

Offener Treff vom 27.10.2020 „Nachhaltiger Haushalt“

Beim nachhaltigen Haushalten kann man sich an den unterschiedlichen R's orientieren: (die komplette Auflistung findet Ihr am Ende)

1. **Rethink** (Umdenken):

Wie viele Putz- und Reinigungsmittel brauche ich wirklich? Muss es die „chemische Keule“ sein? Die Liste der Inhaltsstoffe kritisch anschauen.

→ „Eines macht man sich selten klar, wenn man den Wasserhahn aufdreht. Waschen und Putzen heißt immer auch, Schmutz neu zu verteilen. Wer viel wäscht, befreit sich vom eigenen Dreck – und gibt die Reste samt einer satten Dosis Chemie an die Gemeinschaft weiter.“ (aus „Sind wir noch ganz sauber? Klüger mit Schmutz umgehen, gesünder leben, der Umwelt helfen“ von Hanne Tügel, edelbooks.com)

2. **Refuse** (Ablehnen):

umweltschädliche Mittel ablehnen

Nein zu aggressiven Chemikalien

keine Produkte mit aufwendigen Verpackungen verwenden

keine Einzelverpackungen

Inhaltsstoffe prüfen mit codecheck app

3. **Reduce** (Reduzieren):

Die Menge an Reinigungsmitteln reduzieren

Zum Reinigen braucht man wenige Mittel: Essig, Natron, Zitronensäure, Salz, Soda, (Kern-)Seife

Geringer dosieren als angegeben (Spülmittel, Waschmittel,..); wenn möglich selbst dosieren (loses Waschmittel benutzen) → keine Pods, Pads, Kapseln verwenden (=teurer und belasten die Umwelt)

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Waschmittel-in-Gelkissen-Wie-gut-sind-Pods-Caps-und-Discs,waschmittel246.html>

Spülmaschinentabs halbieren (selbst ¼ Tab kann ausreichen)

Wassermenge im Putzeimer verringern

4. **Replace** (Ersetzen):

WC- Reiniger → Zitronensäure und Natron (je ca. 1 EL) in die Toilette geben. Einwirken lassen. Mit Toilettenbürste säubern und abspülen.

Allzweckreiniger (nicht für empfindliche Oberflächen) → Schalen von Zitrusfrüchten in einem großen Gefäß schichten, mit Tafelessig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind. Für 2-4 Wochen stehen lassen. Bei Bedarf Essig nachgießen, die Schalen sollten immer mit Essig bedeckt sein. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen.

Scheuerpulver → 50 g Natron, 1 EL Zitronensäure und 1 TL Speisestärke vermischen. Man kann das Scheuerpulver direkt auf die schmutzigen Stellen geben oder auf einem angefeuchteten Tuch verteilen.
Kaffeersatz kann auch zum Scheuern benutzt werden

Waschmittelalternativen:

→ Efeu: ca 10 dunkle Efeublätter etwas zerkleinern und in ein Wäschenetz/alten Strumpf/alten Hemdsärmel o.ä. geben. Wer mag, kann ein paar Tropfen ätherisches Öl darauf geben. Beutel in die Trommel geben und normal waschen (bis 60°). Evtl. 1 TL Waschsoda dazugeben, zur Wasserenthärtung (n i c h t bei Wolle!)

https://www.smarticular.net/waschen-mit-efeu-als-biologisches-waschmittel/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=a7c185a628-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-a7c185a628-273817657

→ Kastanien: Kastanien sammeln, direkt vierteln und sehr gut trocknen lassen. Ca. 20 Kastanienviertel in ein Glas geben und mit 200-300 ml Wasser auffüllen. Ein paar Stunden oder über Nacht stehen lassen. Absieben, die Flüssigkeit ins Waschmittelfach geben. Normal waschen (bis 60°). Evtl. 1 TL Waschsoda dazugeben, zur Wasserenthärtung (n i c h t für Wolle!)

https://www.smarticular.net/kastanien-waschmittel-fragen-antworten-trocknen-aufbewahren-waschen/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=dfe62b0a3b-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-dfe62b0a3b-273817657

→ Baukasten-Waschmittel (nicht für Wolle!) :

- a) Waschsoda (Wasserenthärtung); je nach Wasserhärte 2 bis 6 TL
- b) Kernseife gerieben (1 bis 3 TL je nach Verschmutzung) oder Kastanien oder Efeublätter (s.o.)
- c) Sauerstoffbleiche (gegen Grauschleier) 1 bis 3 TL

Weichspüler: ein Schuss heller Tafelessig

5. **Reuse** (Wieder- und Weiterverwenden):

- alte Handtücher/T-Shirts/... als Putzlappen/Spüllappen benutzen
- alte Tüten/Brottüten/Zeitungen/Umverpackungen/Toilettenpapierverpackungen als Müllbeutel verwenden
- Kaffeesatz zum Scheuern benutzen oder zum Händewaschen (beseitigt Zwiebel- und Kochgerüche) oder als Dünger verwenden
- Zitronenschalen mit ins Spülwasser geben oder Reiniger herstellen (s.o.)
- Bananenschale eignet sich zur Lederpflege (mit der Innenseite der Schale darüber reiben und mit einem trockenem Tuch polieren)
- zerknülltes Zeitungspapier eignet sich zum Wegputzen von grobem Dreck auf Schuhen, Fenstern, etc oder zum Aufsaugen von ausgelaufenen Flüssigkeiten/Fett

6. **Recycle**

- Produkte in Plastikflaschen bevorzugen, die aus Recycling Material hergestellt wurden (z.B. Frosch)
- umsteigen auf: Recycling-Toilettenpapier, Recycling-Küchenpapier, Recycling-Taschentücher

Hilfreiche Bücher dazu gibt es in der Stadtbibliothek: 1.OG Natürlich leben,
Umweltschutz im Alltag

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie, smarticular Verlag
Plastiksparebuch, smarticular Verlag

