

Vortrag von Dipl. Oec.troph. Master of Arts Renate Frank



Renate Frank
Dipl. Oecotrophologin
Master of Arts Umwelt & Bildung

Bahnhofstraße 42
21514 Roseburg

TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL info@ernaehrungsberatung-frank.de
WEB www.ernaehrungsberatung-frank.de

Umweltfreundliche Waschen und Saubermachen

Ein Großteil der Haushalts-Reinigungsmittel ist umweltschädlich oder gesundheitsgefährdend und gänzlich überflüssig.

Vier einfache Putzmittel reichen, um eine Wohnung sauber und hygienisch zu halten:

- Milder Allzweckreiniger für Fußböden und Oberflächen
- Essigreiniger oder Zitronensäure für Bad und Toilette
- Mildes Scheuermittel für hartnäckigen Schmutz
- Mildes Handspülmittel für Geschirr und Fenster

Zusätzlich nützlich:

- Spiritus gegen Schimmel und für schlierenfreie Fenster
- Salz zur Fleckentfernung

Für Wäsche reichen drei Waschmittel:

- Ein Vollwaschmittel
- Ein Colorwaschmittel
- Ein Wollwaschmittel

Tipps zum schonenden Wäschewaschen:

- Keine XXXL-Packungen kaufen, da diese oft zu viele überflüssige Füllstoffe enthalten
- Hochkonzentrierte Waschmittel enthalten weniger Chemie und empfehlen pro Waschgang bei normal verschmutzter Wäsche maximal 70 g Waschpulver (55 ml)
- Dosierung dem Härtegrad des Wassers und der Verschmutzung der Wäsche anpassen
- Bei Verwendung von Enthärter reicht die Waschmittelmenge für weiches Wasser
- Keine Desinfektionswaschnittel verwenden, da sie Biozide enthalten
- Auf Weichspüler verzichten, da sie meist bedenkliche Duft- und Konservierungsstoffe enthalten
- Flüssigwaschmittel enthalten meist mehr Konservierungsstoffe und Tenside als Waschpulver

Label für umweltverträg-

liche
Wasch-
und
Reini-
gungs-
mittel



Duftstoffe mit hohem Allergierisiko

Limonen , Citronellol
Geraniol
Butylphenyl Methylpropional
Hexyl Cinnamal

Konservierungsstoffe mit hohem Allergierisiko

Methylisothiazolinone
Benzisothiazolinone

Wäschepflege- und Reinigungsmittel selbst gemacht

Weichspüler für bunte Wäsche

30 ml Haushaltsessig (nicht Essigessenz) ins Weichspülerfach geben. **Achtung. Essig nicht zusammen mit Vollwaschmitteln, die Bleichmittel enthalten, anwenden!**

Weichspüler für helle Wäsche

Einen Teelöffel Zitronensäurepulver ins Weichspülerfach geben. Alternative: 3-5 Teelöffel Zitronensäure in einem Liter Wasser auflösen und von dieser Lösung 50 -100 ml je Waschgang verwenden.

Duftende Wäsche!

Frische oder getrocknete Zitronen- oder Orangenschalen in einem Stoffsäckchen oder in einem einzelnen Strumpf mitwaschen,

Gelbe Flecken aus hellen T-Shirts und Hemden entfernen

4 Teelöffel Zitronensäurepulver in einem Liter Wasser auflösen. Hemden darin 24 Stunden einweichen. Hemden mit klarem Wasser ausspülen (Gummihandschuhe tragen!) Hemden in der Waschmaschine waschen.

Graue Gardinen werden wieder weiß

Die Gardinen über Nacht in einer mit Wasser gefüllten Badewanne einweichen. Dem Einweichwasser pro Liter 125 g Salz zugeben. Anschließend mit Waschmittel in der Waschmaschine waschen.

