

Emmanuela Düsseldorf (Hrsg.)

*Omas*  
LIFE HACKS



Emmanuela  
Düsseldorfer (Hrsg.)

Omas  
LIFE HACKS

Bewährtes Wissen  
für Küche, Garten, Freizeit  
und Gesundheit



Bassermann



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-8094-3856-4

1. Auflage

© 2017 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

**Layout:** Klaus Ohl, Wiesbaden/Harald Kraft

**Redaktion:** Herta Winkler

**Herstellung:** Elke Cramer

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Herausgeberin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Satz:** DM-SERVICE Mahncke & Pollmeier GmbH & Co. KG, Rodgau

**Druck und Bindung:** GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

67421498314

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Hausputz und Haushaltspflege</b> .....	<b>7</b>
<b>Textilien waschen und pflegen</b> .....	<b>93</b>
<b>Essen und Trinken</b> .....	<b>142</b>
<b>Gesundheit und Körperpflege</b> .....	<b>245</b>
<b>Auto, Do it yourself und Freizeit</b> .....	<b>291</b>
<b>Pflanzen in Haus und Garten</b> .....	<b>347</b>



# Vorwort

**W**em ist das noch nie passiert: Wochenlang glänzte der neue Glastisch wie am ersten Tag. Doch plötzlich – ein Kratzer. Er stört und deshalb muss er wieder weg, nur wie? Reiben Sie ein wenig Zahnpasta über den Kratzer, und polieren Sie mit einem weichen Tuch nach. Und? Nichts mehr zu sehen.

Wie viele Heimwerker haben sich schon über den tropfenden Farbpinsel beim Deckestreichen geärgert. Nehmen Sie ein rundes Stück Pappe, schneiden Sie in die Mitte ein Loch für den Pinsel – und Haupt und Haar sind geschützt.

Diese und viele andere Tipps und Tricks in diesem handlichen Ratgeber machen Ihnen die Arbeit beim Waschen und Pflegen in Haus und Hof leichter.

Sie können damit sowohl Geld, Zeit und Kraft sparen als auch die Umwelt schonen, da man mit altbewährten Mitteln häufig den Einsatz teurer und umweltbelastender Chemie vermeiden kann.

Probieren Sie es aus – auch mit unkonventionellen Mitteln kann man manchmal überraschende Erfolge erzielen.



# Hausputz und Haushaltspflege

**M**achen Sie mit beim Hausputz: Zwischen A wie Abflusspflege und Z wie Zeitungen, alte, finden Sie in diesem Kapitel zahlreiche geld-, zeit-, strom-, wasser- und abfallsparende Tipps und Tricks, die mit so wenig Chemie und Materialeinsatz wie möglich auskommen.

Schmutzige Fenster können Sie des klaren Blicks wegen natürlich öffnen. Wir schlagen Ihnen stattdessen – vor allem bei kühler Witterung – einen Eimer Wasser mit etwas Spiritus, einen weichen Lappen und eine Gummilippe vor. Im Handumdrehen ist die schöne Aussicht wieder hergestellt. Wir verraten Ihnen weiterhin, wie Sie Aluminium reinigen, wie Sie unangenehme Gerüche und quietschende Bettfedern verhindern. Wir empfehlen Ihnen zur schonenden Reinigung von Goldrahmen eine Zwiebel und zum Putzen des angelauten Silbers Kloßbrühe. Einfach glänzend!

Sie erfahren darüber hinaus in diesem Kapitel, wie Sie Müll vermeiden können, wie Sie durch die richtige Wahl der Lampen und Hausgeräte Strom sparen können, wie Sie gründlich und schonend Geschirr spülen, Ölgemälde reinigen, Wasserrohre schützen usw.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### ■ A

---

#### Abflusspflege

- ◆ Um Verstopfungen zu vermeiden, stellen Sie im Bad einen kleinen Abfalleimer mit Deckel auf. Dort kommen alle Abfälle hinein, die nicht ins WC gehören (Wattestäbchen, Zigarettenkippen, Tampons, Binden, Windeln, Haare etc. Auch Speisereste gehören nicht ins WC!).
- ◆ Ab und zu können Sie auch eine heiße Sodalösung in die Toilette oder in den Ausguss gießen. Lassen Sie die Lösung gut einwirken und bürsten Sie dann kräftig durch. Gegen Urinstein hilft am besten Essig oder Zitronensäure.
- ◆ Achtung! Kippen Sie nie WC- und hypochlorithaltige Sanitärreiniger nacheinander in die Toilette, es entwickelt sich giftiges Chlorgas.
- ◆ Verzichten Sie auf aggressive Abflussreiniger, denn diese Chemikalien sind besonders umweltbelastend und überflüssig.
- ◆ Verwenden Sie bei verstopftem Abfluss Saugglocke, Spirale oder Pumpe. Damit löst sich der Pfropf und der Abfluss wird wieder gängig.
- ◆ Bauen Sie notfalls den Siphon ab und leeren Sie ihn. Das geht zumeist ganz einfach: Eimer darunter stellen, im Ausguss die Halteschraube lösen, Siphon nach unten drehen und leer laufen lassen, eventuell mit einer Spirale oder einem anderen Werkzeug nachhelfen.
- ◆ Setzen Sie niemals Abflussreiniger und Saugglocke gemeinsam ein. Durch die mechanischen Hilfen saugen Sie nicht nur die Verstopfung nach oben, sondern auch den aggressiven Reiniger. Dieser kann Ihnen dann unter Umständen ins Gesicht spritzen und dort zu Verätzungen führen.





---

## Ausgussgeruch

- ◆ Beugen Sie Verstopfungen vor! Werfen Sie die Essensreste, die sich nach dem Spülen im Ausguss angesammelt haben, in den Kompost oder Mülleimer. Setzen Sie ein herausnehmbares Sieb ein.
- ◆ Setzen Sie ein herausnehmbares Haarsieb in den Ablauf der Dusche/Badewanne. So können Sie problemlos einer möglichen Verstopfung vorbeugen.

### Alabaster

Alabaster wird am besten mit warmem Sodawasser abgewaschen. Nach dem Trocknen mit einem weichen Lederlappen abreiben.

### Aufkleber entfernen

- ◆ Alte Aufkleber lassen sich abziehen, wenn man sie mit einem Föhn erwärmt. Den Föhn jedoch nicht zu nahe daran halten und ihn ständig bewegen (da sich die Folie andernfalls auflösen kann). Klebereste mit Feuerzeugbenzin oder Spiritus abwaschen.
- ◆ Den Aufkleber mit einem Feuerzeug Stück für Stück erhitzen und ablösen. Klebstoffreste wie oben geschrieben behandeln.

