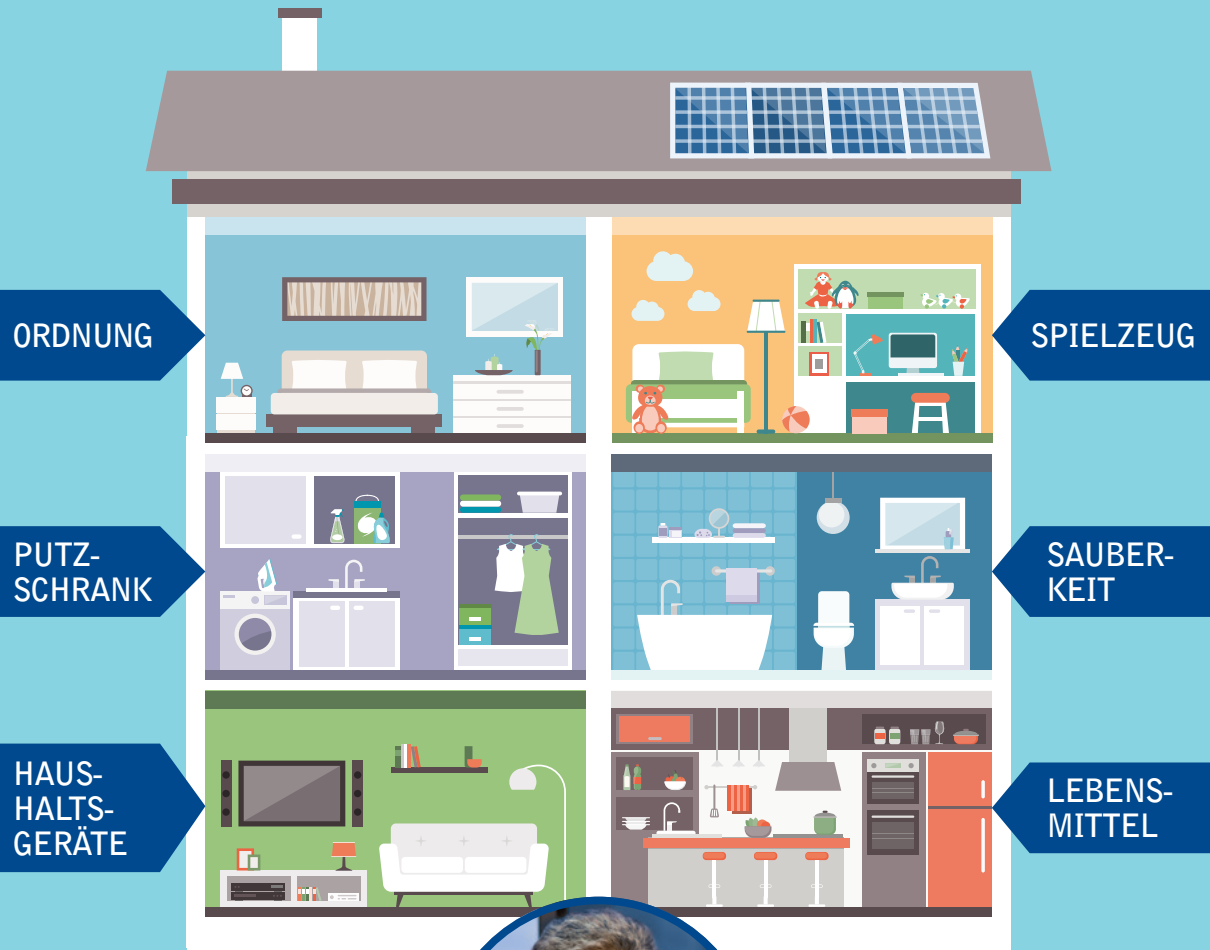


TOPP

Das Haushalts-1x1

EXPERTENWISSEN KOMPAKT



Mehr als
450 Tipps



der TV-Expertin
Silvia Frank

Das
Haushalts-1x1
EXPERTENWISSEN KOMPAKT

Mehr als **450 Tipps**
der TV-Expertin **Silvia Frank**

Inhalt

- 8 **Wie geht es schneller, wie geht es einfacher?**
- 12 **Ordnung schaffen – aber wie?**
- 12 Allgemeines zum Thema Ordnung schaffen
- 13 Ordnung halten beim Lebensmittelvorrat
- 19 Ordnung schaffen im Kleiderschrank
- 21 Der gut sortierte Medzinschrank
- 22 Ordnung im Kosmetikschrank
- 24 **Reinigen und Pflegen: Sauberkeit im Haus**
- 24 Ihr Spickzettel für den Haushalt
- 25 Reinigungsmittel und Reinigungsutensilien
- 47 Die Geräteausstattung
- 57 Der Putzschrank
- 59 Muss ein Frühjahrsputz wirklich sein?
- 61 Oberflächen reinigen
- 80 Bodenbeläge reinigen und pflegen
- 94 Die Entfernung von Tierhaaren
- 95 Spielzeug reinigen
- 98 Schimmel verhüten – Schimmel bekämpfen

