gurgeln gut um, damit sich die Öle mit dem Wasser vermischen.

#### **Verdauung**

Das Öl regt den Appetit an, gleichfalls die Produktion der Verdauungssäfte, der Magen- und Gallensäfte.

Nehmen Sie dazu 2 Tr. Anissamenöl, 1 Tl fettem Öl z. B. Sesamöl, mischen und den Bauch im Uhrzeigersinn damit massieren.

#### **Unterleib**

Unterleibskrämpfe werden gebessert, beruhigt und entspannt, zum Beispiel während der weiblichen Menstruation.

Der weibliche Hormonhaushalt wird geregelt.

PMS-Beschwerden mildern sich, auch Probleme in den Wechseljahren, z.B. Verlusts- oder Trauergefühle.

Das Öl hilft auch gegen die gefürchteten Stimmungsschwankungen im Klimakterium.

Nehmen Sie dazu 2 Tropfen des Öls in ein Trägeröl (Mandelöl) und massieren Sie damit den Unterleib sanft ein.

#### **PMS-Massageöl**

2 Tr. Ylang-Ylang - Öl

5 Tr. Muskatellersalbeiöl

2 Tr. Anissamenöl

3 Tr. Lavendelöl fein

7 Tr. Bergamotteschalenöl

Geben Sie diese Öle in 100 ml Mandelöl oder Jojobaöl. Ein paar Tage vor Beginn der Menses mit kreisenden Bewegungen einmassieren, z. B. auf den Brüsten oder auf dem Bauch.

### **Aromaküche**

Anissamen-Öl gilt als Aroma und auch als Verdauungshilfe. Es regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Sehr sparsam dosiert, kann Anisöl auch Gewürzbrote und -kuchen geschmacklich verfeinern.

### **Vorsicht**

Im Anisöl ist viel trans-Anethol enthalten. Dieses trans-Anethol hat eine östrogenähnliche Wirkung und sollte deshalb nicht in einer Schwangerschaft verwendet werden. Es kann aber nach der Geburt zur Förderung des Milchflusses angewandt werden.

### **Vorsicht**

#### **Vorsicht vor Überdosierung!**

Anisöl muss äußerst sparsam und bewusst verwendet werden, denn eine zu hohe Dosierung kann eine betäubende, rauschähnliche Wirkung hervorrufen.

Auch in der Duftlampe sollten Sie es nur hin und wieder einsetzen.

Auf keinen Fall eignet sich Anisöl für eine langfristige innerliche und äußerliche Anwendung!

Schwangere und Kinder dürfen das Öl innerlich gar nicht benutzen!

Das Öl kann in hoher Dosis den Magen reizen und Benommenheit auslösen. Halten Sie sich deswegen genau an die angegebene Dosierung.

Wenden Sie das Öl während der Schwangerschaft innerlich nicht an!

**Beitrag Sirona**

## 6. Wurzeln

### *Baldrian (Valeriana officinale)*



**Heilwirkung:** Schlafstörungen, Blähungen, Bluthochdruck, Darmkrämpfe, Gallenbeschwerden, Gastritis, Kopfschmerzen, Krämpfe, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Migräne, nervöse Herzbeschwerden, Nervosität, Neurodermitis, Prüfungsangst, Reizblase, Rückenschmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, Unruhe, Verspannungen , Wechseljahrsbeschwerden

#### **Sammelgut und Sammelzeit**

Man sammelt den Wurzelstock mitsamt den kleinen Würzelchen bei 2- oder 3-jährigen Pflanzen, dies von August bis in den Oktober hinein. Reinigt sie gut, schneidet sie in kurze Stücke, und trocknet sie an einem warmen Platz, es kann auch im Backofen bei leichter Hitze sein. Wundere dich übrigens nicht, wenn sich plötzlich Katzen um die zu trocknenden Wurzeln herum tummeln. Die finden den Geruch nämlich richtig "dufte". Der typische, und dann auch richtig intensive, Baldrianduft entsteht übrigens erst, wenn man die Wurzeln trocknet...

#### **Baldrian-Tee bevorzugt als Kaltauszug**

Am besten setzt man den Baldrian-Tee als Kaltauszug an. Dazu übergießt man ein bis zwei Teelöffel Baldrian-Wurzel mit einer Tasse Wasser. Den Tee lässt man etwa zwölf Stunden ziehen. Dann filtert man ab und erwärmt den Tee auf Trinktemperatur. In kleinen Schlucken trinken.