### Ausgussgeruch

Ausgüsse nehmen leicht einen unangenehmen Geruch an. Er lässt sich problemlos beseitigen, wenn Sie Soda in kochendes Wasser geben und damit den Ausguss durchspülen.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### ■ B

---

#### Babyflaschen

- ◆ Normalerweise reicht es, wenn Sie Babyflaschen mit einer Kochsalzlösung auswaschen und gründlich mit klarem Wasser nachspülen. Wollen Sie die Flaschen keimfrei machen, so kochen Sie sie in klarem Wasser aus und geben ein bis zwei Esslöffel Natron in das Spülwasser.
- ◆ Der dumpfe, säuerliche Geruch in Babyflaschen verschwindet nach Ausspülen mit heißem Wasser und einem Teelöffel Natriumhydrogencarbonat („Bullrich-Salz“).

#### Backbleche reinigen

- ◆ Wischen Sie das noch warme Backblech mit etwas Salz und Papier ab und reiben Sie es dann mit einigen Tropfen Öl ein.
- ◆ Kuchenkrusten können Sie entfernen, indem Sie das Blech (oder die Form) in klarem, warmem Wasser einweichen oder ein nasses Tuch darüber breiten. Nach einigen Stunden lässt sich die Kruste leicht entfernen.

#### Backofen reinigen

- ◆ Verzichten Sie der Umwelt zuliebe auf chemische Backofenreiniger!
- ◆ Am besten lassen sich Backöfen gleich nach der Benutzung, ehe sie also völlig ausgekühlt sind, mit einem seifenhaltigen Drahtschwämmchen (Stahlwollkissen) oder mit Seifenlauge reinigen, der man zusätzlich einen Schuss Spiritus begeben kann. Mit kaltem Wasser gründlich nachwischen.



---

## Badewannenreiniger

- ◆ Ist im Backofen etwas übergelaufen, streuen Sie Salz darauf. Wenn der Backofen ausgekühlt ist, können Sie die Reste zusammenbürsten und auswischen.

### Badewannen, farbige

Farbige Badewannen, besonders solche aus Kunststoff, sind empfindlich gegen Kratzer. Sie werden vermieden, wenn man die Wanne mit einem feuchten Tuch mit Natriumhydrogencarbonat („Bullrich-Salz“) reinigt.

### Badewanne, rutschsichere

Das Ausrutschen in der Bade- oder Duschwanne wird verhindert, wenn man eine Gummimatte hineinlegt, die an der Unterseite mit sich festsaugenden Noppen versehen ist.

### Bad und Reinigung

Verwenden Sie getrennte Reinigungsgeräte für Spiegel, Zahnputzglas und Waschbecken auf der einen und WC und Dusche auf der anderen Seite! Damit verhindern Sie die Übertragung von Schmutz und Bakterien. Der Verschmutzungsgrad dieser Bereiche ist nämlich in der Regel sehr unterschiedlich.

### Badewannenreiniger

Badewannenreiniger sind bedenklich bis schädlich und in jedem Fall überflüssig. Kalkränder in der Wanne, der Dusche und im Waschbecken entfernt man mit einem Schuss Essig oder einer Mischung aus Wasser und Essigessenz.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Bastlampen reinigen

Hin und wieder müssen auch Lampen und Papierkörbe aus Bast gereinigt werden, besonders, wenn in ihrer Umgebung stark geraucht wird. Stellen Sie die Gegenstände in die Badewanne, geben Sie einige Spritzer Geschirrspülmittel darauf und brausen Sie kräftig handwarm nach. Auch wenn es so scheint, dass die Gegenstände ihre Form für immer verloren haben, nehmen sie beim Trocknen im Schatten ihre alte Form und Schönheit wieder an.

### Batterien

- ◆ Verbrauchte Batterien gehören in den Sondermüll.
- ◆ Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie eine frische Batterie erwerben.
- ◆ Alkali-Mangan-Batterien sind hauptsächlich als Rundzeller auf dem Markt. Sie enthalten Mangandioxid, Graphit, Zink und Quecksilber.
- ◆ Auch Zink-Kohle-Batterien sind nicht unschädlich; wenn sie kein Quecksilber enthalten, haben sie einen hohen Gehalt an Cadmium. In jedem Fall also sind Batterien als Wegwerfprodukt problematisch. Werfen Sie verbrauchte Batterien in die bei Händlern aufgestellten Behälter.
- ◆ Prüfen Sie, ob Kleingeräte ohne Batterien nicht die gleichen Dienste tun. Kaufen Sie nach Möglichkeit mechanisch oder solarbetriebene Geräte oder solche, die die Möglichkeit zu einem zusätzlichen Netzbetrieb bieten. Nutzen Sie diese Möglichkeit dann auch.
- ◆ Ausgediente Batterien aus dem Radio erfüllen in einer normalen Taschenlampe noch eine geraume Zeit ihren Zweck. Sind die Batterien dann aufgebraucht, denken Sie daran, dass sie im normalen Hausmüll nichts zu suchen haben. Es gibt spezielle Batteriesammelstellen. Umweltfreundlicher sind wiederaufladbare Batterien (Akkus).



---

## Beleuchtung

### Beleuchtung

- ◆ Gehen Sie sparsam mit der Beleuchtung um! Nicht nur der Energieverbrauch, sondern auch die Beseitigung der Abfälle (Glühlampen, Leuchtstoffröhren usw.) kann problematisch werden.
- ◆ Glühlampen sind zwar billig, haben aber nur eine geringe Lichtausbeute (d. h. der größte Teil der Energie wird in Wärme, nicht in Licht umgewandelt). Außerdem sind sie relativ kurzlebig und verursachen daher einen hohen Materialverbrauch, insbesondere des knappen Wolframs. Sie sind zudem typische Verbundprodukte und praktisch nicht recycelbar.
- ◆ Energiesparlampen sind langlebig, aber teuer. Bei richtiger Verwendung – lange Brennzeiten, relativ seltenes An- und Ausschalten – zeigen sie eine gute Lichtausbeute. Wegen ihres Quecksilberanteils sind ausrangierte Energiesparlampen allerdings als Sondermüll zu beseitigen.
- ◆ Neonbeleuchtung ist ähnlich zu bewerten wie Energiesparlampen.
- ◆ Halogeniederspannungslampen sind nicht gerade billig. Sie zeigen eine gute Lichtausbeute und sind, trotz Wärmeverlusten am Trafo, energiesparend. Der Nachteil der Wärmeverluste kann bei gleichzeitiger Nutzung des Trafos durch mehrere Lampen kompensiert werden. Achten Sie jedoch auf die mechanische und elektrische Sicherheit der Geräte.
- ◆ Stark im Kommen sind LED-Lampen. In der Anschaffung sind sie zwar teurer als normale Energiesparlampen, haben aber eine deutlich längere Lebensdauer. Außerdem benötigen sie weniger Energie bei gleicher Lichtmenge und haben keine Zeitverzögerung beim Einschalten. LED-Lampen werden über den Elektronikschrott entsorgt.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Besen

- ◆ Neue Besen kehren gut, wenn man die Borsten vor dem ersten Gebrauch für kurze Zeit in Salzwasser stellt.
- ◆ Haben sich nach einigem Gebrauch oder durch falsche Aufbewahrung – Besen sollten hängen, niemals auf den Borsten stehen – die Borsten umgelegt, so zwingen Sie sie einfach dazu, sich wieder aufzurichten, indem Sie den Besen für einige Zeit in Wasserdampf halten.
- ◆ Waschen können Sie Ihren Besen in Seifenlauge, wenn er hinterher gut ausgespült und zum Trocknen an die frische Luft gehängt wird.

