

Der Öko-Tipp

Putzen und Waschen – wie geht's umweltfreundlich?

Meterlange Regale mit Reinigungsmitteln im Supermarkt und vielversprechende Werbebotschaften machen die Entscheidung beim Einkauf schwer und oftmals zufällig. Warum nicht einfach zu herkömmlichen Reinigern greifen? Weil Sie viele gefährliche Inhaltsstoffe enthalten, wie z.B.



Foto: Pixabay

- **Tenside:** Sie sind die wichtigsten Wirkstoffe in Reinigungsmitteln, weil sie Fett und Schmutz mit Wasser verbinden. In konventionellen Putz- und Waschmitteln werden meist synthetische Tenside verwendet, die aus Erdöl hergestellt werden. Sie gelangen mit dem Abwasser in die Umwelt und können für Wasserorganismen gefährlich sein. Für unsere Gesundheit sind sie bedenklich, weil sie Haut und Schleimhäute austrocknen oder reizen können und anfälliger für Allergien und Ausschläge machen. Tenside aus nachwachsenden Rohstoffen werden leider überwiegend aus Palmöl gewonnen, wozu Regenwald abgeholzt wird. Es gibt aber auch einige wenige palmölfreie ökologische Reinigungsmittel.
- **Duftstoffe:** Sie haben keinerlei Einfluss auf den Reinigungserfolg, viele gelten aber als potenziell allergieauslösend und hautreizend. Auch sind einige giftig für Wasserorganismen und in der Umwelt nur sehr schwer abbaubar.
- **Synthetische Konservierungsstoffe:** Auch sie können die Haut reizen und Allergien auslösen. Formaldehyd z.B. gilt als krebserregend und kann Kopfschmerzen, Übelkeit, Atemprobleme bis hin zu Asthma auslösen. Einige Konservierungsstoffe sind giftig für Wasserorganismen und schlecht biologisch abbaubar. Ökologische Reinigungsmittel beinhalten stattdessen Alkohol, Zitronen- oder Milchsäure.
- **Antibakterielle Mittel:** Desinfektionsmittel und Hygiene-Reiniger sind im Haushalt auch während der Corona-Pandemie überflüssig und potenziell gefährlich. Chlorverbindungen können die Atemwege reizen. Triclosan z.B. steht zudem im Verdacht, hormonell wirksam und krebserregend zu sein. Die weitläufige Anwendung von antibakteriellen Mitteln kann außerdem zu Resistenzen bei Mikroorganismen führen.
- **Bleichmittel:** Optische Aufheller wandeln UV-Licht in blaues Licht um, was vergilbte Wäsche weiß wirken lässt. Sie verbleiben zum Großteil in der Wäsche und können Hautreizungen und Allergien auslösen. Aus Natriumperborat können zudem für Wasserorganismen giftige Borsalze entstehen. Wie Desinfektionsmittel enthalten auch Bleichmittel oft Chlorverbindungen.
- **Mikroplastik:** Manche Putzmittel enthalten immer noch Mikroplastik oder Kunststoff in flüssiger bzw. gelartiger Form.

Doch wie können Sie Ihr Zuhause sauber halten, ohne Gesundheit und Umwelt zu sehr zu belasten? Hier unsere Tipps:

Weniger ist mehr

Die modernen Medien konfrontieren uns in punkto Sauberkeit ständig mit einer unerreichbaren und auch nicht erstrebenswerten Perfektion. Für Familien mit Krabbel-Kindern oder kranke Menschen mit schwachem Immunsystem ist ein hoher Sauberkeitsstandard sicher sinnvoll. Sonst dürfen Sie es aber ruhig etwas lässiger angehen. Natürlich kann man das Putzen nicht einfach bleiben lassen. Aber Sie

können mit Ihren Mitbewohnern vereinbaren, was „sauber genug“ ist und somit viel Zeit und Geld sparen. Am besten lassen Sie hartnäckigen Schmutz erst gar nicht entstehen, indem Sie z.B. Verschüttetes gleich aufwischen und Flecken gleich auswaschen. Versuchen Sie auch, weniger Wäsche zu waschen. Häufiges Waschen tut der Kleidung nicht gut und nicht jedes Kleidungsstück muss nach einmaligem Tragen gleich in die Wäsche.