102 **Richtige Pflege für Wäsche und Accessoires**

102 **Wäschewaschen mit der Waschmaschine**

105 **Wartung der Waschmaschine**

107 **Waschmittel**

110 **Wäsche vorbehandeln**

112 **Wäsche nachbehandeln**

117 **Wäsche trocknen**

120 **Wäsche bügeln**

124 **Der Fleck muss weg!**

132 **Weitere Waschprobleme**



149 **Pflegetipps für spezielle Kleidungsstücke**

159 **Die Pflege verschiedener Fasern und Textilien**

168 **Rund um den Schuh**

175 **Pflege von Accessoires und Hilfsmitteln**



180 **Expertenwissen
rund um
die Küche**

180 **Küchen-Hygiene**

187 **Die Aufbewahrung
von Lebensmitteln**

192 **Geräte rund ums
Kochen und Backen**

204 **Töpfe und Pfannen**

209 **Praktische Küchenhelfer**

215 **Sauberes Geschirr**

223 **Weitere Tipps zur
Küchenreinigung**



230 **Im Fokus:
Bad und
Toilette**

230 **Armaturen schonend
reinigen**



231 **Bade- und Duschwannen
pflegen**

232 **Waschbecken reinigen**

233 **Duschkabinen reinigen**

234 **Toilette reinigen**

235 **Fugen reinigen,
Verschmutzungen
vorbeugen, imprägnieren**

238 **Draußen geht der Haushalt weiter:
Gepflegter Außenbereich**

238 **Der Eingangsbereich**

241 **Winterdienst, damit
die Wege sicher sind**

243 **Hochdruckreiniger**

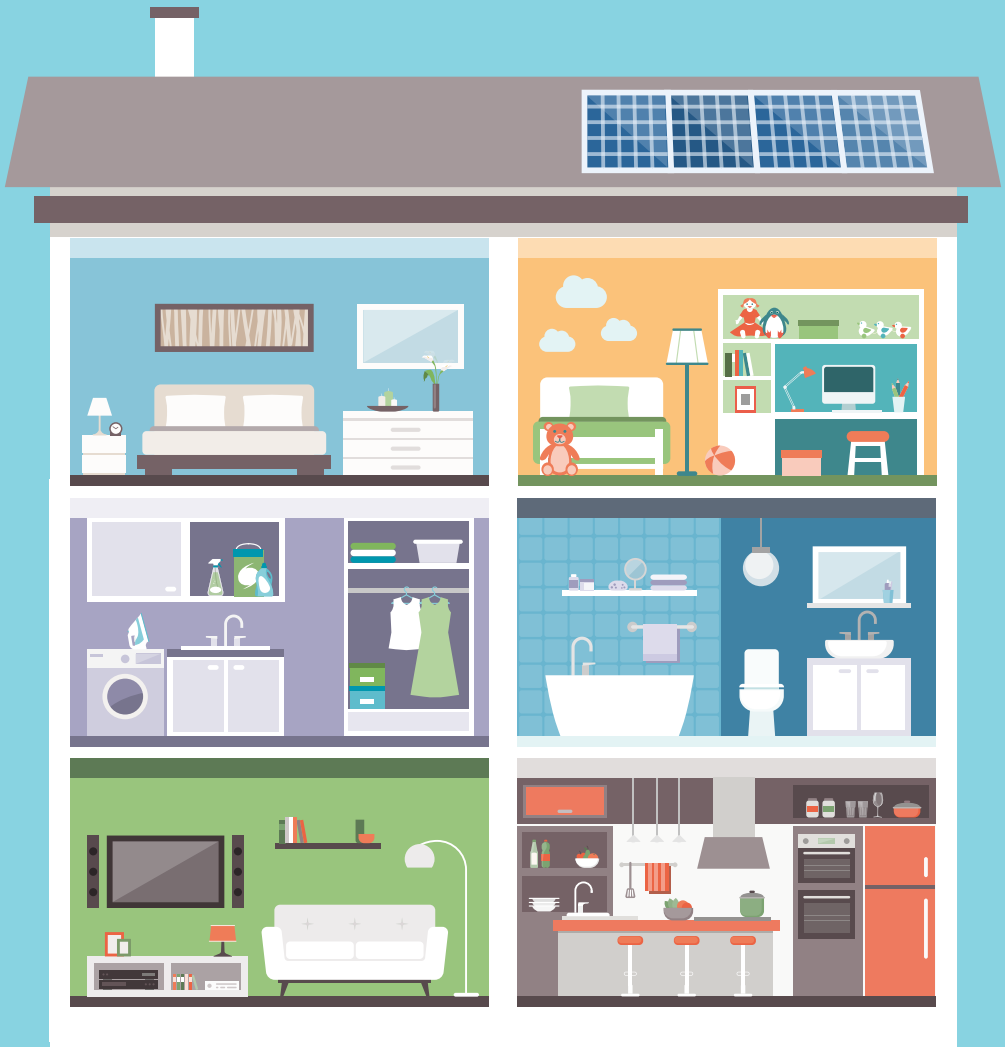


245 **Gepflegte Balkone
und Terrassen**

254 **Der Grill –
die Küche im Freien**

257 **Tipps für die
Autoreinigung**





Liebe Leserinnen und Leser,

wer seinen Haushalt nicht einfach „so nebenbei“ führen will, wer nach neuen Ideen smarter Hausarbeit sucht, wer **Kraft, Zeit und Geld sparen sowie Stress, Ärger und Frust vermeiden** will, den heiÙe ich in diesem Buch **herzlich willkommen!**

Die Hausarbeit – wer möchte dieses lästige Muss nicht möglichst schnell und effektiv hinter sich bringen? Es gibt doch so viel schönere Aktivitäten als Waschen, Putzen und Bügeln. Im vorliegenden Band verrate ich Ihnen viele Haushaltskniffe, mit denen die Hausarbeit schneller und vor allem einfacher von der Hand geht. Außerdem erzähle ich Ihnen, ob sich für Sie ein Haushaltsroboter lohnt, was wirklich in Ihren Putzschrank gehört und wie Sie lange Freude an Küchenhelfern wie Ihrem Kaffeevollautomaten oder Ihrer Küchenmaschinen mit Heizfunktion haben. Aber auch zur Reinigung verschiedenster Materialien und Oberflächen oder der richtigen Wäschepflege verrate ich Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die ich seit 1998 durch Ausprobieren und viele Tests, aber auch durch den einen oder anderen Misserfolg gesammelt und optimiert habe.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, viele alltägliche Probleme im Haushalt zu lösen – schnell, einfach und nachhaltig!

Ihre



Wie geht es schneller, wie geht es einfacher?

Meine **3** wichtigsten Tipps

Meine wichtigsten Tipps zur Vermeidung eines chaotisch aussehenden Haushaltes sind:

- › **Herausgeholtes sofort wieder zurücklegen.**
- › **Heruntergefallenes sofort aufheben.**
- › **Vertropftes sofort aufwischen.**

Probieren Sie es aus – es wird Ihnen Zeit und Stress ersparen! Vor allem wenn sich auch die anderen Haushaltsmitglieder diesem Training anschließen.