### Bettfedern

Quietschende Bettfedern können erheblich den Schlaf stören. Mit Möbelpolitur eingerieben, schweigen die Störenfriede.

### Bienenwachs für Weichholzmöbel

Bienenwachs eignet sich hervorragend für das Pflegen von Weichholzmöbeln. Man sollte sie vor Wasserspritzern schützen, denn sonst entstehen weiße Flecken. Aber gerade bei Tischplatten lässt sich das nicht immer vermeiden. Sie können diese Flecken leicht mit einem Föhn beseitigen. Die Heißluft lässt das Wachs wieder flüssig werden und die Oberfläche bekommt wieder einen gleichmäßigen Farbton. Die Wasserränder sind weg.

### Bilder an feuchten Wänden

Um Schimmel und Stockflecken zu verhindern, auf die Rückseite kleine Korkplättchen kleben. Die Luftzirkulation verhindert die Schimmelbildung.



---

## Blechbüchsen

### Bilderrahmen

Nicht nur Ihr Ölgemälde selbst verlangt sorgfältige Pflege, auch sein Rahmen will versorgt sein. Frischen Sie seinen Goldton von Zeit zu Zeit dadurch auf, dass Sie ihn mit einer rohen Kartoffel abreiben.

### Blasen im Furnier

Durch Feuchtigkeit oder starke Hitze kann sich Furnier lösen und Blasen werfen. Die Blase mit einer Rasierklinge in Faserichtung öffnen und vorsichtig etwas Leim einführen. Fest zudrücken. Nach dem Trocknen mit feinem Sandpapier Leimreste an der Schnittfläche abschleifen.

### Bläuepilz

Dieser Pilz lässt an Fensterrahmen oder an Türen aus frischem Holz bläulichschwarze Flecke zurück. Er kommt auch dann wieder durch, wenn man ihn mit Ölfarbe überstreicht. Besser ist es, gleich den Anstrich zu entfernen und das Holz mit Antiblau-Firnis zu behandeln.

### Blechbüchsen

- ◆ Die meisten Blechabfälle, die im Haushalt anfallen, stammen von Konservendosen. Sie gehören in den gelben Sack oder in den Sammelcontainer für Blechabfälle. Lösen Sie das Etikett von den Dosen, schneiden Sie mit dem Büchsenöffner Deckel und Boden vollständig aus, spülen Sie die Teile aus und drücken Sie den Dosenkörper platt. Vorsicht, die Blechkanten sind scharf!
- ◆ Gibt es keinen Sammelcontainer, sollten die Blech- wie die Aluminiumabfälle beim Altwarenhändler abgegeben werden.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

- ◆ Noch besser: keine Dosenwaren kaufen, sondern lieber Konserven in Gläsern wählen und diese gut ausgespült zum Glascontainer bringen, aber bitte ohne Deckel.

### **Blechgeschirr**

Blechgeschirr wird wieder wie neu, wenn Sie es mit Soda-lösung waschen und mit trockener Kreide nachbehandeln.

### **Bohnerlappen**

Lappen, die man zum Bohren von Parkett- und Linoleumfußböden benutzt, werden nach kurzer Zeit knochenhart. Wenn Sie die Lappen in einer festverschließbaren großen Büchse aufbewahren, bleiben sie weich.

### **Brandlöcher im Teppich**

Mit einem scharfen Messer rund um den Fleck den Teppich ausschneiden und ein gleich großes Stück eines Reststücks wieder einsetzen und ankleben.

### **Brandlöcher in Holz**

Brandstellen in Holz kann man leicht mit einem Siegelackstift ausbessern. Die Stifte erhält man in Bastel- und Schreibwarengeschäften. Mit einem Küchenmesser die verkohlte Holzschicht abnehmen, eine Messerspitze erhitzen und daran etwas Siegelack schmelzen. Diesen in das Loch füllen und mit dem Messer glatt streichen.

### **Brauseköpfe, verkalkte**

Verkalkte Brauseköpfe können Sie zum Entkalken für einige Stunden in warmes Essigwasser legen, das zu zwei Dritteln aus Essig und einem Drittel aus Wasser besteht. Danach die Brauseköpfe kräftig ausspülen.





---

## Bücherregale

### Briefmarken, zusammengeklebte

- ◆ Zusammengeklebte Briefmarken lassen sich leicht voneinander lösen, wenn man sie einige Zeit in den Kühlschrank gelegt hat.
- ◆ Briefmarken, die aneinander haften, kann man auch unter Transparentpapier legen und mit einem heißen Eisen bügeln. Sie sind danach leicht voneinander zu lösen.

### Bronze

Gegenstände aus Bronze werden zur Reinigung mit Spiritus eingerieben, abgespült und dann nachpoliert.

### Bücher

- ◆ Bücher, die offen im Regal stehen, verstauben und verschmutzen leicht. Von Zeit zu Zeit sollte man sie mit einem Pinsel abstauben und die Schnittflächen mit einem in Spiritus getauchten Lappen abwischen.
- ◆ Trockene, fettfreie Flecke auf Buchseiten bekommen Sie wieder weg, wenn Sie vorsichtig mit feinem Sandpapier darüber reiben.
- ◆ Den Goldschnitt von Büchern kann man auffrischen, wenn man einen nicht fasernden Lappen leicht mit Spiritus befeuchtet und damit den Schnitt vorsichtig abreibt. Das Tuch vorher fest ausdrücken, damit die Feuchtigkeit nicht in das Papier eindringen kann.
- ◆ Bücher trocknen: Zwischen die feuchten Buchseiten Papiertücher legen. Das Buch zuklappen und mit anderen, schweren Büchern beschweren.

### Bücherregale

Die Regale nach dem Reinigen erst vollkommen trocknen lassen, bevor die Bücher wieder eingestellt werden. Die Restfeuchte würde den Büchern schaden.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Bücherstützen

Praktische Bücherstützen erhalten Sie, wenn Sie Ziegelsteine mit dickem Stoff überziehen, der farblich zur Einrichtung passt.

### Bügeleisen

Die Gleitfläche des Bügeleisens wird wieder blank und glatt, wenn Sie es kalt auf einen essiggetränkten Lappen stellen und darauf abreiben.

