

Reinigen ohne Plastik: Tipps für nachhaltige Putz- und Waschmittel

- Hintergrundwissen, warum auch im Haushalt Plastik vermeiden nicht nur Geld und Zeit spart, sondern auch für die Gesundheit von Mensch und Natur wichtig ist
- Einführung in die Grundlagen der Zutaten für Putz- und Waschmittel sowie deren (regionale) Bezugsquellen
- Alternativen zu herkömmlichen Putzutensilien aus Plastik wie beispielsweise Spülbürste
- Vorstellung einfacher DIY-Rezepte für Putz- und Waschmittel



Gliederung

- Hintergrundwissen: warum ist es wichtig, dass ich auch in meinem eigenen Haushalt möglichst auf Plastik verzichte? → ZDF: Mikroplastik, Umweltverschmutzung, Gesundheit
- Geschirr spülen
- Zutaten für Putzmittel
- Putzutensilien
- Zutaten für Waschmittel:
Das Baukasten-Prinzip



Warum ist es wichtig, dass ich auch in meinem eigenen Haushalt möglichst auf Plastik verzichte?

- **Für unsere Gesundheit**

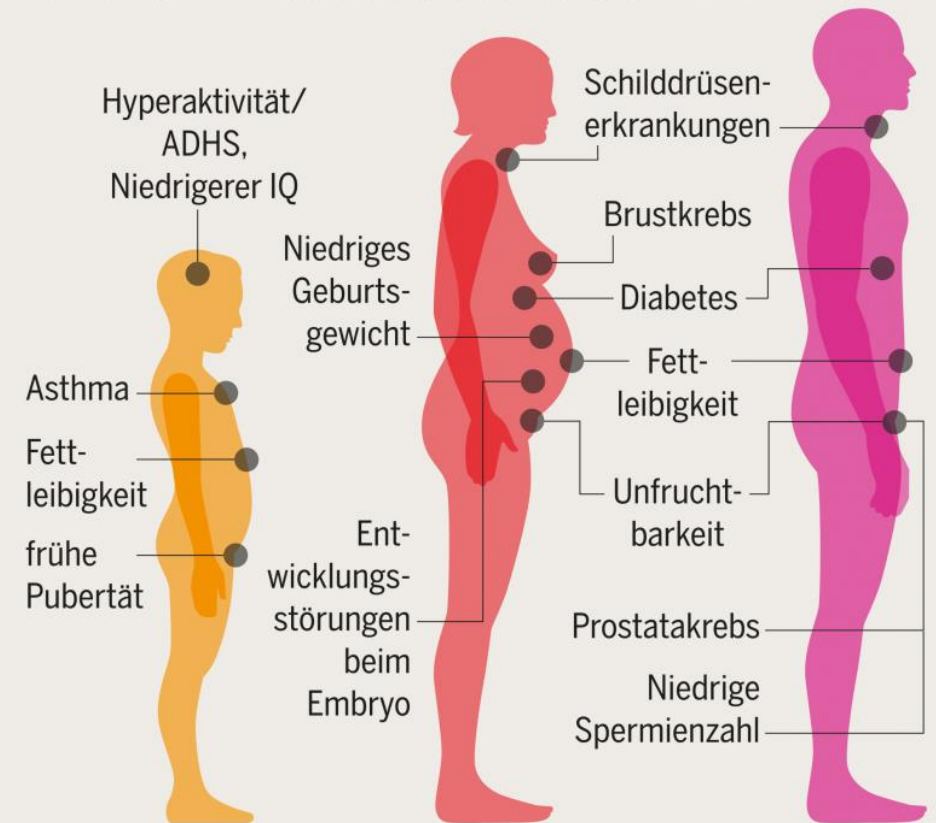
Wenn wir mit Plastik in Kontakt kommen, nehmen wir gesundheitsschädliche Stoffe auf, wie zum Beispiel **Weichmacher mit hormonähnlicher Wirkung (endokrine Disruptoren)**. Das kann über die Nahrung, Luft oder Hautkontakt geschehen. Mittlerweile enthält jeder Körper nachweislich Spuren von Weichmachern. Durch diese Stoffe wird zum Beispiel unser Hormonhaushalt beeinflusst, das ruft unter anderem **Unfruchtbarkeit, Erbgutveränderungen und Allergien** hervor. Neben Schadstoffen nehmen wir auch Plastikteilchen auf.