MACHEN SIE EINE BESTANDSAUFNAHME

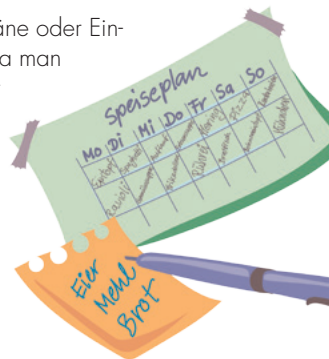
Blicken Sie einfach mal von außen kritisch auf die Arbeit im Haushalt. Was bringt diese Arbeit? Sie befriedigt die materiellen, sozialen und emotionalen Bedürfnisse und schafft damit echte Lebensqualität. Doch viele Tage enden mit dem Frust, wieder nicht alles geschafft zu haben. Deshalb habe ich für Sie einige Tipps für ein erleichtertes Haushaltsmanagement zusammengetragen.

Es lohnt sich, wie im Erwerbsleben auch, im täglichen Haushaltstrott die Arbeiten zu überprüfen und die **modernen Methoden** der Arbeitsgestaltung einzusetzen. Dies ist besonders empfehlenswert, wenn die Zeit für die Haushaltsführung knapp ist oder wenn Umstrukturierungen anstehen, z. B. durch die Aufnahme einer Erwerbstätigkeit oder verstärkte Betreuungsaufgaben.

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI DER HAUSHALTSFÜHRUNG

Fehlende Planung

Bei fehlender **Planung** gibt es weder Tages- noch Wochenpläne, keine Speisepläne oder Einkaufslisten, wichtige Termine und Fristen werden vergessen und der Druck steigt, da man alles vor sich herschiebt. Wer planlos arbeitet, erliegt leicht den Verlockungen der freien Zeiteinteilung und erreicht womöglich sein Ziel nicht. Natürlich braucht Planung etwas Zeit, aber langfristig arbeiten Sie effektiver. Schon ein Speiseplan mit Einkaufsliste spart wöchentlich bis zu 30% Zeitaufwand beim Einkauf als spontane Entscheidungen!



Fehlende Zielorientierung

Die fehlende **Zielorientierung** beginnt schon bei der unzureichenden Organisation des Arbeitsplatzes. Wer beim Kuchenbacken nicht alle Zutaten richtet, muss anschließend mit klebrigen Fingern die Schranktüren öffnen. Wer bei den Arbeitsmitteln improvisiert, verbraucht mehr Zeit und erhält oft ein schlechteres Ergebnis. Ebenso verzettelt man sich bei fehlender Zielsetzung leicht und ist für jede Störung dankbar.

Die Arbeit macht keine Freude

Arbeit im Haushalt ist meist ein typisches „learning by doing“ – aber wenn es keinen Spaß macht, bleibt es leider oft beim ungeliebten und unprofessionellen „doing“.

Überhöhte Ansprüche

Vor dieser Falle möchte ich besonders warnen. Schrauben Sie Ihre Ansprüche zurück! Wer wenig Zeit für den Haushalt hat, kann kaum täglich ein frisch gekochtes Drei-Gänge-Menü auf gestärkter Tischwäsche servieren und dessen Fenster können nicht immer blitzblank sein. Was ist wirklich wichtig? Setzen Sie ganz individuell für Ihren Haushalt die Prioritäten! Was ist für mich, was ist für meine Familie das Wichtigste? Auf was kann ich am leichtesten verzichten? Ich kann und muss nicht alles besonders gut machen, ich kann und muss es nicht allen recht machen.

HAUSHALTSABLÄUFE VERBESSERN MIT BEWÄHRTEN KURZ-TIPPS

Hier gebe ich Ihnen einige gut bewährte Haushalts-Tipps im Schnellüberblick. Im Buch finden Sie Vertiefungen und viele weitere Tipps nach Themen sortiert.

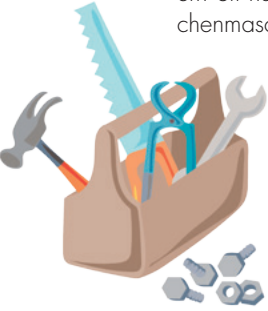
1 Machen Sie es wie im Erwerbsleben – lassen Sie sich auch von Ihren Mitbewohnern **Verbesserungsvorschläge** für eine rationellere Haushaltsführung machen!

2 Ihnen ist etwas wichtig, aber Sie können die Arbeit nicht bewältigen? Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder suchen Sie sich Helfer innerhalb des Haushalts oder von außen (Haushaltshilfen) – oder Sie vergeben die Arbeit nach außen (Hemden bügeln, Tischwäsche mangeln, Winterdienst, Fertigmahlzeiten etc.).

3 Was Ihnen nicht so wichtig ist, bleibt unverrichtet! Sie dürfen in Ihrem Haushalt durchaus die hauswirtschaftlichen Traditionen hinterfragen. Machen Sie sich frei von Sachzwängen – allerdings sollte es nicht auf Kosten der Gesundheit und des persönlichen Wohlfühlens gehen. Fenster kann ich seltener putzen, niemand will vom Fußboden essen, viel Wäsche kann ungebügelt bleiben, auch pflegeleichte Materialien können den Alltag verschönern.



4 Fassen Sie **gleichartige Arbeiten** zusammen, denn die einzelnen Arbeiten im Haushalt dauern oft nur wenige Minuten. Trotzdem müssen die Geräte, etwa der Staubsauger oder die Küchenmaschine, zunächst hervorgeholt, gerüstet und auch wieder gereinigt und versorgt werden. Vor dem Fensterputzen können mit den gleichen Geräten und Tüchern Glastische, Ablagen und Spiegel gereinigt werden.

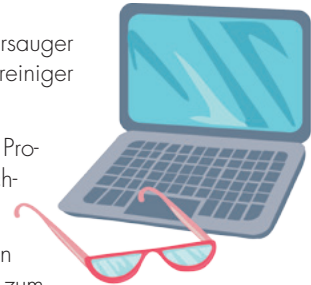


5 Reparieren Sie alle defekten Teile sofort, denn unzureichende Arbeitsmittel kosten viel Zeit.

6 Achten Sie bei Ersatzbeschaffungen auf pflegeleichte Produkte. Aber glauben Sie nicht sofort allen Werbeversprechungen, sondern erkundigen Sie sich zuerst nach den Erfahrungen anderer. So werden Bodenbeläge aus Feinsteinzeug – von der Industrie als pflegeleicht beworben – im Privathaushalt je nach Farbe und Oberfläche inzwischen als pflegeintensiv eingestuft.