### Bürsten säubern

Im Nu sauber werden schmutzige Bürsten und Käämme, wenn man sie mit Rasierschaum einsprüht. Den Schaum lässt man einige Minuten einwirken und spült ihn dann aus.

## ■ C

---

### Chrom

- ◆ Chrom ist keineswegs immun gegen Feuchtigkeit. Es kann unansehnlich werden und sogar Rost ansetzen. Reiben Sie daher verchromte Gegenstände von Zeit zu Zeit mit Vaseline ein, waschen dann mit warmem Wasser nach und polieren Sie sie trocken.
- ◆ Verchromte Teile lassen sich mit einem Lappen, der mit etwas Mehl bestreut ist, blank polieren.



---

## Dokumente aufbewahren

### ■ D

---

#### Dampfbügeleisen entkalken

- ◆ Vermeiden Sie die Verkalkung des Bügeleisens von vornherein, indem Sie es mit destilliertem Wasser füllen, das Sie in der Apotheke bekommen (Flasche mitnehmen!).
- ◆ Ist das Bügeleisen aber verkalkt, weil es mit normalem Wasser gefüllt wurde, so geben Sie eine Mischung aus Essig und Wasser (1: 1) hinein, heizen es auf und lassen das Eisen ein paar Minuten lang dampfen. Dann schalten Sie es ab und lassen es ein bis zwei Stunden stehen. Danach ausleeren und mit klarem Wasser mehrmals gründlich nachspülen.
- ◆ Nach dem Bügeln muss das Eisen vollständig geleert werden; vor dem Wegstellen mehrmals die Dampftaste drücken, bis kein Dampf mehr austritt.

#### Dokumente aufbewahren

- ◆ In jedem Haushalt gibt es eine Vielzahl wichtiger Dokumente. Um langwieriges Suchen einzelner Papiere zu vermeiden, kaufen Sie einen Ordner, in dem Sie in Sichthüllen alle wichtigen Dokumente ablegen. Den Ordner stellen Sie an einen festen Platz, sodass er jederzeit schnell greifbar ist.
- ◆ Da einige Dokumente nur schwer oder gar nicht wiederzubeschaffen sind, müssen sie vor Verlust geschützt werden. Vielleicht ist ein Schließfach bei der Bank angebracht. Sicherheit bieten auch beglaubigte Fotokopien, die Sie bei nahen Verwandten deponieren.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Dunstabzug ohne Fett

Fettiger Schmutz haftet nach kurzer Zeit an jeder Dunstabzugshaube. Mit herkömmlichen Mitteln ist meist nichts zu machen. Eine Mischung aus flüssigem Geschirrspülmittel und Spülmaschinenpulver entfernt den Schmutz hingegen.

### Duschköpfe reinigen

Verstopfte Duschköpfe aus Metall kann man in Essigwasser, das aus gleichen Teilen gemischt wurde, etwa 15 Minuten kochen. Kunststoffduschköpfe dagegen kann man in der gleichen Essig-Wasser-Lösung über Nacht einweichen.

### Duschtüren und -vorhänge reinigen

- ◆ Glastüren von Duschen sind oft milchig. Sie werden wieder glänzend, wenn man sie mit einem in Essig getränkten Tuch abreibt.
- ◆ Duschvorhänge schimmeln nicht, wenn man sie vor dem Aufhängen in Salzwasser legt. Mit einem Feinwaschmittel kann man Duschvorhänge waschen.
- ◆ Stockflecken danach mit etwas Natron, bei hellen Vorhängen auch mit Essig, abreiben.

## ■ E

---

### Edelstahl-Spülbecken

Blinde Spülbecken werden wie neu, wenn man sie mit einer Paste aus Schlammkreide und Essig einreibt. Feucht nachwischen und mit einem trockenen Tuch polieren.



---

## Einkaufen

### Edelstahlöpfe

Die Töpfe werden wieder strahlend blank, wenn sie während des Spülens mit einem Schuss Essig abgerieben werden. Dadurch werden auch die hässlichen Wasserflecke vermieden.

### Eichenmöbel

Eichenmöbel kann man mit lauwarmem Bier abwaschen, dann werden sie sauber und das Holz leidet nicht darunter.

### Eierkocher

Nach mehrmaligem Gebrauch setzt sich auf dem Boden teflonbeschichteter Eierkocher leicht ein grauer Belag ab. Dies kann man verhindern, indem man von Zeit zu Zeit mit etwas Wasser vermischten Essig auf den Topfboden gibt und die Mischung 1 bis 2 Stunden einwirken lässt. Der Belag löst sich auf.

### Einkaufen

- ◆ Einkaufen ist nicht nur Vergnügen, sondern auch Mühe. Eine gute Planung erspart Ihnen Mühe und Zeit. Einige allgemeine Einkaufsregeln sollen Ihnen dabei helfen:
- ◆ Informieren Sie sich vor dem Einkauf über Angebot und Preise.
- ◆ Nutzen Sie bei Obst und Gemüse die Angebote der Saison.
- ◆ Nutzen Sie Sonderangebote, wenn sie wirklich gebraucht werden. Preiswerte Großpackungen werden sehr teuer, wenn ein Teil davon verdirbt.
- ◆ Tätigen Sie größere Einkäufe – wenn Sie es einrichten können – an ruhigen Einkaufstagen am Wochenanfang und nicht erst kurz vor Ladenschluss.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

- ◆ Einkaufsplanung: Ein überlegter Einkaufszettel, eventuell anhand eines Speiseplanes für die Woche aufgestellt, erspart viel Arbeit. Schreiben Sie sich vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel: Schreiben Sie auf, was Sie einkaufen wollen, und zwar in der Reihenfolge, in der Sie in die Geschäfte gehen. Wollen Sie zum Beispiel zuerst zum Fleischer, stehen an oberster Stelle alle Waren, die Sie dort einkaufen wollen. Kaufen Sie im Supermarkt ein, so stellen Sie Ihren Einkaufszettel in der Reihenfolge auf, in der die Waren dort angeboten werden; das erspart unnötige Wege.

### **Einkaufen, umweltfreundliches**

Gerade beim Einkaufen können Sie viel für die Umwelt tun und helfen, dass die Müllberge nicht in den Himmel wachsen, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- ◆ Nehmen Sie Körbe, Taschen oder Netze mit, damit Sie keine Plastiktüten brauchen. Haben Sie einmal nichts dabei, schauen Sie, ob Sie Papiertüten bekommen; in vielen Geschäften werden sie als Alternative angeboten.
- ◆ Kaufen Sie Getränke (auch Milch) nur noch in Mehrwegflaschen. Kaufen Sie Lebensmittel – vor allem Obst, Gemüse, Fleisch und Wurstwaren –, die es auch offen gibt, nicht abgepackt.
- ◆ Nehmen Sie bei Lebensmitteln, die Sie nicht lose kaufen können, nicht die in Kunststoff, sondern die in Papier, Pappe oder Glas verpackten.
- ◆ Vermeiden Sie die so genannten „Wegwerfartikel“, wie zum Beispiel Einweggeschirr aus Kunststoff, auch wenn es Ihnen etwas mehr Arbeit macht.
- ◆ Kaufen Sie nichts, was unnötig verpackt ist. Nehmen Sie möglichst Großpackungen statt kleiner Einzelportionen.