Bei Eile oder in Teemischungen kann man die Baldrian-Wurzel auch als Aufguss zubereiten und den Tee dann 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

**Beitrag Sirona**

## 7. Kräutertopf

### Kräutertopf bei Kopfschmerzen

Jeder weiß, daß die in Weiden enthaltene Acetylsalicylsäure, gegen Kopfschmerzen hilft. Dabei enthalten aber noch andere Pflanzen wie das Mädesüß und die echte Schlüsselblume Acetylsalicylsäure.



*Echte Schlüsselblume*

Bei der Schlüsselblume sei erwähnt, daß diese in freier Natur unter Naturschutz steht und nicht gesammelt werden darf.



*Mädesüß*

Man kann sie sich aber auch gerne im eigenen Garten anpflanzen. Sowohl bei Mädesüß als auch bei der Schlüsselblume sind in den Wurzeln die höchsten Konzentrationen in der Wurzel, aber auch Blüten und Blätter enthalten die schmerzstillende Substanz.



*Mutterkraut*

Auch das Mutterkraut wirken vorbeugend gegen Migräneattacken, v.a. wenn sie hormonell bedingt sind. Dabei helfen die gefäßerweiternde, sowie die entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften. Von dieser Pflanze sollten Schwangere und sogenannte Korbblütler-Allergiker Abstand halten.



*Lavendel*

Während der Lavendel mit seinen Blüten gereizte Nerven beruhigen kann, werden durch die in Rosmarinblättern bzw.



*Rosmarin*

in den Blüten und Blättern des Echten Ziest enthaltenen Stoffe die Durchblutung und den Kreislauf aktiviert.



*Echter Ziest*

Das heute gängigste Schmerzmittel Paracetamol kann durch Pfefferminzöl, welches auf Stirn, Schläfen und Nacken aufgetragen wird, ersetzt werden. Dieses ist auch für Kinder verträglich.



*Pfefferminze*

Zusätzlich zum Hinlegen, kann ein Duftkissen aus gleichen Teilen Lavendel- und Ziestblüten Pfefferminz- und Rosmarinblättern zu einer Linderung der Kopfschmerzen herbeiführen. Alle Kräuter, außer dem Mädesüß, können in für Kräuter normale Erde eingesetzt werden und an einen sonnigen Standort gestellt werden. Das Mädesüß mag es feuchter als die anderen Kräuter für diesen Kräutertopf.

**Beitrag Rahanas**

## **8. Zubereitung von Wildkräutern**

### **Juli**

#### **Vogelmiere**



roh

Gegessen werden kann die ganze Pflanze, am besten schmecken die kleinen Blüten, Blätter und kleine Stengel, je dicker die Stengel, desto holziger. Vogelmeiere schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat.

#### **Vogelmiere Salat**

- 2 Handvoll Vogelmeiere
- 2 Tomaten, in feine Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll fein gehackte Nüsse nach Wahl

Für die Salatsoße:

Leinöl, Kräutersalz, Zitrone und Knoblauch nach Belieben.

## Kirsche



roh, gekocht

Gegessen werden können die Blätter, je jünger, desto schmackhafter. Später werden die Blätter bitter. Und natürlich die Früchte, die je nach Sorte im Juni, oder Juli reif zum Verzehr sind.

## Kirschgetränk

Für etwa 8 Gläser:

1 Liter Kirschsafft  
100 ml Holunderblütensirup  
3 Stiele Zitronenmelisse  
250 g Süßkirschen  
500 ml Mineralwasser

Den Kirschsafft mit dem Holunderblütensirup mischen. Melisse waschen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und zufügen. Die Kirschen waschen, halbieren, entsteinen und dazu geben. Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

## August

### Borretsch



Blüten roh, andere Teile sehr pieksig, gekocht, als Gewürz.

### **Veganer Kartoffelsalat mit Borretsch und Gurken**

800 g Pellkartoffeln, gepellt und in Scheiben geschnitten  
200 g gehobelte Gurkenscheiben  
1 Zwiebel, gewürfelt  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Senf  
2 EL Essig  
4 EL Leinöl  
8 Borretschblätter, gehackt  
Borretschblüten nach Wahl  
1 halbes Bund Radieschen in kleine Scheiben geschnitten

Die Brühe mit Senf, Essig und Öl verrühren und über die restlichen Zutaten geben, gut vermischen, mit Borretschblüten dekorieren.

### **Weide**



roh

Die Weide wird am besten roh verzehrt, in Maßen und pur genossen bietet sie ein einzigartiges Geschmackserlebnis, die Konsistenz beim Kauen erinnert an Kuchenteig, der Geschmack ist mild und mehlig.

