



Ökologische Reinigung

Haben Sie auch schon Gallseife, Zitronensäure, Soda oder Backpulver im Haushalt ausprobiert? Oft sind einfache, altbewährte Reinigungsmittel besser wirksam, umweltschonender und vor allem natürlicher und gesünder. Nachfolgende Denkanstösse sollen Sie dazu ermutigen, alternative Möglichkeiten in Ihr Zuhause einzuladen und mit Freude und ganz natürlich den Frühlingssputz in Angriff zu nehmen!

Ökologie & Nachhaltigkeit im Fokus

Begriffe wie Ökologie oder Nachhaltigkeit werden sehr oft für Werbezwecke verwendet. Es tönt oft sehr vielversprechend, aber leider ist „Nachhaltigkeit“ kein gesetzlich geschützter oder fest definierter Begriff und es wird nicht das erfüllt, was vom Konsumenten erwartet wird.

Für uns stehen diese wichtigen Punkte im Fokus:

- ✓ **Reinigen möglichst ohne Chemie und einfachen Hausmitteln** aus Gottes Natur.
- ✓ Die **Inhaltsstoffe** sollten möglichst **gut natürlich abbaubar, nicht schädlich, hautfreundlich** und nicht allergen sein.
- ✓ Verpackungen sollten möglichst wenig und einfach entsorgbar sein.
- ✓ Die Mitteln sollten aber trotzdem gut reinigen und nicht teuer sein. Sie sollten wenig gefährlich für die Oberflächen sein, auf denen sie angewandt werden und anhaltend wirken, ohne Reststoffe zu hinterlassen.

Voraussetzungen

Für eine Reinigung sind aber immer mehrere Punkte zu beachten. Es sind auch mehrere Mittel und Utensilien nötig, die gut zusammenarbeiten sollen – ein Umdenken findet statt.

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick über **passende Kombinationen von Reinigungsmitteln und Material**:

	Glas	Keramik	Edelstahl	Holz mit Öl- / Wachsschicht	Lackiertes oder furniertes Holz
Hinweis	Zu viele Tenside führen zu Schlierenbildung		Bei Hochglanzflächen lieber ein Baumwolltuch verwenden. Essig kann an Armaturen zu Grünspan führen.	Zu viel Feuchtigkeit lässt Holz quellen. Reinigungsmittel tragen Schutzschicht ab.	Lack schützt Holz vor Nässe.
Reinigungsmittel	Glasreiniger	Allzweckreiniger oder Zitronensäure	Allzweckreiniger oder Zitronensäure bei starken Verschmutzungen	nicht notwendig; wenig Wasser	Allzweckreiniger
Reinigungs- Utensil	Mikrofaser/ Baumwolle	Mikrofaser-tuch	Mikrofasertuch	Baumwolltuch	Mikrofasertuch

Bei manchen Problemen kann ein Spezialreiniger nötig sein.

Ökologische Reinigung allgemein

Haushaltsreiniger aus dem Supermarkt sind auf den ersten Blick sehr bequem, doch viele sind **pure Chemiecocktails!** Das ist nicht nur schlecht für die Umwelt, sondern auch **fragwürdig für unsere Gesundheit**.

Generelle Regeln

1. Wie sieht die verwendete Dosis aus? Meist verwenden wir viel zu viel.
2. Brauchen wir wirklich dieses Mittel? Oft reicht schon Wasser oder eine Bürste oder Lappen, Staubsaugen oder nass aufnehmen.
3. Beachten Sie das Umweltsiegel: Siegel wie der Blaue Engel, Ecocert oder Euroblume stehen für Nachhaltigkeit (z. B. Verwendung von Tensiden aus vor allem in Europa nachwachsenden Rohstoffen wie Sonnenblumen, Raps, Oliven).