Reinigungsmittel

Zur allgemeinen Reinigung genügen meistens Wasser, eine Bürste und ein Tuch. Setzen Sie Reinigungsmittel nur ein, wenn es wirklich nötig ist. Eine Alternative zu den konventionellen sind ökologische Reiniger. Leider gibt es keine einheitliche Definition, was „bio“ oder „öko“ in Bezug auf Reinigungsmittel bedeutet, da die Begriffe gesetzlich nicht geschützt sind. Checken Sie die Inhaltsstoffe z.B. mit der App „Code Check“ auf bedenkliche Inhaltsstoffe und auf Palmöl. Weil auch das ökologischste Reinigungsmittel Auswirkungen auf die Umwelt hat, sollten Sie auch Bio-Reiniger möglichst sparsam und höchstens in der vom Hersteller empfohlenen Dosierung verwenden. Vermeiden Sie zu heißes Wasser, da fast alle Reinigungsmittel (außer Spülmittel) auf kaltes oder handwarmes Wasser ausgelegt sind und sonst an Wirkkraft einbüßen. Diese sollten Sie insgesamt nicht überschätzen, denn sie ist neben der Zeit, der Temperatur und der Putzbewegung nur ein Faktor für den Reinigungserfolg. Oft können Sie allein durch Aufweichen ein gutes und schonendes Ergebnis erzielen.

Hausmittel

Eine andere Alternative sind diverse Hausmittel, von denen wir einige kurz vorstellen:

- Natron wirkt wie ein mildes Scheuermittel und neutralisiert Gerüche. Zusammen mit einem feuchten Schwamm beseitigt es im Bad Kalk und in der Küche Flecken und andere Rückstände.
- Essig und Essigsäure beseitigen Kalk und Urinstein, weshalb sie sich gut als Toilettenreiniger eignen. Wegen ihrer stark korrosiven Wirkung bei Metallen sind Sie allerdings z.B. nicht für Armaturen geeignet. Um eine Reizung der Schleimhäute zu verhindern, sollten Sie bei der Anwendung lüften.
- Zitronensäure gibt es als Pulver oder in flüssiger Form im Super- oder Drogeriemarkt. Sie ist geruchslos und reizt auch die Schleimhäute nicht. Mit Einwirkzeit hilft sie gut gegen Kalkablagerungen und Urinstein und da sie nicht so korrosiv wie Essigsäure ist, ist sie auch für Armaturen, Wasserkocher und andere Haushaltsgeräte geeignet.
- Soda ist ein super Fettschmutzlöser, der sich für Dunstabzugshauben, Küchenschränke, angebranntes Geschirr aus Edelstahl, Porzellan oder Emaille eignet und sogar Wäsche reinigt. Außerdem tötet Soda Pilze und Bakterien, weshalb Sie z.B. Blumenvasen hin und wieder kurz damit ausspülen und einen schlecht riechenden Abfluss mit einer heißen Sodalösung einweichen können. Soda in Pulverform gibt es im Super- oder Drogeriemarkt. Achten Sie darauf, den Behälter fest zu verschließen, da es sonst Wasser bindet und verklumpt. Sie sollten es nicht einatmen und, da es die Haut austrocknen kann, mit Handschuhen arbeiten.
- Alkohol (Spiritus) eignet sich zur Schimmelbekämpfung.

Es gibt noch zahlreiche andere Hausmittel. So können Sie z.B. Aufkleberreste mit Salatöl entfernen oder Waschmittel aus Kernseife oder Kastanien herstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

Da Neuwahlen beim Pfarrgemeinderat anstehen, möchten wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Leserinnen und Lesern, den Mitgliedern des AK Ökologie und allen Unterstützern bedanken!

Ihr AK Ökologie des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen: Buch „Das Haushalts 1x1“ von Silvia Frank, Buch „Nie wieder Chaos“ von Cynthia Townley Ewer, Buch „Umweltliebe“ von Jennifer Sieglar, Buch „Besser Leben ohne Plastik“ von Anneliese Bunk & Nadine Schubert, www.utopia.de