



NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

Liebe Mitarbeiter*innen,

viele herkömmliche Reinigungsmittel enthalten Substanzen, die weder für unsere Gesundheit noch für die Umwelt zuträglich sind.

Eine gesündere Alternative, die einfach herzustellen und verpackungsärmer ist und dabei auch den Geldbeutel schont, haben viele von uns bereits im eigenen Haushalt.

Hier kommen einige Alternativen vom Küchen- in den Putzschrank:



ESSIG ODER ESSIGESSENZ EIGNET SICH GROB-
ARTIG ZUM PUTZEN UND AUFFRISCHEN DES
HAUSHALTES.

Essig reinigt, desinfiziert und entfernt aufgrund seiner Säure Ablagerungen und Gerüche. Wenn wir von Essig schreiben, meinen wir normalen **weißen Haushaltsessig**, der meist einen Säuregrad von etwa 5 % hat. Wer z.B. **Essigessenz** (25 % Säure) benutzt, muss im Vorfeld entsprechend stärker verdünnen: Ein Teil Essigessenz + vier Teile Wasser = Essig.

NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

Essig eignet sich für unempfindliche Oberflächen – Mische einen Teil Essig mit drei Teilen Wasser in einer Sprühflasche und wische damit Arbeitsplatten, Waschbecken, Toiletten oder andere Oberflächen ab. Du kannst ihn auch zum Reinigen von Fenstern, Spiegeln und anderen Glasflächen verwenden.

Nur bei Marmor, Naturstein und anderen kalkhaltigen Materialien sowie bei Aluminium, Kupfer oder Gummiabdichtungen sollte man sehr vorsichtig sein. Um diese Materialien nicht anzugreifen, solltest du lieber nur sehr stark verdünnte Essiglösung oder andere milde Reinigungsmittel, vorher getestet an einer kleinen Stelle, verwenden.

Weichspüler aus Essig für bunte Wäsche: Schon eine kleine Menge (ca. 30 ml) pro Waschgang reicht aus, um deine Wäsche angenehm weich zu machen. Gib den Essig einfach in das Weichspülerfach. Keine Angst: der Geruch verfliegt und bleibt nicht an der Wäsche haften. Gleichzeitig schützt der Essig die Maschine vor Kalkablagerungen.



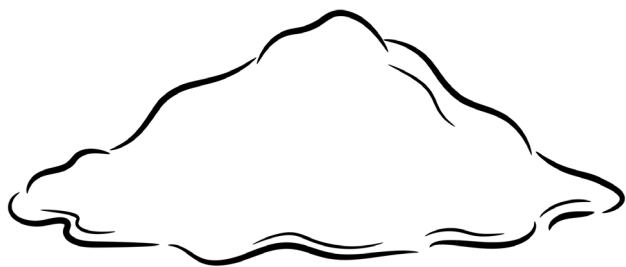
ZITRONENSÄURE GIBT ES IN PULVER- UND IN FLÜSSIGER FORM. UM PLASTIKVERBRAUCH ZU REDUZIEREN, MACHT ES SINN, PULVER ZU VERWENDEN.

Zitronensäure eignet sich – ebenso wie Essig und Essigessenz – sehr gut als Entkalker:

- Eine Lösung aus 2–3 Esslöffeln Zitronensäure auf einen Liter Wasser kannst du zum **Entkalken von Wasserkochern, Eierkochern oder Kaffeemaschinen** verwenden. Allerdings empfehlen Expert*innen (entgegen den Tipps der Hersteller), die Lösung nicht zu erhitzen, sondern lieber kalt oder lauwarm einwirken zu lassen, da sich sonst vor allem bei sehr hartem Wasser neue Ablagerungen (Kalziumcitrat) bilden könnten. Auch Kaffeemaschinen, bei denen im Entkalkungsprogramm das Wasser sehr heiß durchläuft, sollte man also besser nicht mit Zitronensäure entkalken.
- Um **Wasserhähne, Duschköpfe etc.** zu entkalken, kannst du circa eineinhalb Esslöffel Zitronensäurepulver in 1/4 Liter Wasser lösen und die Flüssigkeit auf den Verkalkungen einwirken lassen bzw. die Teile in die Entkalker-Lösung legen. Hinterher gut nachspülen und abwischen.

NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

- Auch als **Entkalker für Waschmaschine und Spülmaschine** eignet sich Zitronensäure: Einfach etwa 6–8 Esslöffel direkt in die leere Maschine geben und bei möglichst niedriger Temperatur komplett durchlaufen lassen.
- Zitronensäurepulver eignet sich auch als **Weichspüler für weiße Wäsche** (da sie leicht bleichend wirkt, besser nicht für bunte Wäsche und nur bei niedrigen Temperaturen verwenden!). Am besten löst du 5–6 Esslöffel Zitronensäurepulver in einem Liter Wasser auf und kippst von dieser Flüssigkeit bei jedem Waschgang etwa 50 Milliliter in das Weichspülerfach.
- **Töpfe oder Pfannen** bekommt man ebenfalls mit Zitronensäurepulver sauber: Einen Esslöffel mit einer Tasse warmem Wasser mischen, im Topf einwirken lassen, dann abspülen.