4. Achten Sie nicht immer auf die Werbung sondern auf Ihren Verstand. Lassen Sie sich von Gott führen.
5. Achten Sie auf Ihre Gesundheit: Vertragen Sie das Mittel gut oder reagieren Sie allergisch darauf? Brauchen Sie vielleicht noch Handschuhe?
6. Vermeiden Sie Sprühflaschen mit Druckmitteln. Diese können durch die feinen Aerosole zu Atemproblemen und Lungenschäden führen.
7. Denken Sie vielleicht auch daran, wie Sie Schmutz generell reduzieren oder vermeiden können (Hausschuhe, Schmutzfangmatten, Eingangszone und/oder Arbeitsplatz gestalten, Untersetzer, etc.)

Tipps: Putzmittel und Utensilien

- Benutzen Sie **gute, optimal geeignete „Putzmittel“**. Bei **glänzenden, polierten** oder **beschichteten Oberflächen** wie Plexiglas, Kunststoffen oder Marmor, sollten Sie jedoch nur **weiche Lappen** benutzen. Selbst einige **Mikrofasertücher** können hier **zu hart** sein. Achten Sie daher auf die Angaben des Herstellers und probieren Sie es im Zweifelsfall vorsichtig an einer unauffälligen Stelle aus.
- **Für Fenster und Spiegel reichen Wasser**, Abzieher und ein trockenes, sauberes **Mikrofasertuch zum Nachpolieren** aus - dann strahlen sie wieder in streifenfreiem Glanz. Putzmittel im Wasser führen häufig nur zu Streifen und Schlieren auf der Glasscheibe. Bei fettigen Verschmutzungen auf Fenstern und Spiegeln also lieber nur einen kleinen Spritzer Allzweckreiniger oder Brennspiritus ins Putzwasser zugeben.
- **Wechseln Sie Putzlappen in der Küche mehrmals pro Woche** und waschen Sie diese bei 60°C.
- **Mikrofasertücher oder Tücher mit Silberfäden verkeimen weniger** und müssen weniger gewaschen werden. feeling bietet Ihnen eine große Auswahl an.
- Bitte verwenden Sie auf **Holz** lieber ein gutes **Baumwolltuch**.
- Lassen Sie **Putzlappen** immer **gut trocknen**.
- Verwenden Sie jeweils eigene **Putzlappen für unterschiedliche Bereiche** (z.B. Spülbecken, Böden, Toilette etc.), damit Sie Keime nicht vom Bad in die Küche transportieren.
- Reinigen Sie auch Orte, die oft "vergessen" werden in regelmäßigen Abständen mit Wasser und Allzweckreiniger, z. B. den Kühlschrank.
- **Entleeren Sie Abfalleimer häufig** und wischen Sie auch diese ab und zu aus, damit kein Keim-Paradies entsteht. Fügen Sie vielleicht immer wieder einige Tropfen ätherischer Öle hinzu. Diese desinfizieren und machen einen guten Duft. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Mülltüte nicht angegriffen wird.
- **Wischen Sie Lichtschalter, Türklinken und Handläufe regelmäßig** mit Wasser und Allzweckreiniger ab. Das sind wichtige Übertragungsstellen für Infektionen.



- **Lüften Sie regelmäßig**, um Sauerstoff in die Wohnung zu lassen und Feuchte- oder Schimmelschäden vorzubeugen.
- Raumsprays und andere so genannte "Lufterfrischer" belasten die Raumluft nur zusätzlich mit Chemikalien. Verwenden Sie lieber eine **Raumbeduftung mit ätherischen Ölen**. Bei [feeling steht Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten von Düften zur Verfügung](#) – nicht nur zum Desodorieren, sondern auch zum Desinfizieren der Raumluft.

