

Doris Kern

NATÜRLICH  
SAUBER

Von der Asche bis zur Zitrone:  
Putzmittel einfach selber machen

The logo for 'Servus' features the word in a red, cursive script. The letter 'S' is large and stylized, with a red underline that extends under the rest of the word.

Doris Kern



NATÜRLICH  
SAUBER

Von der Asche bis zur Zitrone:  
Putzmittel einfach selber machen



*Servus*



# INHALT



EINLEITUNG	6
GRUNDLAGEN	8
Welche Vorteile bietet es, Putzmittel selbst herzustellen?	10
Warum sind manche Reinigungsmittel aggressiv und schädlich?	12
Inhaltsstoffe für natürliche Reinigungsmittel	16
REZEPTE, TIPPS & TRICKS	38
Allzweckreiniger & Glasreiniger	40
Küche	54
Bad & WC	80
Waschküche	92
Duftes Zuhause	106
ÜBER DIE AUTORIN	125
REGISTER	126



## EINLEITUNG

Das eigene Zuhause – ein Rückzugsort der Geborgenheit und Entspannung. Gemütlich und wohlig soll es sein und um dies zu gewährleisten, ist eine regelmäßige Pflege des eigenen Heims unabdingbar. Dazu findet man in Drogerien und Supermärkten eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten Putzmitteln. Es wird mit bunten Farben, intensiven Duftstoffen und dem Versprechen, dass das Putzen damit mühelos sein wird, für ein sauberes Zuhause geworben.

Aber wissen wir, was hinter dieser schönen Fassade steckt? Welche Inhaltsstoffe sich darin befinden und wie sie unsere Gesundheit und unsere Umwelt beeinflussen? Selten wird transparent aufgeführt, wie welche Stoffe wirken. Für mich persönlich waren die starken Duftstoffe und aggressiven Inhaltsstoffe Auslöser für Kopfschmerzen. Und da

ich mich schon einige Jahre mit Naturkosmetik und der Herstellung von Produkten beschäftigt hatte, war es der nächste logische Schritt, auch die bunte Welt der Putzmittel zu hinterfragen und eigene Produkte herzustellen.

Herkömmliche Reinigungsmittel enthalten häufig aggressive Chemikalien, die unsere Gesundheit beeinträchtigen und zum Teil auch belastend für die Umwelt sind. Sie können Allergien auslösen und teilweise auch für Haustiere bedenklich sein. Viele Menschen wünschen sich daher natürlichere, nachhaltigere und umweltfreundlichere Alternativen.

Im Vorratsschrank findet man einige Zutaten, die für die Herstellung von Putzmitteln nötig sind, wie beispielsweise Essig, Natron, Seife oder Salz. Damit lassen sich Schmutz, Fett und auch Flecken sehr gut beseitigen und sie stehen herkömmlichen Reinigungsmitteln um nichts nach. Statt synthetischer Duftstoffe können feine ätherische Öle verwendet werden. So zaubert man einen Hauch natürliche Frische ins eigene Heim.

Das Erzeugen und Rühren der Produkte bereitet große Freude. Viele der Putzmittel sind schnell hergestellt und können an eigene Bedürfnisse angepasst werden. Man setzt sich dabei viel genauer mit Materialien und Inhaltsstoffen auseinander und macht einen Schritt in Richtung eines bewussteren und nachhaltigeren Lebens.

Die Ideen in diesem Buch laden dich ein, in die Vielfalt der natürlichen Inhaltsstoffe und der Rezepte einzutauchen. Lerne gemeinsam mit mir Tipps und Tricks, die bereits unsere Großmütter kannten, und verwandle dein Zuhause in eine gesunde Wohlfühlzone!



Du findest hier eine Übersicht über die grundlegenden Zutaten, mit denen du deine Reinigungsmittel herstellen kannst, und erfährst, wie sie wirken.

# WELCHE VORTEILE BIETET ES, PUTZMITTEL SELBST HERZUSTELLEN?



## Reduzierung von Müll

Man kann bereits vorhandene Verpackungen wiederverwenden. Tiegel, Sprühflaschen und vieles mehr kann man immer mehrmals verwenden.



## Umweltfreundlichkeit

Natürliche Reinigungsmittel belasten die Umwelt weniger, da sie besser abbaubar sind. Schädliche Chemikalien können vermieden werden.



## Gesundheit und Allergien

Du kannst auf aggressive Inhaltsstoffe und synthetische Duftstoffe verzichten.



## Kraftvolle Wirkung

Auch selbst gemachte Reinigungsmittel lösen Verschmutzungen hervorragend.



## Kostensparnis

Die Zutaten für selbst gemachte Reinigungsmittel sind oftmals viel günstiger als kommerzielle Reinigungsmittel. Auf Dauer spart man einiges Geld.



## Kreativität

Das Herstellen von eigenen Putzmitteln ist eine kreative Tätigkeit, die großen Spaß macht.



## Anpassungsfähigkeit

Rezepte können individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden und man entscheidet selbst, welche Inhaltsstoffe man verwenden will.



## Selbstwirksamkeit

Die Herstellung und Verwendung von natürlichen Reinigungsmitteln vermitteln ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Man übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit und auch die Umwelt.



## Weniger ist mehr

Viele der Rezepte enthalten nur wenige Inhaltsstoffe. Denn oft braucht es nicht viel, um wirksam zu sein.