- **Wir vermüllen unsere Welt – Plastik baut sich nicht ab**

Wir benutzen in unserem Alltag viele Wegwerfprodukte aus Plastik. Diese werden nur wenige Minuten verwendet und wandern danach in unseren Müll. Das Schlimme ist, dass Plastik sich nie natürlich abbaut, sondern es verfällt mit den Jahren nur in kleinere Teile. Ob sichtbar oder nicht sichtbar, die Auswirkungen unseres Plastikmülls werden immer verheerender. Es entsteht **Mikroplastik**.

DIE UNSICHTBARE GEFAHR

Mögliche gesundheitliche Folgen des alltäglichen Kontakts mit hormonell wirksamen Substanzen in Kunststoffen



Warum ist es wichtig, dass ich auch in meinem eigenen Haushalt möglichst auf Plastik verzichte?

- **Unser Plastikkonsum schadet der Tierwelt**

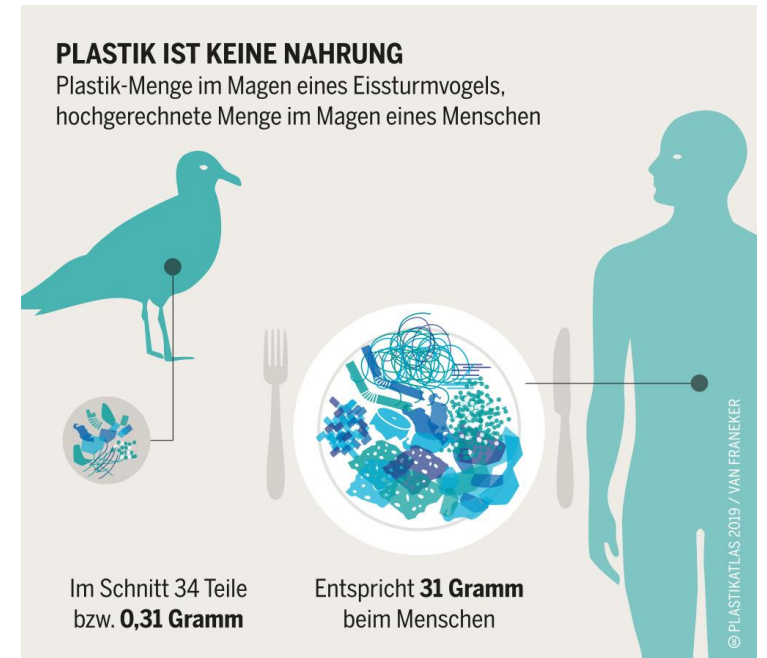
Viele Tiere sterben an den Folgen unseres Plastikkonsums. Zum einen verhungern unzählige Tiere mit einem **Plastikmagen**. Das heißt, sie halten Plastikteilchen für Nahrung, fressen sie und können sie aber weder verdauen noch ausscheiden. Ihr Körper füllt sich mehr und mehr mit Plastik. Zum anderen werden die Tiere durch größere Plastikteile verletzt oder in Ihrer Bewegung eingeschränkt, was wiederum auch zum Tod führen kann. Das ist zum Beispiel eine Plastiktüte, welche sich über dem Kopf eines Vogels verheddert hat. Oder aber auch ein Strohhalm, der in der Nase einer Meeresschildkröte steckt. Jeder Meeresbewohner, welcher seinen Lebensraum mit unserem Plastikmüll teilen muss, nimmt im Laufe seines Lebens immer mehr Plastik im Körper auf und wir verspeisen mit unserem nächsten Fischteller nicht nur Fisch, sondern auch Plastik.

- **Ressourcenverschwendung**

Für die Herstellung von Kunststoffen wird Erdöl verwendet. Es ist nicht nur Wahnsinn, **Erdöl für Wegwerfprodukte** zu verwenden, weil es endlich ist, sondern auch weil Ölbohrungen unheimlich schädlich für unsere Umwelt sind. Plastik wird jedoch kaum recycelt. Wir meinen immer, es ist nicht schlimm, dass wir so viel Müll produzieren, denn der wird ja recycelt. So ist es aber nicht. Das meiste wird nicht recycelt oder wiederverwendet, sondern in unseren Müllverbrennungsanlagen verbrannt (*Downcycling, thermische Verwertung*) und geht damit unwiederbringlich als Rohstoff verloren.



