



Einfach sauber: **Putzen**

Wo Menschen leben, wird es dreckig, wo niemand ist, mit der Zeit auch. Am Putzen führt also kein Weg vorbei. Dranzubleiben lohnt sich und macht auf lange Sicht weniger Arbeit, weil sich die fiesen, hartnäckigen Flecken gar nicht erst bilden können.

Mit dem passenden Werkzeug und der richtigen Technik kommt man auch ohne Giftkeulen aus.

Aufräumen – und Ordnung halten

Es gibt Chaoten und Pedanten – und jede Menge Menschen, die irgendwo dazwischen liegen. Ordnung hat immer auch etwas mit der eigenen Lebensphilosophie zu tun. Wie es gelingt, zu Hause ein bisschen mehr Ordnung zu schaffen, steht hier:

Ausmisten: Sind Regale und Schränke vollgestopft, kann niemand Ordnung halten. Wichtig: Beim Ausmisten nicht alles auf ein-

mal angehen, sonst ist man schnell frustriert. Lieber nur ein Regal, eine Schublade aussortieren und am nächsten Tag weitermachen.

Feste Plätze definieren: Wenn klar ist, wo etwas hinkommt, liegt es nicht überall herum. Also Boxen anschaffen oder Schubladen freiräumen und jedem Gegenstand einen Platz zuweisen.

Zurücklegen – und zwar sofort. So vermeidet man Ablagehaufen. Spätestens am Abend vor dem Schlafengehen sollten Bücher ins Regal, Spiele in den Spielzeugschrank, leere Gläser in die Spülmaschine.



OLIVIA PAVLIK,
Hauswirtschaftslehrerin

Frau Pavlik, wo fange ich nur mit dem Aufräumen an?

Das ist tatsächlich immer das Schwerste. Die wenigsten Menschen haben ja einen durchgestylten minimalistischen Haushalt. Stattdessen liegen alte Zeitungen, Verpackungen oder Spielzeug rum. Bücher, Post, Rechnungen, Zeitschriften – alles stapelt sich auf dem Fensterbrett oder dem Sideboard und das nervt, weil man sich so vollpackt. Dann hilft nichts anderes: Man muss sich einen Ruck geben und einen Bereich

vornehmen – den Stapel auf der Fensterbank, das vollgestopfte Regal, den Schrank. Erstmal alles rausräumen und dann entscheiden: Was brauche ich noch, was muss ich bearbeiten und was kann weg? Meistens haben wir ja viel zu viel Zeug. Die Sachen, die ich behalten will, kommen gleich an ihren Platz, was bearbeitet werden muss, wird erledigt. Sonst sammelt man den nächsten Haufen an und ist frustriert. Es ist wichtig, die eine Aufgabe fertig zu machen, also auch die Fensterbank oder das Regal zu putzen, bevor neu eingeräumt wird. Dann riecht es frisch und sauber und sieht ordentlich aus. Das macht glücklich und motiviert für mehr. Der größte Fehler ist, alles auf einmal machen zu wollen und überall nur ein bisschen zu tun. Dann sieht man hinterher keinen Erfolg.



Die Spülmaschine sofort ausräumen: Dann kommt kein Familienmitglied auf die Idee, dreckiges Geschirr auf die Ablage zu stellen.

Arbeiten beenden: Zum Kochen gehört das Spülen, zum Bügeln das Wegräumen. Wer Arbeiten zu Ende bringt, hat weniger im Weg herumstehen.

Jeden Weg nutzen: Beim Gang in die Küche kann man leere Teller mitnehmen, auf dem Weg zur Haustür herumliegende Schuhe einsammeln. Ganz nebenbei wird es so ordentlicher.

Die Box/Tasche an der Treppe: Sachen, die nach oben oder unten müssen, lassen sich

dort sammeln und später mitnehmen. Das erspart unnötige Wege, und der Kram liegt nicht mehr auf der Treppe herum.

Der Drei-Minuten-Trick: Alles, was nicht länger als drei Minuten dauert, sofort erledigen: Die Jacke an die Garderobe hängen statt über die Stuhllehne, die Kuchenteller direkt in die Spülmaschine räumen, leere Kekspackungen sofort in den Müll schmeißen.