Desinfektionsmittel

Desinfizierende Mittel gehören in Arztpraxen und Krankenhäuser, aber nur in **Ausnahmefällen in private Haushalte**. **Desinfektionsmittel** in Haushaltsreinigern **reizen oft die Haut** und sind meist ohnehin zu niedrig dosiert, um wirklich desinfizierend zu wirken. **Die Folge: Nur empfindliche Bakterien werden unschädlich gemacht und die unerwünschten, widerstandsfähigen Keime nehmen Überhand.**

Die **Inhaltsstoffe** von vielen Desinfektionsmitteln **strapazieren die Haut** und fördern die Ausbildung von Allergien. Beim Putzen werden nicht nur krankmachende, sondern auch **gesundheitlich unbedenkliche Bakterien bekämpft**. Letztere brauchen wir jedoch, um unsere Abwehrkräfte zu stärken. Die meisten Desinfektionsmittel sind zudem nur schwer biologisch abbaubar, da sie auch vor Bakterien in den Kläranlagen nicht Halt machen.

Verwenden Sie lieber auch einmal ätherische Öle. Diese **desinfizieren meist wesentlich besser**, töten keine „guten“ Bakterien und Keime ab, schaden Ihrer Haut weniger, erzeugen einen besseren natürlichen Duft und sind preisgünstiger.

Tipp: Stellen Sie innert wenigen Minuten ganz einfach Ihren eigenen Glas- und Haushaltsreiniger her: Eine Sprühflache mit etwas Essig und Wasser befüllen und ein paar Tropfen ätherische Öle hinzugeben.

Ätherische Öle

Ätherische Öle haben einen wunderbaren Duft, desinfizieren sehr stark, helfen Infektionen nicht weiter zu verbreiten – sind ganz einfach und sehr umfangreich einsetzbar, z.B.

- 10 Tropfen pro 3 Liter Waschwasser
- 8-10 Tropfen pro letzter Waschgang der Waschmaschine
- Teebaumöl z.B. desinfiziert noch in 13.000-facher Verdünnung.

Erfrischen Sie Ihren Raum, Ihre Wäsche etc. mit einem neuen Duft. Dazu bedarf es nur wenige Tropfen und es sind reine Naturprodukte, die in diesen Mengen keine Probleme für Mensch und Umwelt bedeuten.

Einige typische ätherische Öle für den Haushalt und Reinigung sind:

- **Bergamotte** – stark antibiotisch, sehr guter Duft, entspannt wunderbar
- Bitterorange / **Orange süß, Mandarine** – Antibakteriell, antibiotisch
- **Cajeput** - Antibakteriell, antibiotisch, antiviral, stark gegen Pilze
- **Eukalyptus** - Antibakteriell, antibiotisch, antiviral
- **Grapefruit** - Antibakteriell, antibiotisch
- **Jasmin** – besonders guter Geruch, besonders wenig nötig, Antibakteriell, antibiotisch, lässt einen wunderbar entspannen
- **Lavendel** – das Reinigungsmittel, antibakteriell, antibiotisch, beliebter Duft / gut desodorierend, entspannt wunderbar
- Limette / **Zitrone** - Antibakteriell, antibiotisch
- **Minzen** - Antibakteriell, antibiotisch
- **Nadelbaumöle** (Fichte, Kiefer, Lärche, Tanne, Zeder, ...) – die idealen Winteröle, stark antibakteriell / antivirös
- **Rose** - Antibakteriell, antibiotisch
- **Teebaum** – besonders stark gegen Pilze, antibakteriell, gegen Ameisen
- **Zimt** - Antibakteriell, antibiotisch
- **Zitronella** - Antibakteriell, antibiotisch und vertreibt noch Fliegen / Mücken

Natron - Das umweltfreundliche Hausmittel

Natron (chemisch Natriumhydrogencarbonat, bekannt auch unter dem Namen Kaiser-Natron) **ersetzt preiswert zahlreiche handelsübliche Produkte**. Im Haushalt findet das ungiftige Natron Verwendung unter anderem als **Reinigungsmittel**, in der **Küche**, in der **Kosmetik** und als **sanftes Heilmittel** (zum Entsäuern / bei Sodbrennen).

