

Woche 1 PUTZEN PUTZEN PUTZEN

ANZAHL DER REINIGER REDUZIEREN

Reduziere deine Reinigungsmittel auf **Waschsoda** (1 Teelöffel auf 3 bis 4 Liter heißes Wasser) mit dem du alles reinigen kannst, **Geschirrspülmittel** und ein **Waschmittel**. Mehr braucht man eigentlich nicht. Verwende weniger Sorten, brauch das alte auf. Brauch alle anderen auf ohne sie zu ersetzen, es ist nicht sinnvoll, sie wegzuschmeißen.

Ausnahmen sind Mittel z.B. für alte Parketts, die einen Spezialreiniger brauchen.

MENGE DER REINIGER REDUZIEREN: FDH!

Versuch bei allem was du machst mal die Hälfte zu verwenden. Besonders bei Geschirreinigung und Wäsche waschen reicht das normalerweise. Es gibt Studien die meinen, 70% der Europäer*innen verwenden zu viel Reinigungsmittel. Wissenschaftlich gesehen schadet das den Geräten, der Wäsche und dem Geldbörstel, bringt reinigungstechnisch aber: nix.

Egal ob du Wäsche wäschst oder putzt, überall bleiben Reste der Chemikalie auf dem geputzten Teil, in der Umwelt und im Wasser. Es ist übrigens ein Drittel des Gewichts von Kleidung nicht Baumwolle/Leinen, sondern Chemie (Reiniger, Imprägnierung, Spritzmittel der Pflanzen, Färbung usw.). Ich wollte, das wäre das übertriebene Gebrabbel einer Ökowahnsinnigen....

WAHL DER WAFFEN

Kauf ab heute umweltfreundliche Reiniger und Waschmittel (und alles andere....) mit dem **Umweltengel**.

Informier dich über Gütesiegel.

Kauf Reiniger im Baukastensystem, wo Du beispielsweise die richtige Menge Enthärter genau dosieren kannst.

FENSTER

Fenster putzen sich sehr gut mit Essig und Zeitungspapier (bleibt ohne Schlieren!) oder normalem Reiniger und Zeitungspapier.

WÄSCHE Statt Weichspüler kannst du Essig verwenden. Oder einfach nichts. Und nein, das riecht dann absolut gar nicht nach Essig, nicht einen Hauch. Weichspüler braucht niemand, es ist voller Weichmacher (= sehr ungesundes Zeug, ganz schlecht für die Natur, besonders Reptilien und Amphibien!)

Du kannst die Wäsche auch mit Kastanien waschen. Wird genauso sauber wie mit allem anderen. <https://www.wortflechte.com/web/kastanien-als-waschmittel>

Unterschätze nicht die Kraft von **Auslüften**, besonders für Jacken. Bedenke, dass man einzelne Flecken bei manchen Kleidern herauswischen kann (v.a. Jacken, Mäntel usw.).

Leider verloren ist die Tradition der **Kleiderbürste**.

Wasch nicht jeden Tag die getragene Kleidung.

Wasch nur mit der vollen Waschmaschinenladung, nicht zwei drei Teile.

Umweltfreundlich ist zudem umweltfreundliche Kleidung zu kaufen und wenig davon (Second Hand, Reparieren, Hess, Maas

FETTFLECKEN auf Kleidung bekommt man sehr leicht mit flüssigem Geschirrspülmittel heraus,

einfach großzügig auf den Fleck geben, bisschen einreiben, ab in die Waschmaschine. Ganz selten muss man das wiederholen, bis der Fleck dich für immer verlässt.

Wasch in der Waschmaschine ein bis zweimal im Jahr auf 90 Grad, sonst beginnt das Gerät zu stinken. Häng nasse Kleidung irgendwo zum Trocknen auf und nicht einfach so in den Wäschekorb, wo dann alles dauerhaft unangenehme Gerüche annimmt.

VERPACKUNGEN

Reiniger in Sprühform sind unglaublich giftig und schädlich, jedes zehnte Kind bekommt davon Asthma!! Nix sprühen!! Ist Gift für dich, bleibt in der Luft! Atmest du ein!

Es gibt eine Firma, die Reiniger in der Pulverform in Papierverpackungen verkauft, die man mit Wasser anrührt und deren Produkte man auch in Drogeriemärkten bekommt (Everdrop). Es gibt mehrere plastikfreie Shops in Österreich (unten Liste).

Je **größer die Verpackung** desto besser für die Umwelt. Das gilt für alle haltbaren Einkäufe (Nudeln und Waschpulver ja, Kartoffeln und Bananen nein). Natürlich wäre Nachfüllen das Beste, gibts nur leider kaum noch irgendwo.