---

## Eiswürfel, klare

- ◆ Kaufen Sie Produkte, für die es Nachfüllpackungen gibt.
- ◆ Vermeiden Sie Spraydosen, auch wenn darauf steht, dass sie kein FCKW enthalten, denn sie bestehen meist aus umweltbelastendem Weißblech oder Aluminium.
- ◆ Beim Kauf von Elektrogeräten und Haushaltswaren sollten Sie darauf achten, dass Sie langlebige Produkte wählen, die auch gut zu reparieren sind.
- ◆ Viele Produkte sind mit dem blauen Umweltengel gekennzeichnet. Dieses Zeichen wird von einer unabhängigen Jury (Jury Umweltzeichen) nach einer intensiven Prüfung des Produktes auf Umweltfreundlichkeit vergeben.

### Eisenpfannen

Nicht emaillierte Eisenpfannen sollten Sie wegen der Rostgefahr nicht mit Wasser spülen. Reiben Sie sie mit Salz und Papier aus und ölen Sie sie danach mit ein paar Tropfen Speiseöl.

### Eiswürfelbehälter, festgefrorene

Das lästige Festfrieren der Eiswürfelbehälter im Kühlfach wird durch vorheriges Einreiben der Unterseite mit Salatöl vermieden.

### Eiswürfel herausnehmen

Eiswürfel lassen sich leichter herausnehmen, wenn man die Schale mit der Rückseite unter fließendes Wasser hält.

### Eiswürfel, klare

Um klare Eiswürfel zu bekommen, muss man abgekochtes Wasser in die Würfelbehälter füllen, da die Fremdstoffe im Leitungswasser die Würfel trüben.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Emaillierte Töpfe

Emaillierte Töpfe werden wieder sauber, wenn Sie sie mit heißer Soda- oder Seifenlösung waschen und mit klarem Wasser nachspülen. Sind die Töpfe innen schwarz geworden, kochen Sie Rhabarberblätter darin aus. Danach ebenfalls mit klarem Wasser nachspülen.

### Entkalker

Alle handelsüblichen Entkalker enthalten chemische Kalklöser; flüssige Entkalker können ganz besonders aggressiv sein und sogar Salz- oder Phosphorsäure enthalten! Zur Entkalkung von Haushaltsgeräten, sei es die Kaffeemaschine oder das Dampfbügeleisen, die Waschmaschine oder der Kalkrand an den Badezimmerarmaturen, braucht man nichts weiter als Essig und eventuell etwas Geduld.

### Eselsohren

Die unschönen Eselsohren in Büchern und Heften bekommt man wieder heraus, wenn man ein angefeuchtetes Löschblatt auf diese Stellen legt und sie mit einem nicht zu heißen Bügeleisen so lange beschwert, bis das Löschblatt trocken ist.

## ■ F

---

### Feilen reinigen

Nagelfeilen werden wieder sauber und feilen besser, wenn man die Reibfläche mit Heftpflaster zuklebt, fest andrückt und dann das Heftpflaster wieder abzieht. Dabei bleiben alle Verunreinigungen an der Klebefläche hängen.





---

## Fernsehbildschirm

### Fensterleder

Fensterleder wird nicht hart, wenn man es nach Gebrauch in leichtem Salzwasser auswäscht und an der Luft trocknen lässt.

### Fensterputzen

- ◆ Auf handelsübliche Fensterputzmittel kann man getrost verzichten: Normal verschmutzte Scheiben reinigt man mit klarem, warmem Wasser und einem Fensterleder. Bei stärker verschmutzten Scheiben gibt man dem Putzwasser ein paar Esslöffel Spiritus zu.
- ◆ Putzen Sie die Außenseite von oben nach unten, die Innenseite von rechts nach links (oder umgekehrt), so können Sie rasch erkennen, auf welcher Seite der Scheibe noch Streifen sind. Putzen Sie die Fenster nicht bei direkter Sonnenbestrahlung, da gibt es meistens Streifen.
- ◆ Fensterbänke und Rahmen wischen Sie mit einer milden Seifenlauge und danach mit klarem Wasser ab.
- ◆ Unterschätzen Sie die Unfallgefahren im Haushalt nicht: Überzeugen Sie sich davon, dass Ihre Leiter absolut trittsicher ist und nicht wackelt oder gar umkippen kann.

### Fensterscheiben, blinde

Blindgewordene Scheiben werden wieder klar, wenn Sie sie mit Speiseöl bestreichen, das Öl eine Stunde einwirken lassen und dann mit weichem Papier entfernen. Danach die Scheiben putzen.

### Fernsehbildschirm

Einen Röhren-Bildschirm reinigt man am besten mit einem spiritusgetränktem Tuch. Flachbildfernseher reinigen Sie mit einem ganz leicht angefeuchteten Mikrofaser Tuch.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### **Fettflecken auf der Tapete**

Fleckenpaste auf die Tapete auftragen, über Nacht trocknen lassen und mit einer weichen Bürste abbürsten.

### **Flaschen trocknen**

Flaschen können Sie von innen leicht trocknen, indem Sie ein langes, zusammengerolltes Löschpapier einführen.

### **Flaschen und Dosen beschriften**

Leere Flaschen und Dosen werden zur Aufbewahrung von mancherlei Dingen weiterverwendet. Auf jeder Flasche oder Dose sollte leicht erkennbar aufgeschrieben werden, was sich darin befindet. Einmal vermeidet man langes Suchen, es hilft aber auch, Unfälle zu vermeiden. Giftige Substanzen niemals in gewöhnlichen Flaschen und nur gut gesichert aufbewahren.

### **Fleischwolf reinigen**

Fett- und Fleischreste sind nur schwer aus dem Fleischwolf zu entfernen. Wenn Sie zum Schluss eine trockene Brotscheibe oder ein trockenes Brötchen durchdrehen, werden die Fleischreste herausgedrückt. Danach können Sie den Fleischwolf wie üblich spülen.

### **Fliegenplage**

- ◆ Fliegen meiden Essig. Lassen Sie von Zeit zu Zeit einen Tropfen Essig auf der Herdplatte verdampfen. Für Wohn- und Schlafräume hilft ein Strauß Lorbeerzweige oder Lavendelblüten.
- ◆ Wussten Sie, dass Fliegen auch blaue Farben meiden? Es ist also durchaus vernünftig, die Küche blau zu fliesen.