Zitrusreiniger für Küche, Bad und Böden

1. Schalen von Zitronen, Orangen oder Mandarinen klein schneiden und in ein ausreichend großes Glas (kein Plastik!) füllen.
2. Mit weißem Tafelessig auffüllen bis die Schalen vollständig bedeckt sind
3. 3 Wochen stehen lassen, ab und zu schütteln, ggf. nachgießen
4. Durch ein Sieb gießen und in eine leere Sprühflasche füllen
5. Einen Schuss Spülmittel zugeben
6. **Der Reiniger ist nicht für Naturstein- und Linoleum- und unversiegelte Holzböden geeignet!**

Scheuerpulver Fleckweg

50 g Natron mit 1 Esslöffel Zitronensäure und 1 Teelöffel Speisestärke verrühren. Das Mittel entweder direkt auf die zu reinigende Stelle streuen und mit einem feuchten Tuch verreiben oder das Pulver gleich auf ein feuchtes Tuch oder einen Schwamm auftragen. Bei eingetrockneten oder kalkhaltigen Flecken einwirken lassen. Geeignet zur Beseitigung von fett- und kalkhaltigem Schmutz auf Oberflächen in Küche und Bad, Ausnahmen: Marmor und säureempfindliche Materialien

Biologischer Entkalker

Eine leere Sprühflasche mit Zitronensaft füllen. Einen Spritzer Spülmittel zugeben und schütteln. Die verkalkten Flächen und Armaturen einsprühen und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Mit klarem Wasser abspülen.

Peeling-Effekt für Dusche und Badewanne

Kalkflecken erst mit Salz bestreuen und dann mit Zitronenkalk besprühen. Einige Minuten einwirken lassen und mit Wasser abspülen. Alternative: Salz in etwas Essig rühren, die Flecken damit bestreichen, einwirken lassen und abspülen.

Zitrus-Toilettenreiniger

1. 10 ml Handgeschirrspülmittel mit 5 Tropfen Teebaumöl in eine Tasse geben und umrühren.
2. 210 ml destilliertes Wasser und 25 g Zitronensäure in eine Schüssel geben und solange umrühren bis eine klare Flüssigkeit entstanden ist.
3. Nun das Spülmittel mit dem Teebaumöl dazugeben und vorsichtig umrühren. In eine Toilettenreinigungsflasche füllen

Gegen verstopfte Abflussrohre hilft:

- Kochendes Kartoffelwasser
- 4 Teelöffel Backpulver in den Abfluss rieseln lassen, mit einer Tasse Essig nachgießen, nach 30 Minuten mit warmem Wasser nachspülen
- Cola

Schlierenfreies Fensterputzen

1. Zwei Beutel Schwarztee mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen
2. Schwarztee und Saft einer Zitrone ins Putzwasser geben
3. Statt Putzlappen eine ausrangierte Strumpfhose verwenden

Glasreiniger Voller Durchblick

100 ml destilliertes Wasser und 100 ml Spiritus in einer Schüssel verrühren, in eine Sprühflasche füllen

Backofenreiniger Blitzblank

50 ml Spülmittel mit 150 g Natron und 250 ml Wasser mischen. In eine leere Sprühmittelflasche füllen, vor Gebrauch schütteln.

Backblech reinigen:

1. So viel Wasser auf das Backblech geben, dass es vollständig bedeckt ist.
2. Etwa 50 ml Reiniger-Mischung darin verteilen,
3. Backofen 30 Minuten lang bei 200°C heizen
4. Ofen ausschalten und nach kurzem Abkühlen den Schmutz mit Schwamm oder Bürste entfernen

Backofen innen reinigen:

1. Reiniger auf Boden und Wänden auftragen
2. Feuchte Baumwolltücher oder Lappen über die Einschübe und auf den Boden legen und an die Scheibe drücken
3. Backofen eine halbe Stunde lang bei 100°C heizen
4. Nach dem Abkühlen den Schmutz mit Bürste oder Schwamm beseitigen

Umweltfreundliche Teppichreinigung

1. Nach dem Saugen den Teppich mit einem feuchten Tuch befeuchten
2. Teppich großzügig mit Salz bestreuen
3. Eine Stunde einwirken lassen
4. Nach dem Trocknen absaugen

Achtung:

Haushaltsreinigungsmittel immer erst zum Schluß in das bereits eingefüllte Putzwasser geben!
Nicht in das laufende Wasser geben, damit eine optimale Reinigungswirkung erzielt wird!