7 Informieren Sie sich über neue **arbeitssparende Geräte**. Fenstersauger und je nach Wohnung auch Saugroboter kann ich empfehlen, Dampfreiniger und Dampfsauger reinigen sehr gründlich, sind aber keine Zeitsparer.

8 Suchen Sie bei Neuanschaffungen auch nach arbeitssparenden Profi-Geräten wie breiteren Fensterwischerkombinationen, breiteren Wischgeräten oder geteilten Putzeimern.



9 Achten Sie auf **kurze Wege** und platzieren Sie die Arbeitsmittel in dem Raum, in dem sie auch gebraucht werden. Küchenwäsche wird zum Beispiel besser in der Küche als im Wäscheschrank aufbewahrt. Lagern Sie das häufigste Geschirr zum Anrichten nicht im Esszimmer sondern in der Küche. Lagern Sie das häufig benutzte Geschirr direkt neben der Spülmaschine.

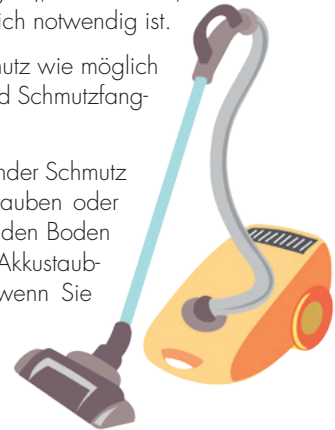
10 Vermeiden Sie unnötige Wege beim Wohnen über mehrere Etagen. Arbeiten Sie mit Tablets und leichten Tragekörben. Jeweils an den Treppen platziert, können Sie sich manchen Treppenlauf sparen.

11 Packen Sie die Schränke mit den ständig gebrauchten Dingen nicht zu voll. Eine gute Beleuchtung und neue Ordnungssysteme für Schubladen und Schränke erleichtern die Suche.

12 Machen Sie wie viele Profis eine sogenannte **ergebnisorientierte Reinigung**. Geputzt wird nicht routinemäßig (zum Beispiel weil Freitag oder Samstag ist), sondern nur, wenn Sie mit dem Zustand nicht mehr zufrieden sind, es also wirklich notwendig ist.

13 Wer seine Wohnung sauberer halten will, lässt so viel Schmutz wie möglich draußen vor der Tür. Deshalb sind gut platzierte Schuhabstreifer und Schmutzfangmatten für Grob- und Feinschmutz sowie Nässe unerlässlich.

14 Setzen Sie so oft wie möglich den Staubsauger ein. Aufliegender Schmutz lässt sich schneller und effektiver entfernen als durch feucht Abstauben oder feucht Wischen. Aber räumen Sie vor dem Saugen und Wischen den Boden möglichst frei, damit Sie nicht ständig unterbrechen müssen. Ein Akkustaubsauger ist trotz seiner geringen Saugkraft ein schneller Helfer, wenn Sie kleine Kinder oder Haustiere haben.



15 Jede Wohnung wird durch dekorative Gegenstände erst individuell. Aber verzichten Sie auf zu viel offen zur Schau gestellte Deko, denn häufig sind diese Dinge Staubfänger und sie erhöhen den Reinigungsaufwand.

16 Vermeiden Sie zu viele verschiedene Materialien in Ihrem Haushalt. Denn viele Produkte brauchen besondere Pflege und extra Pflegemittel.

17 Bereits der sehr häufige Wechsel der Putzlappen und des Putzwassers verbessert das Reinigungsergebnis und verlängert die Reinigungsabstände. Dabei wird der Zeitaufwand für das Waschen nur unwesentlich erhöht.

18 Verwenden Sie kaltes bis maximal lauwarmes Wasser und bearbeiten Sie nur kalte Flächen (eine eventuelle Fußbodenheizung vorher abschalten)! So erhalten Sie weniger Schlieren. Nur bei viel Fettschmutz hat heißes Wasser Vorteile.

19 Verzichten Sie so oft wie möglich auf tensidhaltige Reinigungsmittel oder wischen Sie, wenn ein Einsatz notwendig ist, mit klarem Wasser nach. Die Reinigungsmittelreste bilden verstärkt Schlieren (Putzstreifen) und führen zu schnelleren Wiederverschmutzungen. (Eine Ausnahme bilden die Steinseifen und Holzbodenseife, da hier die gebildeten Kalkseifen eine Art Pflegeschicht bilden.)

20 Auch alle Pflegemittel wie Wachse oder Wischpflegen immer nur sehr sparsam anwenden, denn sie sind bei reichlichem Auftrag Schmutzfänger. Sie führen zum Beispiel zu vergrautem Parkett. Laminat brauchen übrigens keine Pflege und lackierte Möbel keine Möbelpolitur.

21 Das rasche Trockenreiben von Waschbecken, Duschatrennung und Armaturen erspart Ihnen manche große Putzaktion.

22 Mit einem **Wäschetrockner** lässt sich viel Zeit und Arbeit (Aufhängen, Abhängen) sparen. Aber auch viel Bügelarbeit lässt sich bei vertretbarem Energiebedarf einsparen. Die gewaschene Wäsche für wenige Minuten im Trockner auflockern und glätten – und dann aufhängen.

23 Auch im Privathaushalt ist mitunter **Serienarbeit** möglich. Zum Beispiel, wenn Sie Brote richten: zuerst alle Brote schneiden, dann bestreichen, belegen und zum Schluss dekorieren. Obst und Gemüse werden hintereinander gewaschen und geschnitten.

24 Einmal kochen und dreimal essen (sofort, am übernächsten Tag und einmal einfrieren) ist eine klassische und wirklich zeitsparende Methode.