---

## Fußbodenreinigung

### Frischhaltefolie

Frischhaltefolie klebt nicht zusammen, wenn Sie die Folie im Kühlschrank aufbewahren oder vor Gebrauch für einige Minuten in den Gefrierschrank legen.

### Fugen reinigen

Oft sehen Fugen zwischen den Kacheln im Badezimmer grau und schmutzig aus. Geben Sie zum Reinigen Essigessenz auf eine alte Zahnbürste und bürsten Sie die Fugen damit ab. Mit diesem Verfahren können Sie auch Kalkflecken auf Fliesen entfernen.

### Fußbodenleisten

Beim Aufnageln von Fußbodenleisten kann es passieren, dass sie sich spalten. Abhilfe kann man dadurch schaffen, dass man den Nagel mit einem leichten Hammer an der Spitze staucht.

### Fußbodenreinigung

- ◆ Fegen Sie den Fußboden häufiger! Die meisten Verschmutzungen liegen lose auf.
- ◆ Trennen Sie Reinigungs- und Pflegegang (Ausnahme: Seifenreiniger!). Die Kombiprodukte reinigen zwar ganz gut, die Pflegekomponenten bleiben jedoch nur zu einem geringen Anteil auf dem Fußboden, der Rest gelangt ins Abwasser.
- ◆ Überlegen Sie, ob Sie den Fußboden nicht lieber versiegeln lassen (vom Fachbetrieb!). Er wird dadurch pflegeleichter und Sie sparen Reinigungs- und Pflegemittel. Das Versiegeln sollten Sie aber wegen der dabei auftretenden Belastungen mit Lösemitteln und anderen Chemikalien nicht selbst vornehmen.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

- ◆ Achten Sie darauf, dass Sie einen Reiniger verwenden, der für das Fußbodenmaterial geeignet ist!
- ◆ Achten Sie bei den reinen Pflegemitteln auf den Lösemittelgehalt! Bohnerwaxse beispielsweise enthalten meist recht viel Lösemittel, die außerdem brennbar sind.
- ◆ Bedenken Sie, dass aufgetragene Pflegemittel von Zeit zu Zeit entfernt und erneuert werden müssen. Hierbei kommt man um lösemittelhaltige Reiniger zumeist nicht herum! Die Lösemittel belasten Umwelt und Gesundheit jedoch stark.

### **Fußkalte Böden**

Die aufsteigende Kälte von unten wird gedämmt, wenn Sie einige Lagen Zeitungspapier unter den Teppich legen.

### **Fußmatten, Fußroste**

Legen Sie Schmutzfallen in den Eingangsbereich! Fußmatten, Fußroste usw. verhindern, dass lose anhaftender Schmutz mit in die Wohnung getragen wird.

### **Fußmatten sichern**

Fußmatten rutschen nicht, wenn man auf die Unterseite an den Ecken kleine Schaumstoffplättchen unterklebt.

## ■ G

---

### **Gardinenstangen aus Metall**

Metallene Gardinenstangen, die leicht rosten, reiben Sie mit Bohnerwax ein. Außer, dass sie vor Rost geschützt sind, gleiten die Ringe auch besser.



---

## Gerüche

### Gasflammen

Gasflammen müssen blau sein und einen leicht grünen Kern haben. Ist das nicht der Fall, dann ist Ihr Gasherd nicht mehr in Ordnung und muss repariert werden.

### Gerüche

Unangenehme Gerüchen im Haushalt braucht man nicht mit dem Duftspray aus der Dose zu begegnen.

- ◆ Das erste, grundsätzlich immer anzuwendende Mittel ist Lüften.
- ◆ Fisch- und andere Kochgerüche: Während Sie gleichzeitig für guten Durchzug sorgen, bringen Sie etwas Essig zum Kochen. Oder geben Sie einen Teelöffel Essigessenz auf die schon leicht ausgekühlte Herdplatte – mit dieser Methode können Sie auch Fliegen vertreiben. Auch ein paar Gewürznelken, auf die auskühlende Herdplatte gelegt, vertreiben unangenehme Küchengerüche. Vom Geschirr verschwindet Fischgeruch, wenn man es vor dem Spülen mit Essig, Zitronensaft oder Kaffeesatz abreibt.
- ◆ Gerüche aus dem Abfluss lassen sich mit kochendem Sodawasser beheben. Einfach den Ausguss damit gut durchspülen. Vorsicht bei Abflussrohren aus Plastik – das Sodawasser erst auf etwa 60°C abkühlen lassen! Auch das Spülbecken mit Essigwasser auswischen hilft.
- ◆ Kühlschranksgerüche lassen sich dadurch vermeiden, dass man keine unabgedeckten Speisen im Kühlschrank aufbewahrt. Riecht es doch, legen Sie etwas Aktivkohle in das Gerät, oder stellen Sie eine Untertasse mit Natriumhydrogencarbonat („Bullrich-Salz“) oder Backpulver hinein (etwa alle vier Wochen erneuern).
- ◆ Wischen Sie den Kühlschrank nach dem Reinigen mit einem in Essig getränkten Tuch nach.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

- ◆ Geben Sie ein Stück Vanillestange oder einen halben Apfel in den Kühlschrank. Den Apfel etwa alle acht Tage auswechseln.
- ◆ Kalter Zigarettenrauch ist nicht nur unangenehm, er hält sich auch lange. Nach einer Party, bei der viel geraucht wurde, sollten Sie sofort gründlich lüften und dann über Nacht eine Schüssel mit Essigwasser in den Raum stellen. Hat sich der Qualmgeruch in Teppich und Polstermöbeln festgesetzt, so bürsten Sie auch diese mit Essigwasser ab.
- ◆ Gegen Toilettengerüche hilft eine brennende Kerze.

### Geschirrspülen

- ◆ Schmutziges Geschirr, das Sie nicht am gleichen Tag spülen können, sollten Sie kurz mit Wasser absprühen. Die Essensreste verkrusten dann nicht und das spätere Spülen fällt leichter.
- ◆ Essensreste sollten Sie in den Kompost oder ersatzweise in den Müll, nicht in den Ausguss oder ins WC geben! Diese Abfälle müssen sonst unter Sauerstoffzehrung in der Kläranlage abgebaut werden. Das ist eine unnötige Belastung.
- ◆ Die handelsüblichen Handspülmittel enthalten heute zwar kaum noch Phosphate, durch die in ihnen enthaltenen Tenside belasten sie aber dennoch die Umwelt.
- ◆ Dosieren Sie Spülmittel also in jedem Fall äußerst sparsam, noch besser: Strecken Sie es im Verhältnis 50:50 mit Essig. Füllen Sie die Hälfte der vollen neuen Flasche in die leere alte ein und füllen Sie beide Flaschen mit Essig auf. Verwenden Sie das gestreckte Mittel in der gleichen Dosierung wie das ungestreckte.
- ◆ In Bioläden gibt es Geschirrspülmittel auf Soda- oder Seifenbasis.



