



OLIVIA PADALEWSKI

WASCHMITTEL, ALLZWECKREINIGER & Co.

einfach selbstgemacht

Mit
**ZERO
WASTE**
ALTERNATIVEN

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab 5

WIE AUS WENIGER
MEHR WIRD 7

Jeder Weg beginnt mit einem
ersten Schritt 8
Einfacher und zufriedener leben 9
Was bedeutet Zero Waste? 10
Fünf Schritte zu weniger Müll 11
Was ist besser als Recycling? 13
Die Klimakrise und was wir
tun können 14
Die Renaissance des
Selbermachens 16

Schluss mit dem Dirty Business 17
(Mikro-)Plastik überall 17
Schädliche Inhaltsstoffe und
gute Alternativen 18
Ungesund für uns 20
Tierische Inhaltsstoffe und
Tierversuche 21
(K)eine Kostenfrage 21
Die (neuen) Zutaten 21
Sauer oder basisch? 26
Extra: Was sonst noch wichtig ist 27

PRAXIS

NACHHALTIG REINIGEN 29

Die Universalgenies 30
Zero-Waste-Alternativen 36
Extra: Reflexion & Challenges 37

Bad und WC – Glanz und Hygiene 38
Zero-Waste-Alternativen 44
Extra: Reflexion & Challenges 46



Nachhaltig Wäsche waschen 47
Extra: So bekommen Sie den
Fleck weg 56
Zero-Waste-Alternativen 57
Extra: Was der Waschmaschine
guttut 58
Extra: Reflexion & Challenges 60

Geschirr – blitzblank gespült 61
Zero-Waste-Alternativen 66
Extra: Was dem Geschirrspüler
guttut 68
Extra: Reflexion & Challenges 69

Nachhaltig duftend 70
Hausmittel gegen schlechte
Gerüche 76
Extra: Reflexion & Challenges 77

Die besten Reinigungs-Hacks 78
Schneidebretter und Kochlöffel
reinigen 85
Extra: Reflexion & Challenges 86
Extra: FAQ – die meistgestellten
Fragen 87

SERVICE

Bücher und Filme,
die weiterhelfen 90
Adressen und Links,
die weiterhelfen 91
Sachregister 93
Rezeptregister 94
Impressum, Leserservice, Garantie 95

Energie

Strom gibt es mittlerweile auch aus erneuerbaren Quellen – ohne Kohle, Atomstrom & Co. Der Wechsel ist gut für das Klima und mittlerweile sehr einfach! Wie beim Wechsel des Mobilfunkvertrags übernehmen Ökostromanbieter gern den bürokratischen Aufwand für Sie.

Finanzen

Während Ihr Geld auf der Bank liegt, wird es investiert. Meistens jedoch in Projekte, die Sie in Wahrheit höchstwahrscheinlich gar nicht unterstützen möchten, wie beispielsweise Glücksspiel, Tabak, Rüstungsindustrie, Massentierhaltung oder Kohlekraft.

Schon seit geraumer Zeit gibt es einige ethisch ausgerichtete Banken. Wechseln Sie zu einem nachhaltigeren Bankkonto und Ihr Geld kann in Branchen wie Umweltschutz, Ernährung, Soziales, Gesundheit und Bildung viel Gutes bewirken.

ZU HOHE ANSPRÜCHE SIND KONTRAPRODUKTIV

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es ist okay, nicht alles selber zu machen. Das Wichtigste ist ein achtsames Bewusstsein und der schrittweise Wechsel zu umweltfreundlichen, unbedenklichen Produkten – gekauft, selbstgemacht oder eine Mischung aus beidem.

DIE RENAISSANCE DES SELBERMACHENS

Es ist ein tolles Gefühl und bereitet viel Freude, zu sehen, was man alles selber machen und schaffen kann. Ich empfinde es als schönen Ausgleich zu der vielen Zeit, die wir vor dem PC oder am Smartphone verbringen. Und Sie können ganz allein so viel bewirken! Ein eigenes, biologisch abbaubares Waschmittel, ein natürlicher Allzweckreiniger ohne bedenkliche Inhaltsstoffe – mit diesem Ratgeber ist das für Sie kein Problem mehr.

Alt und neu kombiniert

Die Rezepte beruhen häufig auf Zutaten sowie auf Putz- und Reinigungsmethoden, die bereits unsere Großeltern kannten und gern verwendeten. Leider ist viel Wissen am Weg verloren gegangen. Es wurde günstiger und leichter handhabbar, alles in Plastik zu verpacken und es in dieser Form einzukaufen. Mit diesem Buch lassen wir altes, bewährtes Wissen wieder aufleben, kombiniert mit neuen Erkenntnissen sowie ein paar neuen, leicht erhältlichen Zutaten.

Ich möchte Sie aber nicht nur anregen, meine Rezepte auszuprobieren, sondern Sie auch dazu einladen, sie nach Ihrem eigenen Geschmack anzupassen. Das ist ja das Schöne am Selbermachen: dass Sie Ihre Produkte nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben abwandeln können. Dazu dienen auch die Notizen, die Sie am Ende jedes Kapitels machen können (»Reflexion & Challenges«).



