



OLIVIA PADALEWSKI

WASCHMITTEL, ALLZWECKREINIGER & Co.

einfach selbstgemacht

Mit
**ZERO
WASTE**
ALTERNATIVEN

GU

WASCHMITTEL, ALLZWECKREINIGER & Co. SELBST HERSTELLEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Umweltfreundlich, nachhaltig und hygienisch waschen, putzen und säubern
- Einen gepflegten, wohlriechenden und sauberen Haushalt genießen
- Mit wenigen natürlichen Mitteln auskommen
- Den Spaß am Do-it-yourself entdecken und Kosten sparen
- Auf gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe verzichten
- Weniger sperrige Haushaltsmittel vom Einkaufen nach Hause schleppen
- Verpackungsmaterial und Einwegplastik reduzieren und vermeiden
- Ihren Beitrag zum Umweltschutz leisten

NATÜRLICH, UNBEDENKLICH, WIRKSAM: DIE ACHT WICHTIGSTEN ZUTATEN



KERNSEIFE

- Das Herzstück vieler selbstgemachter Reinigungsmittel
- Damit bekommen Sie wirklich jeden Fleck weg
- Ein beliebtes Hausmittel bereits zu Großelterns Zeiten

NATRON

- Ein wahrer Alleskönner
- Löst Fette und Schmutz spielerisch
- Neutralisiert schlechte Gerüche



WASCHSODA

- Sehr effektiver Reiniger und Wasserenthärter
- Ideal für Ihr selbstgemachtes Flüssigwaschmittel

ZITRONENSÄUREPULVER

- Geheimtipp: Ersetzt jeden Kalkreiniger
- Besonders wirksam für Bad, WC und Armaturen





TAFELESSIG

- Wirkt antibakteriell, desinfizierend und kalklösend
- Ein ganz natürlicher Weichspüler
- Ist die Basis für den Allzweckreiniger in diesem Buch

ÄTHERISCHE ÖLE

- Geballte »Pflanzenpower« in nur wenigen Tropfen
- Lässt Ihre Reinigungsmittel duften
- Viele wirken antibakteriell, antiviral und pilzhemmend



COCO GLUCOSID

- Zähflüssiges pflanzliches Zuckertensid
- Sehr mild und leicht schäumend
- Das Geheimnis des selbstgemachten Geschirrspülmittels in diesem Buch

LEITUNGSWASSER

- Das haben Sie immer zu Hause – ganz ohne schweres Schleppen und Plastik
- Am besten abgekocht und abgekühlt verwenden



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	Die besten Reinigungs-Hacks	78
Extra: So bekommen Sie den		Schneidebretter und Kochlöffel	
Fleck weg	56	reinigen	85
Zero-Waste-Alternativen	57	Extra: Reflexion & Challenges	86
Extra: Was der Waschmaschine		Extra: FAQ – die meistgestellten	
guttut	58	Fragen	87
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		
		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 berechtigte 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.