# WARUM SIND MANCHE REINIGUNGSMITTEL AGGRESSIV UND SCHÄDLICH?

Werbung und gutes Marketing suggerieren uns, dass unser Zuhause mit den neuesten Reinigungsmitteln sauber und hygienisch ist. Doch hinter den verlockend duftenden Flaschen und glänzenden Verpackungen vieler herkömmlicher Reinigungsmittel verbergen sich oft Inhaltsstoffe, die Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die Umwelt haben können. Denn nicht alle Stoffe sind bedenkenlos für Mensch und Umwelt. Manche können Haut, Augen und Atemwege reizen. Auch Allergien können dadurch ausgelöst werden. Viele Reinigungsmittel enthalten zudem Bleichmittel, Phosphate, Lösungsmittel, künstliche Duftstoffe und vieles mehr. Anhand der oft kryptischen Bezeichnungen ist es aber nicht ganz einfach, zu erkennen, welches Putzmittel aggressive Inhaltsstoffe enthält und welches nicht. Einige Beispiele habe ich hier für dich aufgelistet:

## KOMPLEXBILDNER

Komplexbildner werden sehr gerne in Reinigungsmitteln verwendet, um Wasser zu enthärten und die Reinigungswirkung zu unterstützen. Denn in Wasser sind viele Metallionen wie beispielsweise Calcium, Magnesium, Eisen oder Kupfer enthalten, die als „Härtebildner“ bezeichnet werden. Wenn sie mit einem Reinigungsmittel in Kontakt kommen, können sie sich mit den darin enthaltenen Tensiden oder Seifen verbinden. Das kann zu Rückständen und zu einer verringerten Reinigungswirkung führen. In Reinigungsmitteln können Komplexbildner diese Metallionen in stabilen Komplexen binden – so werden Ablagerungen verhindert und die Reinigungswirkung bleibt erhalten. Zu den Komplexbildnern zählen beispielsweise Phosphate, Phosphonate oder EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure). Als natürlicher Komplexbildner kann beispielsweise die Zitronensäure verwendet werden.

## DUFTSTOFFE

Für viele Konsumentinnen und Konsumenten ist es wichtig, dass Produkte gut riechen. Daher werden in kommerziell hergestellten Reinigungsmitteln häufig künstliche Duftstoffe verwendet, welche allergische Reaktionen oder bei empfindlichen Personen auch Kopfschmerzen auslösen können. Sie können zudem zu Reizungen der Haut und der Augen führen und sogar hormonelle Störungen verursachen oder beeinflussen. Die Liste der Nebenwirkungen von manchen Duftstoffen ist lang. Meistens werden Duftmischungen verwendet, die unter dem Sammelbegriff „Parfum“ zu finden sind. Auch natürlich hergestellte ätherische Öle können bei manchen Menschen zu Allergien führen, in diesem Fall sollte man komplett auf Duftstoffe in Reinigungsmitteln verzichten.

## BLEICHMITTEL

In Waschmitteln, aber auch in anderen Haushaltsreinigern werden Bleichmittel beigefügt, um unerwünschte Verfärbungen aufzuhellen und zu entfernen. Bleichmittel wie Chlor oder Natriumhypochlorit können ebenfalls Hautreizungen und Augenreizungen verursachen und sind zudem umweltschädlich, da sie unsere Gewässer belasten.

## LÖSUNGSMITTEL

Lösungsmittel werden verwendet, um fettige Rückstände, Farben, Öle oder andere schwer zu entfernende Flecken zu beseitigen. Manche Lösungsmittel können ebenso reizend für die Atemwege sein.

## TRICLOSAN

Triclosan ist ein antibakterieller Wirkstoff, der in einigen Reinigungsmitteln enthalten ist. Er ist oft Bestandteil von Desinfektionsmitteln, um Oberflächen und Gegenstände zu reinigen. Er steht aber im Verdacht, hormonelle Störungen zu verursachen und die Bildung resistenter Bakterien zu fördern.

## ERDÖLBASIERTE TENSIDE

Tenside sind waschaktive Substanzen, die in Reinigungsmitteln, aber auch in Körperpflegeprodukten verwendet werden, um Fett und Schmutz zu lösen. Sie haben eine hydrophile (wasserliebende) und eine lipophile (fettliebende) Komponente, die es ermöglichen,

Fett- und Schmutzpartikel zu umhüllen und sie in Wasser zu lösen, sodass sie leichter entfernt werden können.

Erdölbasierte Tenside werden, wie der Name schon sagt, aus Erdöl gewonnen. Sie sind problematisch, weil es sich dabei um nicht erneuerbare Ressourcen handelt und ihre Herstellung einen hohen Energieaufwand erfordert. Zu ihnen zählen beispielsweise lineare Alkylbenzolsulfonate (LAS) oder auch Fettalkoholsulfate (FAS). Sie haben eine sehr gute Reinigungswirkung und erzeugen viel Schaum.

Es gibt mittlerweile schon viele Tenside, die auf nachwachsenden Rohstoffen basieren, etwa die sogenannten „Zuckertenside“. Hier ist nur darauf zu achten, dass zur Herstellung kein Palmöl verwendet wurde.

## FÜLLSTOFFE

Manche Stoffe wie beispielsweise Natriumsulfat sorgen im Produkt für eine gute Rieselfähigkeit, was das Dosieren und die Löslichkeit des Produktes erleichtert. Natriumsulfat gilt allerdings als bedenklich für die Umwelt, da es zur Aufsalzung der Gewässer beiträgt.