**NATRON GEHÖRT ZU DEN HAUS-
MITTELN MIT DEN MEISTEN
ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN.**

Natron ist außerdem günstig, leicht zu bekommen und meist plastikfrei verpackt. Es kann im Haushalt zu verschiedenen Zwecken eingesetzt werden:

- Natron ersetzt aggressive, chemische **Backofenreiniger**: Das Pulver 1:1 mit Wasser mischen und die Paste auf die Verschmutzungen im Backofen geben. Einige Stunden einwirken lassen, dann mit dem Schwamm abschrubben und mit klarem Wasser nachwischen. Klappt genauso mit eingebrannten Töpfen, Pfannen oder Backblechen.
- **Verstopfte Abflüsse** reinigen geht mit Natron und Essig fast genauso gut wie mit Soda und Essig: 2 Esslöffel Pulver direkt in den Abfluss geben, eine halbe Tasse Essig hinterhergeben, einwirken lassen, mit viel Wasser nachspülen.
- Auch zum **Fugenreinigen im Bad** eignet sich das Hausmittel (Achtung: Nicht für Silikonfugen verwenden!). Dazu einfach drei Esslöffel Natronpulver mit einem Esslöffel Wasser und einem Teelöffel Essigessenz mischen, dann die Paste mit einer alten Zahnbürste in den Fugen verteilen. Ein paar Stunden einwirken lassen, dann mit einer Zahnbürste abschrubben und feucht nachwischen. Außerdem kannst du damit deine Dusche und das WC reinigen.

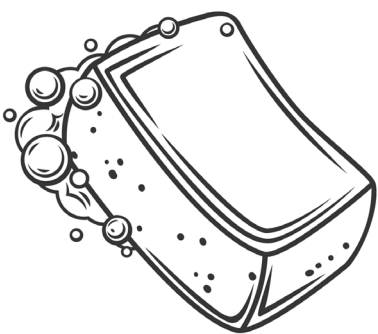
NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

- Aus Natron und nur wenigen weiteren Zutaten lässt sich schnell ein **effektiver Allzweckreiniger oder ein Spülmittel** selbst herstellen. Für einen halben Liter dieses Reinigers benötigt man:
 - 2 Teelöffel Natronpulver
 - 2 Teelöffel fein geraspelte Kernseife (ca. 20 g)
 - etwa 500 Milliliter warmes Wasser und einen Spritzer Zitronensaft oder ätherisches Öl nach Belieben (z.B. Orange)

So stellst du den Reiniger her:

1. Zerkleinere 20 g Kernseife mit einer Reibe.
2. Gib die Seife in den Topf und übergieße die Seifenspäne mit dem warmen/heißen Wasser. Rühre, bis sich die Seife aufgelöst hat.
3. Wenn die Flüssigseife abgekühlt ist, ergänze das Natron und optional das ätherische Öl. Du kannst auf das Öl auch verzichten, es gibt deinem Reiniger lediglich den typischen frischen Duft und ändert nichts an der Reinigungskraft.
4. Warte, bis die Seife abgekühlt ist und fülle sie in einen Seifenspender.

Der Reiniger schäumt zwar nicht wie ein konventionelles Putzmittel, eine höhere Dosis brauchst du deshalb aber nicht.



**KERNSEIFE IST EIN BEWÄHRTES HAUSMITTEL
UND EIGNET SICH HERVORRAGEND ZUM
WISCHEN VON KÜCHEN UND BADEZIMMERN.**

Es ist ein mildes Reinigungsmittel und entfernt **Verunreinigungen und Fett**. Nimm einfach ein Stück Kernseife, reibe es auf die Oberfläche und lasse es etwas einwirken. Beachte, dass es zu Seifenablagerungen auf Fliesen und Oberflächen führen kann, wenn du nach dem Reinigen nicht gründlich mit warmem oder mit stark kalkhaltigem Wasser abspülst. Auch gegen **Blattläuse** ist die Lösung aus Kernseife und Wasser stark verbreitet.

NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

Nachhaltige Putzausstattung

Das richtige Equipment erleichtert die Reinigung und verhindert, dass du **Mikroplastik** in den Abguss schüttest. Denn synthetische Stoffe (z.B. Mikrofaser-tücher oder Schwämme) sondern winzige Fasern ab, die sogar modernste Kläranlagen nicht herausfiltern können. Es gibt viele umweltfreundliche Alternativen, die ohnehin viel wirkungsvoller arbeiten.