## September

### Lavendel



roh, gekocht

Der Lavendel kann für feine Süßspeisen verwendet und genauso gut roh verzehrt werden. Hier kommt eines meiner Lieblingsrezepte:

### Mandel- Heidelbeerpudding mit Lavendel

1/2 Liter Mandelmilch  
1 Zitrone  
2 EL Heidelbeersaft, oder pürierte Heidelbeeren  
Süßungsmittel nach Wahl  
Pflanzliches Geliermittel  
Lavendelblüten nach Belieben

Die Flüssigkeiten erhitzen, Lavendelblüten zugeben und 20 Minuten ziehen lassen, Geliermittel nach Gebrauchsanweisung zufügen und zubereiten. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und anschließend in Förmchen geben, 3 Stunden kalt stellen. Anschließend stürzen und mit veganer Sahne anrichten, mit Lavendelblüten dekorieren.

### Pflaume (Prunus domestica)



Blätter roh, Früchte roh und gekocht

Die jungen Blätter sind am besten zum Verzehr geeignet, die später bitter und zäh werden, genießbar sind sie allemal. Die Früchte hängen ab September reif zum Verzehr am Baum.

## **Pflaumen-Linsengemüse**

1 Zwiebel  
2 El Bratöl  
500 g Berglinsen  
2 L Gemüsebrühe  
1 Bund Suppengemüse  
6 Stiele Majoran  
500 g Pflaumen  
60 g frischer Meerrettich

Hier hilft nach einem Fußbad einen Fußschrubber mit Pfefferminze. Hierzu werden 3 Biozitrone in Stücke geschnitten und dann mit 15-20 Pfefferminzblätter in einem Mörser oder einer entsprechenden Küchenmaschine zerkleinert. Danach werden noch 2 Teelöffel Puderzucker und 1 Teelöffel Olivenöl mit dazu gemischt. Mit dieser Mischung die müden Füße von unten bis zu den Waden hoch einreiben.

Auch nach einer längeren Wanderung kann man seine Füße mit einer gehobelten Gurke in einer Fußwanne eine Art Fußbad machen. Dazu wird kein Wasser benötigt. Ungefähr 10 - 15 Minuten sind hier ausreichend.

Haben die Füße sehr geschwitzt, so ist auch hier ein Fußbad mit Rosmarin zu empfehlen. 2-3 Zweige von Rosmarin mit 3 Liter Wasser übergießen und auch hier 10 bis 15 Minuten die Füße eintauchen. Danach kann man noch die gleiche Menge an Meersalz und Olivenöl mischen und damit die Füße massieren. Dies sorgt für weiche geschmeidige Haut und regt zusammen mit dem Rosmarin den Kreislauf an.

Bei kalten Füßen, kann ein Fußbad mit Apfelessig und Honig die Durchblutung fördern. Hierzu einfach auf 10-12 Liter Wasser 40 Milliliter Apfelessig, 30 Gramm Meersalz und 1 Eßlöffel Honig auflösen. Für 10 - 15 Minuten die Füße darin baden. Zusätzlich zu der durchblutungsfördernden Wirkung wirkt das Bad hautstraffend und stärkend auf den hauteigenen Säureschutzmantel.

Bei Hornhaut, kann neben dem Verwenden eines Bimssteins, das Eincremen mit einer Ringelblumensalbe, welche über Nacht einwirken soll (Baumwollsocken über die Füße ziehen), helfen. Auch ein Kamilleblütenpäckchen auf die Hornhaut, Zitronenscheiben oder 100%iger Aloe Vera Saft können gegen Hornhaut helfen. Desweiteren können einem Fußbad auch 3 Teelöffel Natron beigemischt werden.

Zur Pflege der Füße und als Vorbeugung der Hornhaut ist das tägliche eincremen der Füße hilfreich.



Beitrag Rahanas

## 10. Herstellung von Reinigungsmittel

Haushalt und Kleidung sauber und in einem guten Zustand zu halten ist ein ganzes Stück Arbeit. Dazu bedarf es nicht nur Fleiß und Schweiß, sondern auch allerhand Reinigungsmittel. Wenn du die Dinge gern selbst in die Hand nimmst, gibt es Alternativen.

Die wir hier vorstellen möchten:

## Spülmaschinentabersatz

### Variante 1:

3 Zitronen  
100 ml Apfelessig  
200 g grobes Salz  
300 ml kochendes Wasser

Alles zusammen in den Mixer geben und so fein wie möglich mixen.  
In Schraubgläser füllen und gut verschließen.  
Anwendung: **2 EL entsprechen 1 Tab**

### Variante 2:

100 g Natron  
100 g Soda  
100 g Zitronensäure  
60 g Salz

In ein Schraubglas geben und schütteln. **1 EL** pro Spülgang