<https://www.lpb-bw.de/plastikmuell>



Geschirr spülen

Geschirr spülen von Hand:

- (nachfüllbares) Geschirrspülmittel oder Spülseife, Spülhandschuhe (FairZone),
- (Flaschen-) Bürste, Spüllappen / Schwammtuch, Schwamm (Luffa), Kupfertuch
- *Sonett, hello simple, memo, sauberkunst, Seepje, Naiked*

Spülmaschine:

- Im Karton: Geschirrspülpulver oder Tabs in löslicher Folie, Regeneriersalz und Maschinenreiniger, Klarspüler (Tab oder nachfüllbar)
- *everdrop, Frosch, Claro, Sonett* → Tankstelle, *denk mit nature, Sauerstoffbleiche/Soda*

DIY-Rezepte für Spülmaschinenpulver und Klarspüler



www.besser-leben-ohne-plastik.de/erste-spuelseife-im-glas/



www.monomeer.de/Sodasan-Schwammtücher-2-Stueck/SW10053



Anja Beierlein, Christina Rohrer am 11.05.2023

www.plastikfrei-blog.de/spuelmaschinentabs-ohne-plastik/

www.everdop.de/products/dishwasher-tabs-starter-set

DIY-Rezepte für Spülmaschinenpulver und Klarspüler

- Spülmaschinenpulver

150 gr. Zitronensäure

150 gr. Soda

150 gr. Natron

75 gr. feines Spülmaschinensalz

Alles gut mischen und in ein Schraubglas füllen.

- Klarspüler

200 ml dest. Wasser

80 gr. Zitronensäure-Pulver

300 mL mind. 40%iger klarer Alkohol

Mischen, in Flasche füllen, verschließen

Zutaten für Putzmittel: Essig, Natron, Soda, Zitronensäure, Seife

- Essig / Zitronensäure: Kalkflecken in Küche und Bad
- Natron/Soda/Seife: Fettflecken z.B. Herd in der Küche
- Putztabs: *ecover*, *BioBaula*, *Blaue Helden*, *klaeny*, *denkmit nature Tabs*
- nachfüllbar im Pfandkanister: *Sonett*
- **DIY-Rezept für WC-Gel, Bad- und Fettreiniger**



www.smarticular.net/buecher/hausmittel2/



<https://i.ytimg.com/vi/0MMGimY0IA/mqdefault.jpg>

Anja Beierlein, Christina Rohrer am 11.05.2023



www.donau-ries-aktuell.de/gesellschaft/aww-bezuschusst-welterhin-beim-kauf-von-mehrwegbehaeltern-oberrdorf-64169

DIY-Rezepte für den Haushalt

- WC-Gel

2 EL Speisestärke

2 EL Zitronensäure

10 mL Flüssigseife / Spülmittel

500 mL kaltes Wasser

100 mL dest. Wasser

- Speisestärke mit 500 mL Wasser unterrühren und aufkochen, abkühlen lassen.
- Dest. Wasser dazu und Zitronensäure auflösen, Flüssigseife dazu
- Beides zusammen mischen, evtl. Lebensmittelfarbe dazu, kalt werden lassen
- In leere, alte WC-Reinigerflasche abfüllen

- Badreiniger

2 EL Zitronensäurepulver

250 mL warmes Wasser

1 EL Spülmittel

Mischen und

in leere Sprühflasche füllen

- Fettreiniger

500 mL warmes Wasser

10 gr. Soda

Mischen, in leere Sprühflasche füllen,

(Handschuhe tragen)

Putzutensilien:



www.monomeer.de/Schrubberkopf/SW10046.8



www.fair.zone/de/p/haushaltshandschuhe/

- Putzlappen (Baumwolle, Viskose oder Upcycling), Putzhandschuhe (*FairZone*),
- Scheuerbürste (Upcycling Zahnbürste, *Redecker*)
- Küchenrolle (waschbar oder *SNYCE*),
- Schrubber/Bodenwischer (Holzstiel und Metall) mit waschbarem Stoffbezug
- Eimer (Zink, Email)
- Staubwedel (Lammwolle oder Straußenfedern, waschbarer DIY-“Swiffer”)
- Abfluss: Pömpel statt Rohrreiniger
- beutelloser Staubsauger



www.chinchilla.pro/products/waschbare-kuechenrolle-schwamm-tuecher-100-vegan-und-nachhaltig#beschreibung



www.obi.de/poempel/ausgussreiniger-classic-135-mm/p/6372122



<https://buerstenerzeuger.at/produkt/staubwedel-straussfedern/>
Anja Beierlein, Christina Rohrer am 11.05.2023



www.smarticular.net/swiffer-staubmagnet-alternative-staubwedel-waschbar-selber-machen/