25 Convenience Produkte (das sind die viel geschmähten vorgefertigten Produkte) können bei richtiger Auswahl und Aufwertung mit Frischkost ohne schlechtes Gewissen serviert werden. Wenn ich Gäste einlade, muss ich mich nicht vorher tagelang abrackern! Haben Sie Mut und gestehen Sie, dass Sie wenig Zeit hatten, aber unbedingt den Gast sehen und mit ihm eine gemütliche Zeit verbringen wollten. Ich vermute, der Besucher fühlt sich mehr geehrt als durch ein perfektes Menü.

26 Ein guter, richtig installierter und korrekt betriebener Dunstabzug, der zudem sehr häufig gereinigt wird, vermindert zuverlässig die Ablagerung von Küchenwrasen.



Ordnung schaffen – aber wie?

Haushalt – jeder hat ihn, jeder braucht ihn! Deshalb muss die Hausarbeit auch irgendwie erledigt werden. Ob man will oder nicht! Damit Sie die oft ungeliebten Tätigkeiten schneller und besser schaffen, habe ich in dieses Kapitel neben einigen (hoffentlich) motivierenden Gedanken auch ganz praktische Tipps gepackt.

Allgemeines zum Thema Ordnung schaffen

Mein wichtigster Tipp

- › **Bemühen Sie sich konstant, die einmal geschaffenen Ordnungssysteme auch beizubehalten!**

Es ist erstaunlich, wie viel mehr Freude es macht, Dinge aus einem aufgeräumten, übersichtlichen Schrank rasch entnehmen zu können. Gleichzeitig ist es Geld sparend, da Sie einen besseren Überblick über Ihre gehorteten „Schätze“ haben.

DAS AUSSORTIEREN

Egal ob Kleider-, Geschirr-, Küchen- oder Bücherschrank – zuerst wird alles herausgeholt und aussortiert.

- › Behalten wird alles, was nötig, brauchbar oder schön ist.
- › Weg mit unnötigen Dingen, also:
 - unbrauchbaren (verdorbenen) Dingen
 - unpassenden Dingen
 - stark verschmutzten Dingen
 - angefangenen und nie fertig gebrachten Dingen
 - ungeliebten und scheußlichen Dingen

Dann müssen Sie diese Dinge nicht mehr einräumen, ständig hin und her schieben und auch im nächsten Jahr wieder herausholen.



- › Die bei der Einteilung „unsicherer Dinge“ kommen in ein Zwischenlager im Keller oder Abstellraum.

Im Anschluss wird die jeweilige Schrankeinheit gesäubert und die verbliebenen Gegenstände werden wieder eingeräumt.



DINGE ENTSORGEN

Nach dem Aussortieren kommt die große Frage: Wohin mit den Dingen? Das richtige und überlegte Entsorgen der aussortierten Gegenstände macht oft noch mehr Probleme als das Aussortieren selber.

- › Tauschen, Spenden und Verschenken ist wunderbar.
- › Flohmärkte, Secondhand-Geschäfte und Online-Aktionen sind ebenfalls gute, aber etwas zeitaufwendige Möglichkeiten.

› Bevor Sie den Rest einfach in Ihre Mülltonnen stopfen, besorgen Sie sich das Abfall-ABC Ihrer Gemeinde. Ich war während meiner „Aufräumphase“ Stammgast im Wertstoffhof.



Ordnung halten beim Lebensmittelvorrat

Jeder Bundesbürger wirft pro Jahr 82 kg Lebensmittel in den Müll. Diese Zahl lässt sich im privaten Bereich vermindern durch:

- › gut geplante bedarfsgerechte Lebensmittel-Auswahl und Lebensmittel-Einkauf
- › hygienischen Transport
- › auf das Lebensmittel abgestimmte Verarbeitung
- › sorgfältige Vorratshaltung



ALLGEMEINE TIPPS ZUR VORRATSHALTUNG

1 Packen Sie nur Lebensmittel in den Vorrat, die Sie innerhalb des Verbrauchsdatums oder der Mindesthaltbarkeit auch wirklich in Ihrem Haushalt gebrauchen und verbrauchen können.

2 Berücksichtigen Sie die Gewohnheiten und Geschmäcker Ihres Haushaltes. Vermeiden Sie es, Lebensmittel ausschließlich als speziellen Notvorrat oder in einer für Sie viel zu großen Menge einzukaufen, damit diese nicht irgendwann als Uralt-Vorrat „vergammelt“ weggeworfen werden.

3 Setzen Sie nie nur auf eine Methode der Haltbarmachung! Empfehlenswert ist ein **Mix aus kurz-, mittel- und langfristig lagerfähigen Lebensmittelvorräten.**

4 Überprüfen Sie, welche Vorräte, wie viel davon und wo Sie diese ohne große Qualitätsverluste in Ihrem Haushalt lagern können. Denn bei der Lagerung sind Temperatur und Verpackung entscheidende Frischhaltefaktoren. Aufeinander abgestimmt bilden sie ein Frischhaltesystem, das die Lebensmittel vor Oxidationen, Mikroorganismen, Wasserverlusten und Fremdgerüchen schützt und das Eigenaroma erhält.

5 Füllen Sie die Schränke nicht zu voll, dann fällt Ihnen die regelmäßige Kontrolle der Vorräte leichter.

MEIN SPEZIELLER TIPP: Vorräte, die demnächst ablaufen, kommen in „Ablaufkörbchen“ oder sie finden besondere Berücksichtigung im Speiseplan.



- › Sie können Ihre Vorräte auch am PC hinsichtlich Menge und Herstellungsdatum oder Mindesthaltbarkeit in Listen verwalten. Trotzdem sollten Sie auch immer wieder kritisch auf Ihre Schätze schauen. Kontrollieren Sie die Verpackung, den Schrank- und Lageraum und suchen Sie nach Spuren von Schädlingsbefall.
- › Detaillierte Informationen zum Thema Verpackung von Lebensmitteln finden Sie ab Seite 13.

LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

- › Im Kühlschrank lagern **kurzfristig leichtverderbliche Frischprodukte**.
- › Lagern Sie nur einwandfreie Produkte, nichts Verdorbenes, nichts Verschlammtes!
- › Schnelles Ein- und Ausräumen vermeidet Temperaturschwankungen. Deshalb die Lebensmittel vor dem Einräumen sortieren und möglichst immer an den gleichen Platz stellen.
- › Arbeiten Sie nach dem **First-in – First-out Prinzip**. Was bereits im Kühlschrank ist, wird nach vorne gerückt, das Frische kommt nach Datum geordnet nach hinten.
- › Die Kühlung funktioniert nur einwandfrei, wenn der Kühlschrank nicht überfüllt ist. Die Luft muss noch zirkulieren können, die Lebensmittel dürfen die Rückwand nicht berühren.
- › **Nicht in den Kühlschrank** kommt **Brot**, denn bei tiefen Temperaturen (bis -7°C) wird es schneller altbacken, da sich die Stärke umwandelt und sich schneller Schimmel bilden kann. Einfrieren bei tieferen Temperaturen ist aber immer möglich.
- › Kartoffeln werden im Kühlschrank süß, da der aus der Stärke konstant gebildete Zucker bei tiefen Temperaturen langsamer abgebaut wird.
- › Falls Sie hier die Tomaten vermissen – nur die alten Gartensorten haben heute noch ein (nicht durch Züchtung verändertes) kälteempfindliches Aroma. Die heutigen Handelssorten werden oft bei 12°C transportiert, also können Sie unbesorgt die Haltbarkeit voll ausgereifter (!) Tomaten im Gemüsefach verlängern. Nur verzehren sollten Sie sie immer zimmerwarm.



Die richtige Temperatureinstellung beim Kühlschrank

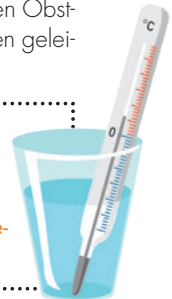
Hier gilt es die unterschiedlichen Kühlungen zu beachten. Für einen Kühlschrank mit **statischer Kühlung** (ohne Ventilator) ist 6°C eine gute Einstellung, denn dann herrschen im Innern Temperaturen von $3-9^{\circ}\text{C}$ bei $45-50\%$ Luftfeuchtigkeit. Hinten unten über der Glasplatte ist es am kältesten, da die kalte Luft nach unten fällt. Hier werden die empfindlichsten Produkte wie Frischfleisch und Frischfisch gelagert, darüber kommen frische Milchprodukte und Käse, der nicht nachreifen soll, während gegarte Speisen und geöffnete Konservengläser oder Soßen oben im

wärmsten Bereich lagern können. Getränke und Butter gehören in den ebenfalls wärmeren Türbereich. Die Obst- und Gemüsefächer sind durch eine Glasplatte abgetrennt, dort herrschen etwa 10–12°C.

Viele moderne Kühlschränke haben eine **dynamische Kühlung**. Hier schaltet sich beim Anspringen des Kompressors ein Ventilator ein und verteilt die kalte Luft gleichmäßig im Inneren. Nur im Türbereich ist es wärmer. Für diese Geräte empfehle ich eine durchschnittliche Morgentemperatur von 6°C, da tagsüber bei jedem Öffnen der Tür die Temperatur ansteigt. Falls viel rohes Fleisch, Fisch oder Frischwurst gelagert wird, sollten Sie die Temperatur vorübergehend auf 5°C senken. Empfehlenswert sind **Kühlschränke mit zusätzlicher 0°C-Zone**. Durch die tiefe Temperatur und die angepasste Luftfeuchtigkeit lassen sich die Länge der Haltbarkeit und des Frischezustands verdoppeln. In die zum Kühlraum offene Trockenlagerschublade (40% Luftfeuchtigkeit) kommen Fleisch, auch das fertig abgepackte Frischfleisch, Fisch, Wurst und Frischkäse. In den dicht geschlossenen Feuchtschubladen lagern bei 90% Luftfeuchtigkeit die nicht kälteempfindlichen Obst- und Gemüsesorten. Da die kalte Luft durch einen Ventilator regelmäßig in die kalten Zonen geleitet wird, ist im übrigen Kühlraum die Temperaturstaffelung nur gering.



MEIN SPEZIELLER TIPP: Kontrollieren Sie immer mal wieder die Temperatureinstellungen. Es kommt aber weniger auf die Temperatur der Kühlschrankluft an, sondern auf die Temperatur im Lebensmittel selbst. Stellen Sie deshalb abends in jedes Fach ein bedecktes Glas mit Wasser. Morgens können Sie dann die Temperaturen im Wasser messen.



Lebensmittel richtig verpackt im Kühlschrank lagern

- ▶ **Alle Speisen grundsätzlich abdecken oder verpacken.** Das vermindert die Luftfeuchtigkeit und die Vermehrung der Keime, spart Energie, vermeidet unangenehme Gerüche und den Reinigungsaufwand.
- ▶ Gekarte Speisen werden luftdicht verpackt in dicht schließenden Schüsseln, luftdicht verschließbaren Kunststoffboxen (mit umlaufenden Dichtungen, z. B. den sehr bequemen Dosen mit Klappen an den Seiten) oder in dicken Gefrierbeuteln.
- ▶ **Atmungsaktiv** werden frischer Fisch, Fleisch, Frischwurst und Käse gelagert. Ein geringer Luftaustausch verzögert Schimmel und die Vermehrung anaerober Keime. Atmungsaktiv sind dünne Frischhaltebeutel, Frischhaltefolie, die typischen Käse- oder Wursteinwickelpapiere und einige Frischhaltedosen. Frischen Fisch aus der luftdichten Spezialverpackung nehmen und in mit Folie abgedeckten Tellern oder Schüsseln aufbewahren.



- › Abgepacktes Fleisch und Wurst kommt in der Verpackung in den Kühlschrank. Die Produkte sind in einer sogenannten modifizierten Verpackung optimal und keimarm verpackt.
- › **Eier** bleiben durchaus länger frisch, wenn sie nicht in der Kühlschranktür, sondern in einer geschlossenen Eierbox (oder einer abgedeckten Schüssel) im kühleren Inneren oder gar in der 0°C-Trockenschublade gelagert werden.
- › **Frisches ungewaschenes Gemüse, Obst und Salate** lagern Sie am besten in den atmungsaktiven Wiegebeuteln aus dem Supermarkt oder vom Marktstand. So verpackt kann die Ware gleich ins Gemüsesfach.
- › Für die **0°C-Feuchtfächer** empfehlen die Hersteller, Obst und Gemüse offen einzulagern. Aber dann kann es trotz der tiefen Temperaturen zu Aromaübertragungen kommen und die Schubladen verschmutzen rasch. Ich selbst lagere deshalb schon seit Jahren alles in den atmungsaktiven Wiegebeuteln und verschließe sie nur locker.