- ⇒ **Natron, mit ein wenig geriebener Kernseife und Wasser vermischt und in eine Sprühflasche gefüllt, ergibt einen universell einsetzbaren Allzweckreiniger**. Bei Bedarf kann man noch ätherische Öle und einen Spritzer Zitronensaft ergänzen.

Scheuermittel mit Natron: Zur **Beseitigung von Angebranntem** aus Töpfen, Pfannen oder dem Backofen, um Fliesen zu reinigen und Fugen und Porzellan im Bad sowie Oberflächen aus Edelstahl oder Stein von Schmutz zu befreien, ist eine einfache Scheuerpaste aus Natron verwendbar. Dazu etwas Natron mit Wasser verrühren, die Paste auf die Verschmutzungen auftragen, kurz einwirken lassen und bei Bedarf mit einer Bürste schrubben. Mit Wasser abspülen und trockenreiben. **Noch effektiver und gleichzeitig einfach aufzubewahren ist ein selbst gemachtes Scheuermittel mit Natron, Zitronensäure und Speisestärke**, das direkt auf die Verschmutzung gestreut und dann angefeuchtet wird.

Verstopfte Abflüsse mit Natron und Essig reinige: In Verbindung mit Essig ist Natron eine **natürliche Alternative zu chemischen Abflussreinigern**. Gib dazu **ein bis zwei Esslöffel Natron direkt in den Ausguss** und schütte eine halbe Tasse Haushaltsessig hinterher. Unter Schaumbildung und später leichtem Blubbern (bis zu 15 Minuten lang) werden im Rohr anhaftende Verschmutzungen gelöst. Wenn sich die Reaktion gelegt hat, mit Wasser nachspülen.

Toilette reinigen mit Natron: Um die Kloschüssel zu reinigen, verteile eine **halbe Tasse Natron im Toilettenbecken**, lass es eine Stunde lang einwirken und putze dann wie gewohnt. Bei hartnäckiger Verschmutzung und sichtbaren Rändern im Toiletten-Abfluss gieße zusätzlich ein bis zwei Tassen Haushaltsessig dazu und lass die Mischung für einige Stunden einwirken.

Silber reinigen mit Natron: Dazu eine **Schüssel mit Alufolie auslegen, Salz und Natron hinzufügen und mit heißem Wasser übergießen**. Silberbesteck, Münzen und Schmuck für einige Minuten hineinlegen. Das wie neu glänzende Silber danach gründlich trocken reiben. Wer Silber reinigen möchte, braucht dafür keine speziellen Putztücher oder Silberpolitur.

Schimmel beseitigen mit Natron: Schimmelflecken auf Oberflächen in Bad und Küche kannst du mit einer Natronlösung beseitigen. **Pro Liter Wasser werden zwei Esslöffel Natron aufgelöst und die betroffenen Stellen damit abgewischt**. Sind noch Schimmelflecken übrig, bearbeite diese zusätzlich mit einem feuchten Lappen, auf den Natron gestreut wurde. Damit auch Schimmelsporen unschädlich gemacht werden, empfiehlt es sich, mit mindestens 70-prozentigem Alkohol, einer drei- bis fünfprozentigen Wasserstoffperoxidlösung oder mit purem Tafelessig nachzuwischen. Eine Alternative bietet Sauerteig.

Natron hilft zum Neutralisieren schlechter Gerüche oder um Ungeziefer zu vertreiben. Besonders in **fensterlosen Bädern und WCs** sorgt ein **natürlicher Raumlüfterfrischer** für dauerhaft frische Luft. Das gleiche gilt für Kühlschränke, Abfallbehälter, Katzenklo, Geschirrspülmaschinen (zum Spülmaschinensalz geben)

Natron verwenden gegen stinkende Schuhe: Auch bei stinkenden Schuhen ist Natron äußerst hilfreich. Um den Geruch in Schuhen zu neutralisieren, streue einfach am Abend **etwas Natronpulver hinein** und schüttele es am Morgen wieder aus.



