



ulmer

#machsnachhaltig

Anke Schmidt

SCHLAUER PUTZEN

Die weltbesten **Lifhacks**
und **Rezepte** von
WASTELESSHERO

Putzmittel





ulmer



Anke Schmidt

SCHLAUER PUTZEN

*Die weltbesten Lifehacks und Rezepte
von Wastelesshero*



INHALT



Effizient und nachhaltig putzen	5	Warnhinweise und	
Gute Gründe	6	Wichtiges zur Anwendung	34
Nachhaltiger Reinigen kann einfach sein	10	Putzwasser richtig entsorgen	35
Schon Kleinigkeiten bringen etwas	10	Tipps für den Einkauf	36
Weniger Chemie macht Sinn	10	Wenn du nicht alles selbst machen willst	36
Muss Wasser zum Putzen heiß sein?	11	Zutaten einkaufen	38
#machsnachhaltig			
Einfache Tipps für mehr Nachhaltigkeit beim Hausputz	12	Mehr als ein Ort zum Kochen	41
Möglichkeiten und Grenzen selbst hergestellter Reiniger	14	Grundregeln für die Küche	42
Vorteile des Selbstmachens	14	Mehr Nachhaltigkeit in der Küche	44
Grenzen von selbstgemachten Reinigern	14	Umweltfreundlicher Geschirrspülen	44
Das große Putzen – die Basics	16	Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	46
Die Arten von Schmutz – und was dagegen hilft	16	Drei Putzmittel reichen für die Küche	46
Der ph-Wert hilft bei der Auswahl	16	Putzmittel für besonders harte Fälle	46
Die 4 Faktoren der Sauberkeit	17	Oft vergessen und dennoch wichtig	48
Fleck-weg-Tabelle	18	feature	
feature		Gute Schwämme, Bürsten und Tücher machen es leichter	50
Vor dem Putzen kommt das Aufräumen	20	Spülmittel mit Orangenduft	52
So bleibt es hygienisch	22	Zitronen-Spülkuchen	54
Was ist wie oft dran?	22	#machsnachhaltig	
So lange halten sich Putzmittel	24	Zuckersüßer Spülschwamm	56
feature		Scheuermittel aus zwei Zutaten	58
Mehr Spaß beim Wischmoppschwingen	26	Backofenspray	60
Die Zutaten für Putzmittel	28	Die Wohlfühl-Oase	63
Natron	28	Grundregeln für das Bad	64
Soda	29	Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich?	66
Zitronensäure	30	Oberflächen im Badezimmer	66
Essig	31	Oft vergessen und dennoch wichtig	69
Tenside	31		
Ätherische Öle	32		