GEFRIERGERÄTE FÜR DIE MITTELFRISTIGE LAGERUNG VON FRISCHPRODUKTEN

- › Obwohl Gefriertruhen preiswerter und energiesparender sind, lassen sich in Schrankmodellen die Vorräte leichter ordentlich einlagern.
- › Für eine kleine Vorratshaltung sind 50–80 Liter Nutzinhalt pro Person ausreichend, bei großer Vorratshaltung sind 100–130 Liter angebracht.
- › Die Portionen nicht in zu großen Mengen, sondern entsprechend des Verbrauchs einfrieren.
- › Die Lebensmittel unbedingt stabil und luftdicht verpacken.
- › Jede Packung mit **Inhaltsangabe und Datum** beschriften und möglichst eine Liste über die eingelagerten Produkte dazulegen.
- › Tiefkühlagerung ist ein sehr gutes Verfahren zum Erhalt der Qualität. Aber es ist gleichzeitig auch die teuerste Methode mit dem höchsten Energieverbrauch. Bevorzugen Sie das Tiefkühlen deshalb für ausgewählte Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, eiweißreiche Gemüse wie grüne Bohnen oder Erbsen, Tiefkühl-Fertiggerichte und Ihre selbst gekochten Speisen und Backwaren.

Gulasch	11.10.2008
Ratthohl	11.10.2008
Möhreneint.	12.10.2008
Rollbraten	3.11.2008
Erbsen	3.11.2008



- › Eingefrorene Lebensmittel sind immer nur eine bestimmte Zeit haltbar, da die Mikroorganismen nicht absterben, sondern nur deren Vermehrung gestoppt ist. Enzymatische Veränderungen oder die Fettoxidation laufen verlangsamt ab. **Verbrauchen Sie die Ware also rechtzeitig!** Empfohlene maximale Lagerzeit: Obst und Gemüse 11 bis 15 Monate, mageres Fleisch 9 bis 12 Monate, Fisch und fettreiches Fleisch 6 Monate, selbst Gekochtes ca. 3 Monate.

VORRATSSCHRANK ODER SPEISEKAMMER FÜR LANGE HALTBARE PRODUKTE

Setzen Sie auch hier nie nur auf eine Methode der Haltbarmachung – der richtige Mix zwischen **Trocken- und Nasskonserven**, zwischen getrockneten und sterilisierten bzw. pasteurisierten Lebensmitteln schafft einen sicheren und abwechslungsreichen Vorrat mit vielen Variationsmöglichkeiten.

Trockenvorräte lagern

- › Unterteilen Sie die Vorräte möglichst in **Kategorien** wie Zucker, Mehle, Teigwaren, verschiedene Getreideprodukte (Reis, Grieß, Haferflocken, Couscous etc.), Frühstückszerealien, Backzutaten, Gewürze und Süßigkeiten. Beliebt ist auch die Eingruppierung nach Mahlzeiten wie Frühstück, Kochen und Backen.
- › **Trockenvorräte** werden trocken, immer dicht verpackt, dunkel und nicht zu warm gelagert.
- › Wer die Vorräte nicht in Apothekerauszüge oder Schubladen einordnen kann, wählt für Regale oder Schrankfächer Kunststoffboxen, die dann jeweils schnell entnommen werden können. Es gibt auch Auszugssysteme für Fächer, die nachrüstbar sind.
- › Die großen oder seltener benutzten Vorräte kommen nach hinten, was Sie häufiger verwenden, wird griffbereit nach vorne gestellt.
- › Die bei den Trockenprodukten angegebene Mindesthaltbarkeit (6–24 Monate) dient der Orientierung – allerdings haben fettreiche und naturbelassene Produkte wie Vollkornmehl oder Vollkornreis eine kürzere Haltbarkeit als z. B. die üblichen Auszugsmehle.
- › Trotz der guten Haltbarkeit ist eine regelmäßige Vorratskontrolle notwendig, denn diese Vorräte sind auch begehrt bei den üblichen Hausschädlingen.



Schädlingsbefall vermeiden

- › Achten Sie auf die **Sauberkeit** im Schrank oder Regal. Krümel immer wieder mal aussaugen.
- › Kontrollieren Sie die Lebensmittel beim Einkauf auf bereits sichtbare Larven oder angebohrte Verpackungen!
- › Produkte in einfacher Papier- oder Zellophanverpackung, vor allem aber alle angebrochenen Packungen umfüllen in **mottendichte Gefäße**. Natürlich wäre die Lagerung in Glasgefäßen mit umlaufender Silikonichtung ideal, aber für viele Schubladen oder Apothekerauszüge ist das Material zu schwer. Ich ver-

wende eckige Kunststoffdosen mit Seitenklappen, da Trockenprodukte keine Wechselwirkung mit dem Kunststoff zeigen. Die Zubereitungshinweise und die deklarierte Haltbarkeit ausschneiden und ins Gefäß einlegen oder außen festkleben.

- › Eine **Befallskontrolle** durch Lebensmittel-Pheromonfallen ist empfehlenswert. Aber geben Sie die Papierstreifen nur in geschlossene Schränke und Schubladen! Für kleine Bereiche können die Papiere auch geteilt werden. Wenn sie offen in der Küche hängen, werden von außen viele Männchen angelockt und Sie haben Mottenalarm, obwohl in Ihren Schränken kein Mottenbefall ist.