REPAIR

Repariere Deine Kleidung, lass Deine Schuhe reparieren, in Deutschland gibt es sogar einen Turnschuhschuster, der repariert. Man kann ihm ein Foto schicken und die zu reparierenden Schuhe mit der Post senden. <https://www.sneaker-rescue.de>

Inzwischen gibt es auch eine Firma in Österreich, die das anbietet, die ich aber nur ergoogelt habe und nicht kenne: <https://www.shoe-shine.at/products/sneaker>

Kleidung reparieren (lassen) kann man bei vielen Schneidereien und hier <https://www.resislowfashion.at> die machen auch Kurse dazu. Google mal nach "Visible Meding" (z.B. auf Pinterest) und schau auf der Reparaturseite von Patagonia <https://wornwear.patagonia.com/pages/repairs>

Viele kaputte Textilien kann man einfach mit Kleben reparieren.

BODEN:

Wisch mal einen Fleck weg statt alles aufzuwaschen.

Ich bin ein Fauli, daher wasche ich mit Reibtüchern auf, da muss ich vorher nicht saugen oder kehren (mit all den neumodernen Erfindungen muss man das, sonst wird es nicht sauber). Reibtücher waschen auch dreckigste Böden und groben Dreck wie Steinchen. Ich wasche die dann in der Maschine mit den Handtüchern, und sicher nicht extra. Die Reinigungsergebnisse von diversen Plastikzeugsgeräten die man mit dem Extraspezialsuperüberdrüberkübel zusammen kauft und sich nicht mehr bücken muss rühren mich zu Tränen, ehrlich gesagt.

Natürlich lohnt es sich immer, zuhause Hausschuhe zu tragen und nicht die Straßenschuhe.

Die Wegwerf-Bodenwischtücher (sogenannte Ein-Weg-Wischtücher) sind ziemlich giftig, bitte nicht verwenden, wenn Haustiere und Kinder bei dir leben. Ich will sowas nicht in meiner Wohnung oder auf meinen Fußsohlen.

MORE OF IT

My Body my Problems: Mehrere Ärztinnen in meinem Bekanntenkreis behaupten, dass Feuchttücher als Klopapier den Umsatz von Allergieambulanzen stabil nach oben treiben. Normales Toilettenpapier und eine Wasserflasche erfüllen einen höheren Zweck.

Statt Klopapier oder als Ergänzung kannst du eine Intimduche verwenden, die gab es sogar in

Drogeriemärkten (z.B. HappyPo).

EXTRA: Fast alle Schuhe kann man in der Waschmaschine waschen, v.a. Turnschuhe und Tennisschuhe. Einfach in einen Sack geben (auch BH-Sackerl, die Säcke gegen Mikroplastik, einem zugebundenen Stoffeinkaufstasche oder einem alten Kopfpolster) und Feinwäsche-Programm kurz.

EXTRA: Spar nicht bei Dingen, die du nur ganz selten brauchst, auch wenn die mal 30 Euro kosten.

EXTRA: FAST Niemand braucht Vorwäsche. Wasch in Zukunft ohne Vorwäsche, und nimm nur mehr die Hälfte des Waschpulvers, das du normalerweise verwendest. Das reicht normalerweise. Versuch mal die Temperatur zu reduzieren, 20 und 30 Grad reicht für fast alles inzwischen (Vorsicht Stauballergiker, bei euch reicht das nicht).

JOKER: Brauch alle Reiniger auf was du schon zuhause hast. Die meisten Leute staunen, was sie so alles finden, wenn sie mal alle Lager ausräumen und auf einen Haufen stellen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich immer, alle gleichen Produkte an einem Ort aufzubewahren (alle Socken, T Shirts, Waschpulver, Reiniger usw.)

JOKER: Faulheit siegt.

JOKER: Wer draußen/am Balkon raucht oder ganz aufhört hat deutlich weniger Staub, muss weniger Möbel reinigen, seltener ausmalen...

JOKER: Ich gebe z.B. Geschirrspülmittel oder Reiniger, die man direkt aus der Flasche dosiert, wo aus der Verpackung sehr leicht sehr viel herauskommt, in eine Verpackung mit einer kleineren Öffnung.

PLASTIKFREI VERPACKUNGSFREI

Onlineshops

<https://sonnengruen.com>

<https://www.pureandgreen.at>

Reale Shops

<https://www.zerowasteaustria.at> Adressen für jedes Bundesland

<https://www.wenigermist.at>

<https://fuellbar.at> Real und Onlineshop, Nachfüllreiniger

Ich persönlich bin ein Fan von Auro-Reinigern (Shops, Online und bei Ökofarbläden) Sonett (Drogeriemärkte, Bioläden), Everdrop (Drogeriemarkt und online) und Waschsoda (Drogeriemarkt und Supermärkte).