Zutaten für Waschmittel: Das Baukasten-Prinzip

Wolle/Seide/Feines – Colorwaschmittel – Vollwaschmittel

natürliche “Waschmittelpflanzen”: Kastanie, Efeu, Seifenkraut und Waschnüsse

Fleckenbehandlung: *Gallseife, Hausmittel*

Waschmittel in Karton oder Papiertüte: *Frosch, Ecover, everdrop*

nachfüllbares Waschmittel: *Sonett*

DIY-Rezept für Baukasten-Waschmittel, Weich- bzw. Hygienespüler

Waschsäckchen / Guppy friend bag

Mikroplastikfilter für WaMa-Abwasser

(*PlanetCare; in Frankreich Pflicht ab 2025*)

Trocknen: Trocknerbälle aus Wolle (*Chinchilla*),

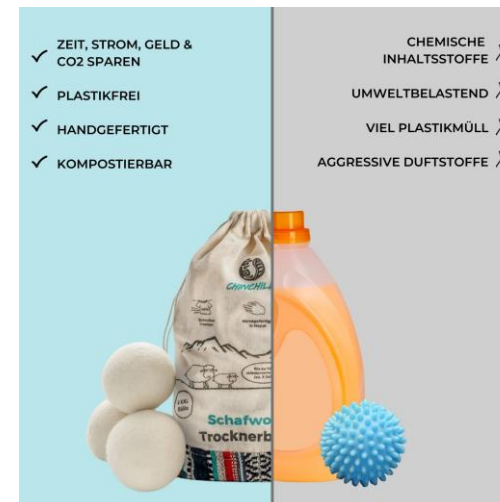
Holzwäscheklammer und Wäsche aufhängen



Seifenkraut, lat.: *Saponaria officinalis*
<https://www.pauliapotheke.de/de/apotheken/heilpflanzen/0,heilpflanzen/12161,seifenkraut-gewoehnliches.htm>



<https://cdn.shopify.com/s/files/1/0088/0145/2087/t/23/assets/pf-25662053--16.jpg?v=1623677031>



www.chinchilla.pro/products/trocknerbaelle

DIY-Rezepte für Baukasten-Waschmittel, Weich- bzw. Hygienespüler

smarticular.net **Baukasten-
Waschmittel**
zum Selbermachen
umweltfreundlich * preiswert * effektiv

1. WASCHSODA

Dosierung je nach Wasserhärte	hart: 6 TL mittel: 4 TL weich: 2 TL
----------------------------------	---

2. Kernseife

Dosierung je nach Verschmutzung	stark: 3 TL mäßig: 2 TL leicht: 1 TL
------------------------------------	--

3. Sauerstoffbleiche

Stark verschmutzte Weißwäsche:	2-3 TL
Leicht verschmutzte Weißwäsche sowie Buntwäsche mit Flecken:	1 TL

<https://www.smarticular.net/baukasten-waschpulver-selbst-herstellen>

Weich- bzw. Hygienespüler:

- Essig 5%ig oder Zitronensäurelösung
- Zusatz von äth. Ölen für Duft oder Desinfektion:
Lavendel, Teebaum, Orangenschalen etc.



<https://www.heitmann-hygiene-care.de/heitmann-pure/>

Anja Beierlein, Christina Rohrer am 11.05.2023

Quellen und nützliche Links:

- <https://www.smarticular.net/themen/haushalt/>
- <https://www.plastikfrei-blog.de/haushalt/reinigung-ordnung/>
- <https://www.besser-leben-ohne-plastik.de/category/wasche/>
- <https://www.veganblatt.com/plastikfrei-putzen>
- <https://prowin.net/de/produkt/millionending> (Viskose-Putztuch)
- <http://plastikfreileben.de/warum-wir-plastik-vermeiden-sollten/>

Unverpackt einkaufen regional:

- **Unverpackt Wagen** - Magdalena Schmid, Nördlinger Str. 10 in 86609 Donauwörth <https://www.wagen-ladencafe.de/>
- **Ohne Umweg** - Sarah Eberhardt, Schäfflesmarkt 1 in 86720 Nördlingen <https://ohneumweg.com/>
- **Dorfladen Oberndorf** - Eggelstetter Str. 12 in 86698 Oberndorf am Lech <https://www.dorfladen-oberndorf.de/>