---

## Geschirrspülen

- ◆ Man kann sich sein Spülmittel aber auch selber mixen: 100 g Schmierseife, 100 ml destilliertes Wasser und 50 ml Tween 80 (aus der Apotheke) gut miteinander verrühren und den Saft einer halben Zitrone zugeben. Dieses Spülmittel hält sich etwa acht bis zehn Wochen und sollte nur in Bereichen mit Wasserhärtegrad 1 oder 2 angewendet werden.
- ◆ Für Maschinenspülmittel bieten auch hier Bioläden vergleichsweise geringer belastende Mittel an, die allerdings – weil weniger aggressiv – weniger gut spülen.
- ◆ Klarspüler sind grundsätzlich unnötig. Es genügt, wenn man nach Beendigung des Spülvorgangs die Klappe der Maschine öffnet und das Geschirr lufttrocknen lässt. Wer auf ein entsprechendes Mittel nicht verzichten will, der sollte statt zu Klarspüler zu Essig oder Zitronensäure greifen.
- ◆ Spülen Sie Küchengeräte, in denen Sie Sahne schlagen, Mayonnaise oder Ähnliches rühren, gründlich mit heißem Wasser aus. Spülmittelreste verhindern sonst das Gelingen solcher Speisen. Auch Biergläser gründlich nachspülen, wenn Sie Wert auf eine schöne Blume legen.
- ◆ Gläser am besten immer mit der Hand spülen, da sie in der Maschine leicht trüb werden.
- ◆ Lassen Sie das Geschirr lieber an der Luft trocknen, anstatt es abzutrocknen! Trockentücher sind schnell verkeimt und sollten eigentlich jeden Tag gewechselt werden. Ihre Reinigung kostet wiederum Energie, Wasser und Chemie.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### **Geschenkpapier, gebrauchtes**

Gebrauchtes Geschenkpapier kann wieder verwendet werden, wenn man es auf der linken Seite bei mittlerer Temperatur bügelt. Klebestreifen lassen sich leicht lösen und die Knitterfalten verschwinden ebenfalls.

### **Geweihе reinigen**

Geweihе, die als Wandschmuck dienen, hält man ganz einfach sauber, indem man sie nur trocken abreibt und abpinselt.

### **Gläser, ineinander gestellte**

Wenn sich ineinander gestellte Gläser nicht lösen lassen, vermeiden Sie Gewalt – sie führt in der Regel nur zu Scherben und Verletzungen. Das untere Glas in warmes Wasser stellen, in das obere kaltes Wasser gießen und die Gläser lassen sich ganz leicht trennen.

### **Gläser, zerspringende**

Das Zerspringen der Gläser beim Einfüllen heißer Getränke wird vermieden, wenn sie auf einem feuchten Tuch stehen oder vorher ein Löffel hineingegeben wird.

### **Glaskeramik-Kochfelder**

- ◆ Sie sollten nach jedem Gebrauch gereinigt werden, damit Fett und Schmutz sich nicht festsetzen oder gar einbrennen. Das kalte oder noch handwarme Kochfeld mit klarem Wasser, dem eventuell ein Tropfen Spülmittel beigegeben ist, reinigen, dann mit klarem Wasser gründlich nachwischen und mit einem Tuch abtrocknen.
- ◆ Es dürfen keine kratzenden Reinigungsmittel wie Scheuermittel, Backofensprays oder Schwämme mit rauer Oberfläche verwendet werden.





---

## Glaspflege

- ◆ Der Einsatz eines Schabers mit scharfer, breiter Klinge ist allerdings sinnvoll. Mit ihm kann man alle Verschmutzungen – besonders sofort, wenn etwas übergelaufen ist – entfernen.
- ◆ Spezialreiniger und Pflegemittel sind unnötig.

### Glaspflege

- ◆ Gläser sollten in der Spülmaschine bei höchstens 60 °C und nur im Schongang gespült werden, außerdem sollte man das mildeste Spülmittel dazu verwenden. Gläser, die durch häufiges Spülen in der Maschine blind geworden sind, bekommt man kaum wieder klar. Abhilfe bringt unter Umständen Zitronensäurepulver, das statt des Spülmittels im Normalprogramm zugesetzt wird.
- ◆ Geben Sie nur solche Gläser in die Spülmaschine, die das Label „garantiert spülmaschinenfest“ haben – „spülmaschinengeeignet“ bedeutet nicht, dass Sie nicht doch unangenehme Überraschungen erleben können und das Glas nach einiger Zeit trüb wird.
- ◆ In jedem Fall ist es besser, Gläser von Hand zu spülen. Lassen Sie sie dann nicht an der Luft trocknen, sondern spülen Sie mit warmem, klarem Wasser nach, und trocknen Sie die Gläser sofort mit einem weichen, fusselfreien Geschirrhandtuch ab.
- ◆ Bleikristall sollte auf keinen Fall in die Spülmaschine, man spült es am besten mit handwarmem Wasser. Damit Kristall wieder schön strahlt, reiben Sie es mit einem weichen Lappen und etwas feuchtem Salz ab.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### **Glasränder**

Wischen Sie „Glasränder“ weg, solange sie noch feucht sind, und lassen Sie sie nicht antrocknen! Dadurch reduziert sich der Aufwand an Arbeit und der Einsatz von Putzmitteln wird eventuell erst gar nicht notwendig.

### **Glastische und -platten**

Kleine Kratzer auf Glastischen kann man vorsichtig mit etwas Zahnpasta wegpolieren.

### **Glasvasen**

Enghalsige Glasvasen werden ganz klar, wenn man kleine Zeitungsschnitzel oder einige Reiskörner mit warmem Wasser in die Vase gibt und sie kräftig schüttelt. Mit kaltem Wasser anschließend ausspülen.

### **Glühbirnen**

Glühbirnen darf man niemals feucht reinigen, sondern nur mit einem Tuch abstauben.

### **Goldrahmen**

Goldrahmen erscheinen oft blind. Hier wirkt eine angeschnittene Zwiebel, mit der Sie die Rahmen abreiben, Wunder. Nur müssen Sie die Zwiebel, sobald sie schmutzig ist, erneuern. Auch Buttermilch eignet sich zum Säubern und Auffrischen. Nachher wird mit einem weichen Tuch nachpoliert.

### **Grünspan**

Grünspanflecken auf Kupfer und Messing können Sie mit verdünntem Salmiakgeist entfernen, dann mit Kreide blank putzen.



---

## Hausgeräte anschaffen

### Gummidichtungen

Die Dichtungen von Gefrierschränken, Kühltruhen und Kühlschränken sollten von Zeit zu Zeit mit etwas Talkumpuder eingerieben werden. Sie bleiben dann elastisch, werden nicht spröde und dichten besser.