Toilettenreiniger 72

WC-Tabs 74

#machsnachhaltig

Upcycling Reinigungstücher 76

Alles Mix 40 oder doch trennen? 79

Grundregeln für das Wäschewaschen 80

Pflegehinweise kurz erklärt 81

Welche Waschmittel brauche ich wirklich? 82

Was ist drin im Waschmittel? 82

Welche Inhaltsstoffe braucht ein Waschmittel wirklich? 84

#machsnachhaltig

12 Umwelt-Tipps rund um die Wäsche 88

Flüssiges Waschmittel 92

Flüssiges Kastanien-Waschmittel 94

feature

Mikroplastik in der Waschmaschine 96

Die Schnellen – Wohnzimmer und Schlafzimmer 99

Organisation ist alles 100

Der Monatsplan 100

Der Jahresplan 100

Welche Reinigungsmittel brauche ich wirklich? 102

Oberflächen in den Wohnräumen 102

Richtig Staubwischen 103

Für besonders harte Fälle 104

Allzweckreiniger 106

Die Specials – Outdoor und anderes 109

Auto, Fahrrad & Co. 110

Die Auto-Außenreinigung 110

Die Auto-Innenreinigung 110

Fahrrad & Co. 111

Alles, was sonst noch draußen ist 112

Outdoormöbel 112

Der Grill 112

Balkon und Terrasse 113

Spielzeug und Kuscheelteile 114

Sonstige Specials 116

Musikinstrumente 116

Heizkörper 116

Bürsten 116

Besen und Staubwedel 118

Keine Lust – dennoch ein Muss: Ungeziefervermeidung 118

#machsnachhaltig

Staubwedel selbstmachen 120

#machsnachhaltig-infos 123

Im Netz 124

Über die Autorin 124

Dank 124

Register 126





EFFIZIENT UND NACHHALTIG PUTZEN

Es gibt unendlich viele Putzmittel, die uns versprechen, dass sie schnell und einfach, mit Aktiv-Kraft oder Extra-Hygiene unsere Wohnung perfekt rein machen. Doch was steckt dahinter? Benutzen Putzmittel-Hersteller magische Inhaltsstoffe? Könnten diese schädlich sein – für uns oder für die Umwelt? Und müssen wir alle diese Produkte kaufen oder können wir nicht auch einfach und nachhaltig selber das herstellen, was wir brauchen? Und schließlich: Was nehmen wir wofür – und wie?



VERPACKUNGEN SPAREN

→ Wasch- und Reinigungsprodukte sind oft sehr aufwendig verpackt. Und gerade in Drogerien sind die Regale voll davon. Die Deutschen geben mehr als drei Milliarden Euro dafür aus. Das macht etwas mehr als eine Milliarde Verpackungen. Die Verpackung landet nach der Nutzung fast immer auf dem Müll und wird selten recycelt. Das heißt: Es entsteht eine Menge Müll durch Reinigungsmittel! Besser ist, alte leere Putzmittelflaschen erneut zu verwenden und die Mittel entweder selbst herzustellen oder unverpackt zu kaufen.

Warum nicht schöne Putzmittelverpackungen selbstmachen? Such dir ein schönes Glas aus und beschrifte es mit den hübschen #machsnachhaltig-Etiketten zum Ausdrucken (siehe Seite 124): So ist auch dein Putzschrank was fürs Auge.



WENIGER UMWELTVERSCHMUTZUNG

→ Nur 15 Prozent des bisher produzierten Plastiks wurden recycelt. Das heißt, der Großteil der Milliarden Verpackungen, die jedes Jahr im Bereich Wasch- und Reinigungsmittel anfallen, wird verbrannt oder auf Mülldeponien entsorgt und landet so in unserer Umwelt. Verbrennung klingt im ersten Moment vielleicht positiv, da die Wärme zum Heizen oder Erwärmen von Wasser genutzt werden kann. Dennoch verbraucht die Verbrennung des Verpackungsmülls Ressourcen, wie allein schon der Bau und Betrieb von Verbrennungsanlagen. Von den Mülldeponien gelangen oft Verpackungen in die Umwelt, das Meer, unsere Böden und so auch in unser Wasser – und verschmutzen unseren Lebensraum. Es gibt mittlerweile immer mehr Anbieter, die Reinigungsmittel in Plastikflaschen aus recycelten Materialien anbieten, was auf den ersten Blick auch richtig gut aussieht. Nur müssen auch die hergestellt und nach der Nutzung recycelt werden.



MIKROPLASTIK VERMEIDEN

→ Manche Hersteller fügen Wasch- und Putzmitteln kleine Plastikteilchen hinzu. Sie sind kleiner als fünf Millimeter und sollen beispielsweise die Schaumbildung reduzieren und Grauschleier bei der Wäsche verhindern, machen also total Sinn. Der Nachteil ist leider, dass sie über den Abfluss in unsere Natur gelangen und schließlich von Tieren oder uns gegessen werden. Kläranlagen können sie nur bedingt herausfiltern. Und da Plastik fast ewig hält, sollten wir davon weniger in unsere Natur geben. Auch Verpackungen von Reinigungsmitteln können zu Mikroplastik werden: nämlich wenn die lange auf Deponien lagern und sich nach und nach zersetzen. Mehr zum Thema findest du auf Seite 96.