Zehn Minuten investieren: Jeden Tag fünf Minuten zum Aufräumen in der Wohnung einplanen, und fünf Minuten, um an einem Ort Ordnung zu schaffen: Auf dem Badregal, dem Schreibtisch, im Sockenfach. So wird es nach und nach ordentlicher.



BLOG-TIPP NICOLE WEISS VON FAMILIEORDENTLICH.DE

Gerümpel schadet, denn es versperrt den Blick aufs Wesentliche.

Je mehr Dinge du besitzt, desto mehr Energie musst du in sie investieren. Ausmisten schafft dir neue Freiheit, dich Wichtigerem zuzuwenden.

Die wichtigste Frage, die du dir stellen solltest, ist nicht:

„Wie organisiere ich das?“, sondern
„Warum besitze ich das eigentlich?“

Gerümpel kann verschiedene Formen haben:

- Dinge, die du weder benutzt noch gerne magst.
- Dinge, die kaputt sind.
- Dinge, die unordentlich oder schlecht organisiert sind.
- Zu viele Dinge auf zu wenig Raum.
- Alles Unfertige, das darauf wartet, dass du es erledigst.

Mit jedem Gegenstand, den du loslässt, schaffst du Platz für Neues in deinem Leben.

Was zum Putzen wirklich notwendig ist

Chlorkraftkugeln, Extra-Hygiene-Sprays, Superaktivkraft-Gels – das alles kann im Laden bleiben. Sauber wird die Wohnung auch mit fünf einfachen Putzmitteln. Das spart Geld, Schleperei, Platz und schont die Umwelt. Das EU-Umweltzeichen „Euroblume“ zeichnet besonders umweltfreundliche Putzmittel aus. Übrigens: No-Name-Produkte sind in aller Regel genauso gut wie Marken. Konzentrate verringern den anfallenden Müll.



Die Reinigungsmittel

Nicht jedes Reinigungsmittel kann alles. Eine Kurzübersicht:

→ **Schaumbildner/Tenside** (Allzweckreiniger, Spülmittel): Fett, Ruß

- **Alkalische Reiniger** (Natron, Soda): Fett und Eiweiß
- **Säuren** (Badreiniger, Essig, Zitronensäure): Kalk. Wer Essiggeruch nicht mag, sollte zu Zitronensäure greifen.
- **Schleifkörper** (Scheuerpulver): hartnäckiger Schmutz und Verkrustungen, die sich mechanisch beseitigen lassen.

Diese fünf Reiniger reichen aus

- 1. Neutraler Allzweckreiniger:** für Fußböden, Fenster und die meisten wasserfesten Oberflächen wie Glas, Stein, Keramik, lackiertes Holz. Eignet sich besonders gut, um Fette zu lösen.
 - Allzweckreiniger nach Gebrauchsanweisung mit Wasser verdünnen. Bei hartem Wasser einen Schuss Essig in die Reinigungslösung geben. Starke Verunreinigungen direkt mit ein paar Tropfen Reiniger bearbeiten.

► SCHON GEWUSST?

Reinigungsmittel enthalten Duft- und Konservierungsstoffe. Die EU hat 26 Duftstoffe als besonders stark allergieauslösend eingestuft. Ab einem Anteil von 0,01 Prozent in einem Produkt müssen sie extra ausgewiesen werden. Problematisch sind unter anderem Linalool, Geraniol oder Citral. Daher möglichst Reinigungsmittel ohne diese Zusatzstoffe kaufen. Das Umweltbundesamt hat eine Liste der problematischen Duftstoffe zusammengestellt: www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-duftstoffe-in-wasch-reinigungsmitteln.

- 2. Scheuerpulver:** für hartnäckigen Schmutz und Verkrustungen auf unempfindlichen, kratzfesten Oberflächen. Armaturen können bei regelmäßigem Einsatz von Scheuerpulver Schaden nehmen.
 - Scheuermittel auf die Fläche geben.

► SCHON GEWUSST?

Essig, Soda, Natron und Zitronensäure ersetzen viele herkömmliche Putzmittel. Fettspritzer und Kalkflecken lassen sich damit leicht entfernen. Vorsicht: Zitronensäure, Natron oder Soda immer so verarbeiten, dass sie nicht stauben und eingeatmet werden.