SCHLUSS MIT DEM DIRTY BUSINESS

Konventionelle Reiniger sind ein millionenschweres, aber leider sehr schmutziges Geschäft. Eine Ironie – wollen wir unser Zuhause doch damit sauber machen. Unmengen an Müll, enorme Umweltbelastungen durch »Chemiebomben« und die schädlichen Inhaltsstoffe mit den gesundheitlichen Folgen sind das Resultat. Ich möchte Ihnen fünf gute Gründe für selbstgemachte Reinigungsmittel

und Haushaltsprodukte mit auf den Weg geben – damit Sie wissen, auf was Sie achten, und vor allem, was Sie bewirken können.

(MIKRO-)PLASTIK ÜBERALL

Kunststoffe sind besonders flexibel, langlebig und überaus günstig zu haben. Dafür gibt es ein paar berechnete Einsatzgebiete (zum



DIE UNIVERSALGENIES

Wir starten mit den einfachsten, aber trotzdem sehr effektiven Do-it-yourself-Produkten: nachhaltigen Reinigungsmitteln für alle Räume Ihres Zuhauses. Egal ob Küche, Wohnzimmer oder Schlafzimmer – ich nehme dieselben Reiniger für Böden, Regale, Möbel und Arbeitsflächen. Das ist wirklich praktisch und funktioniert! Nur im Badezimmer und für die Toilette verwende ich andere selbstgemachte

Reinigungsmittel, aber dazu mehr im nächsten Kapitel. Jetzt beginnen wir erst einmal mit einem Allzweckreiniger mit wunderbarem Zitrusduft, der auch Grundlage für das Reinigungsspray auf der folgenden Seite ist. Sollte ein Rezept einmal nicht auf Anhieb gelingen, geben Sie auf keinen Fall auf. Aus Fehlern lernen wir am allermeisten und beim nächsten Mal klappt es bestimmt.

ESSIGREINIGER-KONZENTRAT

BASISREZEPT

2 EL Bio-Zitrusschalen (z. B. von Orangen, Zitronen, Mandarinen, unbedingt bio) • 200 g Taflessig
 Utensilien: 2 Schraubgläser à 250 ml • Messer und Schneidebrett • Waage • Sieb

Für 200 ml • 5 Min. Zubereitung • 2–3 Wochen ansetzen

1. Das Fruchtfleisch von den Zitrusschalen entfernen und die Schalen klein schneiden.
2. Die Schalen in das erste Schraubglas geben, mit Taflessig bedecken und umrühren. Zu Beginn schwimmen die Schalen noch an der Oberfläche, mit der Zeit sinken sie ab.
3. Das Schraubglas gut verschlossen 2–3 Wochen z. B. in der Abstellkammer oder einem Regal dunkel und trocken lagern. Ca. einmal pro Woche leicht schütteln, damit alle Schalen mit Taflessig benetzt sind. Sollten die Schalen zwischenzeitlich nicht mehr vollständig mit Taflessig bedeckt sein, etwas nachfüllen, damit sie nicht zu schimmeln beginnen.
4. Anschließend die Zitrusschalen abseihen und das entstandene Essigreinerkonzentrat in ein frisches Schraubglas füllen.

ANWENDUNG & HINWEISE

- Sie können das Essigreinerkonzentrat für das Zitrus-Essigreinerspray (Seite 32)

verwenden oder direkt einen Schuss des Konzentrats ins Putzwasser geben.

- Durch die Zitrusschalen wird der Geruch des Taflessigs milder.
- Für sämtliche Flächen in Küche und Wohnräumen, auch den Boden, außer Naturstein, unsiegelte Oberflächen, Marmor, Kork etc.

HALTBARKEIT & LAGERUNG

- 6–12 Monate
- Bei Zimmertemperatur trocken und dunkel lagern.



REFLEXION & CHALLENGES

Gratulation: Ein weiteres Thema ist geschafft! Fühlt es sich nicht wirklich gut an, alle Räume und Flächen ganz natürlich und nachhaltig reinigen zu können? Ohne bedenkliche Inhaltsstoffe und mit Mehrwegalternativen? Bleiben Sie dran!

Diese Produkte habe ich selbst gemacht

- Bad-/WC-Reiniger ☐
- WC-Reinigungsgel ☐
- WC-Tabs ☐
- Abflussreiniger ☐
- Kalklöser für Wasserhähne und Duschköpfe ☐

Fünf Challenges zum Abschluss

- Das Badezimmer mit dem selbstgemachten Bad-/WC-Reiniger und Glasreiniger putzen ☐
- Einen Duschkopf oder Wasserhahn mit dem Kalklöser entkalken ☐
- Das WC einmal mit den neuen selbstgemachten Reinigungsmitteln (Bad-/WC-Reiniger, WC-Reinigungsgel und/oder WC-Tabs) tiefenreinigen ☐
- Einen Abfluss (z. B. in der Dusche oder Badewanne) natürlich von Ablagerungen und Verstopfungen befreien ☐
- Eine nachhaltige Mehrwegalternative für Haushaltshandschuhe und WC-Bürste auswählen, damit Sie, wenn es so weit ist, sofort wissen, wo Sie einen Ersatz für Ihre alten Produkte kaufen können ☐

Notizen (Datum, Beobachtungen,

Abwandlungen & Co.)