RESSOURCEN SPAREN

→ Vor allem flüssige Putzmittel bestehen zu 70–80 Prozent aus Wasser. Die reinigenden Inhaltsstoffe werden durch dieses Wasser besser anwendbar. Der Nachteil an dem hohen Wasseranteil ist aber, dass die Verpackung daher größer sein muss, also mehr Plastik gebraucht wird, und dass das Produkt schwerer wird. Mehr Gewicht und Volumen bedeutet einen höheren Ressourcenverbrauch – zum Beispiel wird für den Transport mehr Benzin benötigt.

Sei
selbst die
Veränderung,
die du dir bei anderen
wünschst.

Mahatma Gandhi



GESÜNDER LEBEN

→ Viele Reinigungsmittel enthalten bedenkliche Stoffe, die beim Putzen auf deine Haut und in deine Atemwege gelangen können. Einfach dadurch, dass sie eingeatmet werden oder ohne Handschuhe geputzt wird. Sie belasten unsere Umwelt und auch uns selbst. Einer Studie zufolge kann Putzen so schädlich wie Rauchen sein und die Lungenfunktion beeinträchtigen.¹ Vor allem häufiges Putzen! Wenn du ein paar Reinigungsmittel selbst herstellst und ein paar Tipps berücksichtigst, setzt du dich weniger Schadstoffen aus und führst auch der Umwelt weniger Schadstoffe zu.



MEHR ZEIT HABEN

→ Drei Stunden und 20 Minuten verbringen, laut einer Umfrage, die Deutschen pro Woche mit Putzen.³ Also ungefähr einen ganzen Vormittag oder Nachmittag. Mit einer sinnvollen Putzroutine und guten Putzmitteln kann der Zeitaufwand deutlich reduziert werden. In diesem Buch erfährst du, wie du dir eine gute Routine zulegen kannst, um schneller in deinem sauberen Zuhause Zeit verbringen zu können und beim Putzen selbst sogar noch Spaß zu haben.



GELDSPARWUNDER

→ Es gibt so viele unterschiedliche Putzmittel, die mit Schlagwörtern wie „Super-sauber-Kraft“ oder „strahlend weiße Wäsche“ beworben werden. Da ist es nur verständlich, dass wir pro Jahr durchschnittlich rund 60 Euro für Putz- und Waschmittel ausgeben. Wer häufig die Waschmaschine anschmeißt, zahlt wahrscheinlich noch deutlich mehr. Wenn wir uns auf die wirklich nötigen Putzmittel beschränken, reduziert sich der Betrag flugs auf 10–15 Euro.²

„WENIGER ZU HABEN IST DER SCHLÜSSEL ZU MEHR FREIHEIT.“
– EINE HANDVOLL VERSCHIEDENER PUTZMITTEL GENÜGT, UM ALLES SAUBER ZU BEKOMMEN! DA BRAUCHT ES DANN GAR KEINEN EIGENEN PUTZSCHRANK MEHR.



BACKOFEN
SPRAY

WASCHMITTEL

NACHHALTIGER REINIGEN KANN EINFACH SEIN

Nachhaltigkeit beim Putzen heißt, dass eine bessere Hygiene und Sauberkeit erreicht wird, ohne dass die eigene Gesundheit beeinträchtigt und die Umwelt stark belastet wird. Hier ein paar allgemeine Vorbemerkungen, bevor's ans Eingemachte geht.

Schon Kleinigkeiten bringen etwas

Oft werden Reinigungsmittel nicht richtig dosiert. Schnell hat man mal zu viel Reiniger in die Toilette geschüttet oder zu viel Waschmittel in die Maschine gegeben. Die richtige Dosierung kann auch dabei helfen, nachhaltiger zu reinigen, da aufs Ganze gesehen weniger Reiniger hergestellt werden müssen und somit auch weniger Verpackungen und Ressourcen für die Herstellung der Inhaltsstoffe und den Transport verbraucht werden. Reinigungsmittel sollten immer möglichst sparsam verwendet werden und nur dann, wenn es nicht auch ohne geht. Spiegel und andere Oberflächen zum Beispiel können oft mit einem guten Tuch und schlicht mit Wasser gereinigt werden.