- 3. Essig- oder Zitronensäurereiniger:** für Kalkablagerungen auf Waschbecken, Wand- und Bodenfliesen sowie Urinstein.
 - Essigreiniger mit Wasser verdünnen. Urinstein direkt mit Essigreiniger behandeln.

- 4. Spiritus:** zum Fensterreinigen.

- 5. Spülmittel:** zum Geschirrspülen, zum Abwischen von Arbeitsplatte und Waschbecken und zum Fensterputzen. Spülmittel kann auch anstelle von Allzweckreiniger verwendet werden: Beide Mittel lösen Fettiges.

→ TIPP

Vor allem Menschen mit Allergien sollten nach Putzmitteln ohne Duft- und Konservierungsstoffen suchen. Diese sind unter anderem am Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) erkennbar.

Wasserhaltige Reiniger wie Spülmittel oder Allzweckreiniger enthalten manchmal Konservierungsmittel wie „Methylisothiazolinone“ oder „Benzisothiazolinone“, die zu Kontaktallergien führen können. Diese Konservierer müssen bei den Inhaltsstoffen aufgeführt sein. Selbst Mittel mit dem „Blauen Engel“ dürfen diese Stoffe enthalten. Es gibt aber auch zahlreiche Putzmittel, die ohne auskommen. Es lohnt sich also, das Etikett zu lesen.



Putzmittel selbst herstellen

Essig/Zitronensäure: Zwei Tassen weißen Essig mit einer Tasse Wasser mischen. Oder 50 Gramm kristalline Zitronensäure aus der Drogerie in 500 Milliliter Wasser lösen. Den Reiniger in eine Sprühflasche füllen, Flächen einsprühen und mit einem feuchten Tuch nachwischen.

- Bei fettigen Verschmutzungen noch einen Teelöffel Spülmittel zugeben.
- Hartnäckige Kalkränder mit unverdünntem Essig aufweichen.
- nicht geeignet für Aluminiumoberflächen, Marmor, Dichtungen und Silikonfugen. Essig greift die Weichmacher in der Dichtmasse an, sie verliert dadurch an Elastizität. Natursteinböden und Marmor dürfen nicht mit reinem Essig behandelt werden, weil sich Kalk und andere Mineralien lösen können.



→ ACHTUNG!

Essigessenz ist deutlich intensiver. Sie muss mit vier Teilen Wasser verdünnt werden, um Essig zu bekommen. Essigessenz deshalb nicht unverdünnt einsetzen.

Soda: 2 Esslöffel Soda in eine Sprühflasche geben und mit Wasser auffüllen. Eignet sich zum Beispiel zum Reinigen von Kunststoffoberflächen oder Fettspritzern auf Edelstahl.

- Soda kann auch direkt auf die verschmutzte Fläche gegeben werden: Pulver in die Toilettenschüssel streuen, mit der Bürste verteilen, einwirken lassen und nachspülen. Nicht auf Aluminiumoberflächen anwenden. Achtung: Soda reagiert stark alkalisch. Besser Handschuhe tragen.

Natron: Das Pulver 1:1 mit Wasser mischen und die Paste zum Beispiel auf Verkrustungen geben. Einige Stunden einwirken lassen, dann mit einem Schwamm abschrubben und mit klarem Wasser nachspülen.

Zitronensäure eignet sich gut als Entkalker. 1 ½ Esslöffel Zitronensäurepulver in 250 Milliliter Wasser lösen und die Flüssigkeit auf verkalkte Flächen sprühen. Oder den Duschkopf direkt in die Lösung tunken. Danach gut nachspülen und abwischen.

- Vorsicht bei unedlen Metallen, insbesondere Aluminium.

→ ACHTUNG!

Selbst gemixte Putzmittel wegen der Verwechslungsgefahr keinesfalls in Lebensmittelverpackungen füllen. Ausschließlich leere Putzmittelflaschen oder ähnliche Behälter verwenden und diese sofort beschriften. Eine Verwechslung führt im schlimmsten Fall zu Vergiftungen.

→ MEHR ERFAHREN

Das Buch „Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie“, herausgegeben vom Ideenportal smarticular.net, listet mehr als 300 Anwendungen mit Soda, Natron, Zitronensäure, Essig und Kernseife für Haushalt und Körperpflege auf.