Natron enthärtet Wasser, entfernt Grauschleier (empfindliche Textilien testen), hilft im Garten, und vieles mehr.

Quelle: <https://www.smarticular.net/anwendungen-fuer-natron-das-wundermittel-fuer-kueche-haus-garten-und-schoenheit/> Copyright © smarticular.net

Essig

Wussten Sie, dass man mit **normalem Essig**, auch als Tafelessig oder Haushaltsessig bekannt, **unzählige Reinigungsmittel, Pflegeprodukte und andere Drogerieerzeugnisse einfach und preiswert ersetzen kann**? Das spart nicht nur eine Menge Geld, sondern **schont ganz nebenbei auch die Umwelt**. Für die meisten Anwendungen reicht gewöhnlicher weißer Tafelessig mit einem Essigsäuregehalt von fünf Prozent, wie er in allen Supermärkten erhältlich ist. Die mit 25 Prozent deutlich höhere Säurekonzentration der Essigessenz ist hingegen für die meisten Anwendungen nicht notwendig und oft auch nicht empfehlenswert.

Auch damit kann man Gerüche, Kalk und Kalkflecken entfernen. Er ist auch ein wunderbarer Allzweckreiniger und hilft beim Fensterreinigen.

Zitronensäure



Zitronensäure ist ein wunderbarer Reiniger, ob für **Fenster** oder **Geschirr**. Es ist ein wunderbares **Entkalkungsmittel**, ob im Bad (Fliesen), in der Küche (desinfiziert, vernichtet Salmonellen) oder beim **Geschirr reinigen**. Besonders gut wirkt ein Mix mit Wein- und Milchsäure, wie er z.B. bei [feeling](#) erhältlich ist.

Naturseifen

Eine **natürliche Kernseife** oder Seifenlauge ist ein Naturprodukt, das kaum schadet, aber oft genauso gut oder sogar **besser reinigt** als manche Handelsprodukte. Sie helfen besonders bei **starken Verschmutzungen** und **Fettablagerungen**. Versuchen Sie z.B. eingebranntes Geschirr oder Ihr Backrohr damit zu reinigen. Ebenso können Sie **Flecken auf Polstermöbel und Teppichen** reinigen. **Grasflecken, Blutflecken** können Sie entfernen, indem Sie eine gute **Flüssigseife direkt vor dem Waschen** damit einsprühen und dann in

die Waschmaschine geben. Haben Sie schon einmal flüssige Seife gegen Ihre Blattläuse angewendet? Versuchen Sie es einmal mit einer Sprühflasche, verdünnt mit Wasser.

Hinweis: Der Handel bietet verschiedenste natürliche Seifenmischungen an, wie z.B. zum Geschirrspülen, zum Wäsche waschen etc. Alles muss gut riechen, eine schöne Verpackung haben und in der Werbung vorkommen. Aber nicht immer förderlich für die Gesundheit – und hier fängt es schon an.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, mit dem sogenannten obligaten Frühlingsputz, die Reinigung auf 100% natürliche Mitteln umzustellen. Das macht doppelt viel Freude und Sie werden mehr strahlen als die blitzblank gesputzten Stellen in Ihrem Haushalt



Quellenangaben

- ✓ Handbüchlein „Ökologische Reinigung“ von Feeling → bei Ihrer Bestellung erwähnen, wird gratis dazugelegt.
- ✓ Der kreative Putzratgeber von Karyn Siegel-Maier im Terzium Verlag
- ✓ Das Natron-Handbuch von smarticular Verlag. Mehr als 200 Anwendungen für den umweltfreundlichen Alleskönner in Haushalt, Küche, Bad und Garten.
- ✓ Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie vom smarticular Verlag. Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen
- ✓ <https://www.smarticular.net/themen/haushalt>



Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Nurreine ätherische Öle • Ökoreinigung Sortiment • Putzmittel und Utensilien • Öko-Reinigungsset 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen • Vitalstoffe (Mineralien)

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.