Weniger Chemie macht Sinn

Chemische Abflussreiniger, WC-Einhänger und chlorhaltige Reiniger sowie Mittel mit vielen Duftstoffen belasten die Umwelt stark. Und viele Inhaltsstoffe fertiger Produkte können schädlich für uns Menschen, aber auch für die Umwelt sein. Synthetische Duftstoffe beispielsweise, die dafür sorgen, dass das Putzmittel besser riecht, können Allergien auslösen und schädlich für Wasserorganismen sein. Auch Konservierungsstoffe können Allergien und andere Beschwerden auslösen. Chlorreiniger kann die Atemwege schädigen, wenn er zusammen mit einem sauren Badreiniger benutzt wird. Denn durch die Mischung entsteht Chlorgas, das schädlich ist.⁴ Wer Umwelt und Gesundheit schonen will, sollte also auf diese Mittel verzichten.

Viele Fertigreinigungsmittel bestehen aus einer Mischung aus unterschiedlichen Tensiden mit Zitronensäure, Essigsäure oder auch Soda. Doch oft lassen sie sich durch wenige Inhaltsstoffe ersetzen. Statt Essigreiniger beispielsweise kann Essig oder Zitronensäure gemischt mit Wasser genutzt werden. Auch Chlorreiniger oder Desinfektionsmittel sind im privaten Haushalt nicht unbedingt notwendig, außer es gibt einen speziellen Grund dafür.



Muss Wasser zum Putzen heiß sein?

Ich habe gelernt, dass sich Schmutz mit heißem Wasser leichter entfernen lässt als mit warmen oder kühlem. Doch tatsächlich ist heißes Wasser nur in wenigen Fällen nötig, etwa bei starken Fettverschmutzungen. Beim Fensterputzen mit heißem Wasser hingegen kann ein Teil des Putzmittels verdunsten, wodurch Reinigungstreifen entstehen. Gleiches kann auch beim Bodenwischen mit heißem Wasser passieren. Vielleicht ist kaltes Wasser die Lösung für streifenfreie Fenster. Zudem sparen wir mit kaltem Wasser Energie ein, die beim Erhitzen von Wasser benötigt wird, und wir verhindern, dass giftige Dämpfe entstehen, wie es mit heißem Wasser bei manchen Putzmitteln passieren kann.⁵ Es gibt sogar Flecken, die wirklich nur mit kaltem Wasser gut weggehen, wie vor allem Blut auf Stoff. Wird der Fleck mit kaltem Wasser ausgewa-

schen, lösen sich die Proteine und damit das Blut besser. Mit heißem Wasser hingegen geht der Fleck kaum weg.⁶

Und das Putzen mit kaltem Wasser hat noch einen Vorteil, der nicht zu unterschätzen ist: Warmes Wasser wird im Eimer relativ schnell kalt – wer auf Wärme setzt, macht sich selbst ziemlich Zeitdruck. Also besser gleich mit kaltem Wasser putzen: Da bleibt einem der Stress erspart!

#machsnachhaltig

EINFACHE TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT BEIM HAUSPUTZ



Die Wahl des richtigen Putzmittels ist nicht alles. Es gibt noch ein paar Dinge, die beachtet werden können, um das eigene Zuhause ressourcenschonender sauber zu halten – hier ein paar nützliche Tipps auf einen Blick:

- Hartnäckiger Schmutz ist aufwendiger zu entfernen als frischer; man braucht mehr Putzmittel und oft auch mehr Wasser. Darum Schmutz möglichst gleich entfernen, nachdem er entstanden ist.
- Lieber kaltes Wasser nehmen anstatt heißes (so fällt kein Energieverbrauch für das Erhitzen des Wassers an) und auch nur so viel wie nötig.
- Geschirr nicht vorspülen, bevor es in den Geschirrspüler kommt. Die Geschirrspülmaschinen und -mittel sind auf die Verschmutzungen ausgelegt – das Geschirr wird auch ohne Vorspülen sauber.