- **Kupfertuch:** Das fast vergessene Kupfertuch löst in der Küche sogar den hartnäckigsten Schmutz: Ein toller Helfer, um Eingebrauntes loszuwerden und Töpfe auf Hochglanz zu bringen. Langlebig, auf 60 Grad waschbar und 100 Prozent recycelbar.
- **Topfbürste:** Warum Pfannen mit einem Schwamm sauber schrubb, wenn die extra harten Borsten von Topfbürsten jegliche Verkrustungen besonders leicht verschwinden lassen? Ebenfalls für andere Verwendungen geeignet – zum Beispiel, um klebrige Flecken von den Fliesen zu scheuern. Bitte nur auf unempfindlichen Oberflächen verwenden, da ggf. Kratzer drohen.
- **Bambustücher:** Sind sehr beliebt, da sie aus einem schnell nachwachsenden Rohstoff hergestellt werden. Sie sind sehr saugfähig und können vielfältig eingesetzt werden.
- **Sprühflaschen** aus Glas oder Spender mit Pumpfunktion sind eine ökologische Alternative zu herkömmlichen Plastikflaschen. Hier entsteht kein unnötiger Verpackungsmüll.
- **Waschbare Baumwolltücher**

Und wenn es doch ein herkömmlicher Reiniger aus dem Handel werden soll:

Achte auf entsprechende Siegel und die verwendeten Inhaltsstoffe. Das **Nature-Care-Product-Siegel** beispielsweise zertifiziert Naturprodukte, die frei von Mikroplastik und Gentechnik sind.

Darüber hinaus sind der **Blaue Engel** und das **Europäische Umweltzeichen EU Ecolabel** offizielle Umweltzeichen, die Hinweise zu Umwelt- und Gesundheitsschutz liefern. Das **Ecocert-Siegel** kennzeichnet Naturkosmetik, Öko-Reinigungs- und Waschmittel sowie fairen Handel, während das Ecogarantie-Siegel für Produkte steht, die sozialgerecht und umweltfreundlich hergestellt werden.

NACHHALTIGKEIT IM (PUTZ-)ALLTAG: ALTE HAUSFRAUENTIPPS NEU GEDACHT

Noch einige Haushaltstipps gefällig?

Schwarzer Tee und Zeitungspapier lassen Fenster strahlen

Zum Fensterputzen reicht es in der Regel aus, diese mit etwas Spülmittel zu reinigen. Wenn du in das Wasser zudem noch starken schwarzen Tee (ggf. mit Zitrone) gießt, dann wirkt das schmutzabweisend und deine Fenster bleiben länger sauber. Zum Trocknen kannst du altes Zeitungspapier zusammenknüllen und damit die Fenster abreiben.

Kaugummi aus Textilien entfernen

Nimm dazu einen Eiswürfel und reibe ihn auf das Kaugummi, bis er komplett gefroren ist. Ist das Kaugummi hart, kannst du es mit einem Schaber, einem stumpfen Messer oder einem Löffel vom Kleidungsstück abschaben.

Alternativ kannst du das Kleidungsstück verpackt auch in den Gefrierschrank legen. Falte die Kleidung so, dass das Kaugummi nach oben zeigt und nicht von anderen Teilen des Kleidungsstücks bedeckt wird.

Unangenehme Gerüche neutralisieren

Verschwinden unangenehme Gerüche auch durch Reinigen nicht, stelle einfach ein Schälchen mit Kaffeepulver in den Kühlschrank. Das Ganze klappt auch im Auto prima.

Vasen mit Kartoffeln reinigen

Beläge in schmalen oder hohen Glasvasen sind nur sehr schwierig zu entfernen. Ein einfacher Trick hilft: Kleingeschnittene Kartoffelschalen oder ältere, keimende geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln, in die Vase geben, etwas Wasser dazu, die Vase oben zuhalten und gut schütteln und einwirken lassen. Kurz mit klarem Wasser nachspülen. Bei starken Kalkrändern noch einen Schuss Essig untermischen, dieser löst auch hartnäckige Ränder.

Kratzer im Parkett mit Walnuss entfernen

Kratzer auf Holz / Parkett oder in Holzmöbeln sind ärgerlich. Aber ehe man zum Schleifgerät greift, um die Furchen aufwändig vom Holz zu entfernen, gibt es diesen Trick: Knacke eine frische Walnuss und fahre mit leichtem Druck mehrmals über die Kratzer. So werden Furchen aufgefüllt und gleichzeitig wird das Holz geölt. Zum Schluss mit einem Tuch glänzend polieren – ideal für geölte und gewachste Holzoberflächen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Kontakt

Hotline: 0800 296 1133 (kostenlos)

Mo – Fr: 8:00 – 20:00 Uhr

E-Mail: hotline@awo-lifebalance.de