### Gummihandschuhe für Hausarbeit

Die Handschuhe dürfen nicht zu klein sein und sollen eine griffige Handfläche aufweisen. Nach jeder Arbeit gut abspülen. Kühl und trocken aufbewahren. Hin und wieder mit Talkum einreiben.

## ■ H

---

### Hausgeräte anschaffen

- ◆ Es ist nicht sinnvoll, ein funktionierendes und mit durchschnittlichen Verbrauchszahlen arbeitendes Gerät auszurangieren und durch ein neues, sparsameres Modell zu ersetzen. Schließlich müssen auch die Neugeräte unter viel Einsatz von Energie und Rohstoffen und unter Freisetzung von Abwasser, Abfall, Abluft und Lärm hergestellt und transportiert werden. Ihr Altgerät, das eigentlich noch gar nicht alt ist, verbraucht bei der Beseitigung oder Verwertung auch wieder Energie und verursacht Abfall, Abwasser und Abluft.
- ◆ Ein Neugerät sollte erst dann angeschafft werden, wenn das alte unwiderruflich kaputt ist oder überdurchschnittlich viel Strom verbraucht.
- ◆ Beim Kauf eines neuen Gerätes sollten Sie dann aber unbedingt ein wasser- und/oder stromsparendes Gerät wählen (Testergebnisse der Stiftung Warentest beachten).



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Hausmüll

Bei der Beseitigung des Hausmülls können Sie einiges für die Umwelt tun. Werfen Sie nicht alles in die Mülltonne, sondern sortieren Sie.

- ◆ Glas: Überall finden Sie heutzutage Glascontainer für Flaschen und Gläser (keine Fenstergläser). Stellen Sie im Keller oder an einem anderen geeigneten Platz einen Korb oder Karton auf, in dem Sie Altglas sammeln können. Metallteile wie Deckel und Schraubverschlüsse vorher entfernen. Bei Getränken sollten Sie allerdings Mehrweg-Verpackungen bevorzugen.
- ◆ Papier, Pappe: Sie bilden einen relativ hohen Anteil am Müll, es lohnt sich also, beides gesondert vom übrigen Hausmüll in einem Wäschekorb oder einem großen Karton zu sammeln und zu einem der Container zu bringen, die überall aufgestellt sind oder in die dafür vorgesehene Tonne zu legen.
- ◆ Küchen- und Gartenabfälle: Wer einen Garten besitzt, sollte sich auf jeden Fall einen Komposthaufen anlegen. Zu diesem Zweck können Sie fertige, platzsparende Kompostsilos im Fachhandel kaufen; Sie können den Komposthaufen aber auch auf herkömmliche Art und Weise aufsetzen. Zur Kompostierung eignen sich: Gemüsereste, Eier- und Obstschalen (keine Apfelsinen-, Grapefruit- und Zitronenschalen), Kaffeefilter, Teeblätter, Papier und Pappe, soweit sie nicht bedruckt sind, und alle gesunden Gartenabfälle (Pflanzenteile mit Pilzerkrankungen nicht auf den Kompost werfen). Je vielseitiger die Mischung ist, desto besser wird der Kompost.
- ◆ Alte Textilien: Für Altkleider und Textilien werden oft von karitativen Einrichtungen Sondersammlungen durchgeführt oder Spezialcontainer aufgestellt.



---

## Hausschwamm hemmen

- ◆ Sperrmüll: In vielen Städten und Gemeinden gibt es Sperrmülltage, an denen Sie sperrigen Hausmüll auf die Straße stellen können. Machen Sie davon Gebrauch; es ist einfacher, als das Sofa in der freien Natur abzuladen.
- ◆ Kühl- und Gefrierschränke dürfen nicht mehr zum Sperrmüll gestellt werden, sie gehören zum Sonderabfall und werden in vielen Orten gesondert abgeholt.
- ◆ Sonderabfall: Für Sonderabfall gibt es besondere Sammelstellen, die Sie bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung erfragen können. Zum Sonderabfall gehören: Batterien, Chemikalien/Säuren aus dem Hobbybereich, chemische Schädlings-, Unkraut- und Pilzbekämpfungsmittel, Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Farben, Lacke, Lösungsmittelreste, Klebstoffe, Rostschutzmittel, alte Medikamente (sie können auch bei den meisten Apotheken abgegeben werden), Neonröhren, Autopflegemittel, Fleckputzmittel, Silberbesteckreiniger, Metallputzmittel.

### Hausputz bei empfindlichen Händen

Wenn Sie empfindliche Haut haben: Tragen Sie bei längeren Reinigungsarbeiten Gummihandschuhe, darunter solche aus Baumwolle oder Seide. Oder cremen Sie sich die Hände nach dem Reinigen ein! Die meisten Haushaltsmittel wirken entfettend und schädigen damit die Haut.

### Hausschwamm hemmen

Die befallenen Stellen werden regelmäßig mit Petroleum eingestrichen.



---

## Hausputz und Haushaltspflege

### Heizen

- ◆ Informieren Sie sich über Möglichkeiten zur Heizkostensenkung, beispielsweise in den kostenlosen Broschüren des Bundesministeriums für Umwelt oder Wirtschaft! Viele staatliche Stellen bieten kostenlose Informationen, die Sie nutzen sollten.
- ◆ Wenn Sie die Wahl haben: Lassen Sie sich ans Wärmenetz eines Kraftwerks mit Kraft-Wärme-Kopplung (Nahwärmenetz) anschließen. Dies ist die am wenigsten umweltbelastende Heizungsart.
- ◆ Verzichten Sie auf strombetriebene Heizsysteme. Bedenken Sie, dass Stromheizungen im Verhältnis die meiste Energie benötigen und für den relativ größten Ausstoß an Schwefeldioxid verantwortlich sind!
- ◆ Wenn Sie die Anschaffung einer neuen Heizanlage planen, lassen Sie sich fachlich beraten. Die unterschiedlichen Systeme machen Verbrauchern die Entscheidung nicht leicht und eine objektive Beratung ist vom Verkaufspersonal nicht immer gewährleistet. Viele Städte und Gemeinden bieten mittlerweile eine Umwelt-, Energie- oder Wohnberatung an, ebenso Verbraucherzentralen und private Umweltinitiativen. Die meisten Beratungen sind kostenlos.
- ◆ Fragen Sie bei der Beratungsstelle nach Steuervorteilen und Fördermöglichkeiten. Es gibt eine Reihe von Bund-, Länder- oder Kommunalprogrammen, nach denen Sie einen Zuschuss zu den Kosten erhalten können, die bei der Modernisierung einer Heizanlage entstehen.
- ◆ Wenn Sie selbst heizen: Achten Sie auf das Umweltzeichen für abgasarme und energiesparende Heizsysteme. Das Umweltzeichen wird nur an Produkte verliehen, die bei gleicher Leistungsfähigkeit die Umwelt weniger belasten als Konkurrenzprodukte. Eine Liste der ausge-