Werden Sie Teil der Online-Community

Teilen Sie Ihre Erfolge mit meiner Instagram Community unter #einschrittnachhaltiger, verlinken Sie @impact.earthlings sowie @gu.verlag und motivieren Sie damit auch andere, ihre eigenen nachhaltigen Reinigungsmittel einfach selber zu machen.



NACHHALTIG WÄSCHE WASCHEN

Wäsche waschen sollte keine Wissenschaft sein, sondern uns das Leben erleichtern. Ich bin sowieso der Meinung, dass die Waschmaschine eine der praktischsten Erfindungen überhaupt ist und dass wir uns gut um sie kümmern sollten, damit sie lange hält. In diesem Kapitel werde ich Ihnen alle meine Rezepte und Geheimtipps verraten, damit Sie auf ökologisch sinnvolle, kostengünstige,

selbstverständlich gut funktionierende Alternativen umsteigen können. In meinen Workshops sind diese selbstgemachten Produkte immer ein Highlight und ich erhalte dazu viele begeisterte Rückmeldungen. Seit Jahren wasche ich jegliches Kleidungsstück mit meinen Do-it-yourself-Waschmitteln, denn sie sind schnell hergestellt, schonen unsere Abwässer und die Waschleistung ist sehr gut.



DIE BESTEN REINIGUNGS-HACKS

Zum Abschluss widmen wir uns Alltagsproblemen, die mit ein paar wenigen Hausmitteln einfach zu bewältigen sind: zum Beispiel Backofen reinigen, Etiketten von Gläsern entfernen, Schneidebretter auffrischen und Wasserkocher entkalken. Diese sogenannten Reinigungs-Hacks sind in meinen Workshops besonders beliebt und sorgen für viele Aha-Momente. Sie können meist innerhalb von

Minuten zubereitet und angewendet werden. Großenteils handelt es sich um altbewährtes Wissen und bekannte Hausmittel, die leider durch viele industrielle Reinigungsmittel im Drogerieregal abgelöst wurden. Zu Unrecht, denn ihre Wirkung ist phänomenal. Doch Sie kennen mein Motto ja bereits: Es braucht nicht eine Putzmittelflasche für jede Fläche und Situation in Ihrem Zuhause.

SCHEUERPASTE

FÜR VERKRUSTUNGEN SOWIE HART-NÄCKIGE FLECKEN IN KÜCHE UND BAD

Natron • optional 1–2 Tropfen ätherisches Zitronen- oder Orangenöl

Utensilien: Glasgefäß

Für 1 Anwendung • 2 Min. Zubereitung

1. Natron, Wasser und optional die ätherischen Öle in einem Glasgefäß zu einer Paste verrühren. Das Verhältnis können Sie so anpassen, wie es für Sie praktisch ist. Für eine dicke Paste reicht bereits sehr wenig Wasser aus. Empfehlenswert ist das Verhältnis 2:1 (Natron:Wasser).

ANWENDUNG & HINWEISE

- Bei empfindlichen Oberflächen die Paste an unauffälliger Stelle testen. Ggf. Schlämmkreide als sanftes Scheuermittel verwenden.



- Etwas Paste mit dem feuchten Schwämmchen, Spültuch oder Lappen entnehmen, auf die Stelle geben, ggf. kurz einwirken lassen und reinigen.
- Mit einem feuchten Tuch nachwischen, um Schlieren zu vermeiden.

HALTBARKEIT

- Wird für jede Anwendung zubereitet.

MEINE GEHEIMTIPPS

- **Stärkere Variante:** Natron und Waschsoda im Verhältnis 1:1 verrühren und direkt auf die Oberfläche oder auf das feuchte Spültuch streuen und reinigen. Damit lassen sich Herd, Rostflecken und eine Keramikspüle spielerisch reinigen. Verwenden Sie Haushaltshandschuhe, da die beiden Laugen der Haut Fett entziehen.
- **Für noch mehr Power:** Die mit der Paste bedeckte Stelle mit dem Zitrus-Essigreinigerspray (Seite 32) einsprühen. Lauge und Säure beginnen miteinander zu reagieren und zu sprudeln. Dadurch löst sich jede Verkrustung, auch Kalk, im Nu auf und kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.

MIT GREEN HOUSEKEEPING FÜR EIN NATÜRLICHES, GESUNDES ZUHAUSE



Biologisch abbaubare Produkte, vegan und umweltfreundlich,
sorgen für Glanz und Hygiene überall.

Das Zuhause mit einfachen, schnell hergestellten Rezepten
auf natürliche Weise zum Strahlen bringen.

Mit vielen Zero-Waste-Alternativen, denn der beste Abfall ist der,
der gar nicht erst entsteht.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

M16

Dieses Druckprodukt ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

WG 466 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8071-1



9 783838 880711

€ 12,99 | D |

www.gu.de