Gewürze richtig aufbewahren

- › Bewahren Sie Gewürze **fest verschlossen, dunkel, trocken und kühl** auf! Wenn Sie bei häufig gebrauchten Gewürzen Nachfüllbeutel kaufen, füllen Sie diese unbedingt in dicht schließende Gefäße um.
- › In vielen Küchen stehen die Gewürze **griffbereit** in der Nähe des Herdes in einem Gewürzregal. Überlegen Sie, ob Sie die Unterbringung neu anordnen können, denn durch Licht und Küchendunst verlieren sie an Aroma und verderben rascher. Ideal ist eine Schublade in der Nähe des Herdes. Dann kann von oben auf die entsprechend beschrifteten und alphabetisch eingeordneten Behälter geblickt werden. Oder Sie befestigen Regale im Innern von Schrank-



türen, alternativ können die Gewürze auch im Schrank in kleinen länglichen Kunststoffkästchen alphabetisch einsortiert werden, die Sie dann jeweils rasch herausnehmen können.

- › Falls nur die Lagerung in einem offenen Regal möglich ist, achten Sie auf lichtdichte Behälter. Empfehlenswert und nicht zu teuer sind kleine dunkle Schraubgläser aus dem Apothekenbedarf.
- › Wenn selten gebrauchte Gewürze in den angebrochenen Verpackungen gelagert werden, dann sollten alle Packungen in geschlossenen Dosen gelagert werden – eventuell sogar getrennt nach würzig scharf und mild aromatisch. Die Haltbarkeit dieser „Raritäten“ könnten Sie übrigens durch Einfrieren verlängern.

Nasskonserven lagern

- › Nasskonserven sind als beim Hersteller sterilisierte Vollkonserve (Fleisch, Wurst, Fisch, Gemüse, Obst, Konfitüre etc.) sehr lange ohne Kühlung haltbar.
- › Bei Platzmangel kann dieser Vorrat auch im Keller stehen.
- › Achten Sie bei Dosenware auf **Behältnisse ohne Dellen**, da zerbeulte Weißblechdosen bei abgeplatzter Innenbeschichtung Zinn aus dem Weißblech an die Lebensmittel abgeben. Auch sollten Sie hier die deklarierte Haltbarkeit berücksichtigen, wobei ein Überschreiten des angegebenen Haltbarkeitsdatums um sechs Monate unerheblich sein sollte.
- › Obst kann auch im eigenen Haushalt sehr gut selbst eingeweckt (also eingekocht oder pasteurisiert) werden und ist bei sorgfältigem Arbeiten jahrelang haltbar. Aber die Sterilisation/Pasteurisation und die Lagerung vermindern Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Vielseitig einsetzbar und durch die Hitze ernährungsphysiologisch besser verwertbar sind aber Tomaten.
- › Wegen der enormen Zeitersparnis sind auch Konserven mit sättigenden Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) für den Vorrat empfehlenswert.
- › Die bevorzugte Verpackung für Nasskonserven ist **Glas**, denn Glas gibt nichts an die Lebensmittel ab und kann optimal recycelt werden. Allerdings sollten Glaskonserven dunkel gelagert werden.
- › Auch im **platzsparenden Verbundkarton** sind manche Nasskonserven erhältlich und, wenn auch nicht ganz so lange, sicher und platzsparend gelagert.
- › **Brot** wird zur Vorratshaltung meist nur eingefroren, denn nicht jeder mag Knäckebrötchen. Aber es gibt in guter Qualität Vollkornbrot in Dosen, das bis zu zwei Jahren lagerfähig ist.



MEIN SPEZIELLER TIPP: Das Haltbarkeitsdatum ist bei Gläsern und Dosen oft nicht sofort zu finden. Kleben Sie einfach nach dem Kauf ein gut lesbares Etikett mit Monat und Jahr auf den Deckel.

Vorrat für den Notfall

- › Denken Sie an einen ausreichenden Vorrat mit flüssigen oder nassen Lebensmitteln:
 - Mineral- oder Tafelwasser (kohlendioxidhaltiges Mineralwasser in Glasflaschen ist 2 Jahre gut haltbar, in PET-Flaschen eher nur 1 Jahr)
 - Säfte oder Erfrischungsgetränke

- Steril- oder H-Milch
 - Obst- oder Gemüsekonserven
- › Sie sollten eine gewisse Zeit ohne Frischwasserzufuhr (zumindest bis die Tankfahrzeuge einsatzbereit sind) überbrücken können. Bei abgestillten Säuglingen könnte etwas fertig gekaufte trinkfertige Säuglingsmilch in Flaschen als Notvorrat beruhigen.



- › Halten Sie auch Taschenlampen, Kerzen, Batterien, Feuerzeug und Streichhölzer bereit.
- › Falls eine Feuerungsmöglichkeit vorhanden ist, lohnt bei Ausfall der Heizung ein Vorrat an Brennmaterial.

Ordnung schaffen im Kleiderschrank

DAS AUSSORTIEREN

Jede Neuordnung beginnt mit dem Aussortieren und die meisten Ratgeber empfehlen, alles wegzugeben, was zwei Jahre lang nicht getragen wurde. Ich selbst habe aber ein „längerfristiges“ Zwischenlager unter dem Dach. Bei mir hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

- › Trennen Sie sich rigoros von Fehlkäufen, nicht mehr passenden Teilen, abgewetzten und irreversibel verfleckten Kleidungsstücken.
- › Wichtiger als das feuchte Auswischen des leeren Schrankes ist das gründliche Aussaugen der Ritzen.
- › Überlegen Sie: Welche Teile brauchen eine Ausbesserung oder eine Änderung? Welche Kleidungsstücke könnten beim nächsten Einkauf eine sinnvolle Ergänzung sein?

WIE ORDNET MAN SEINE KLEIDUNG?

MEIN SPEZIELLER TIPP: Ordnen Sie Ihre Kleidungsstücke nach Jahreszeit, Anlass, Art und Farbe.

- › Meist sind heute nur wenige Kleidungsstücke sommer- und wintertypisch – aber diese sollte man jeweils wegpacken, damit nicht zu viel Gedränge im Kleiderschrank herrscht. Denn je dichter gedrängt die Kleidung hängt bzw. gestapelt ist, desto eher entstehen Knitterfalten und desto eher verlieren Sie auch den Überblick.
- › Nur Baumwolle und Synthetik kann in Plastik verpackt werden. Die Plastiksäcke können dann unter Umständen im Keller aufbewahrt werden. Sie können auch Vakuumböden verwenden, allerdings verlieren diese oft rasch ihre Dichtigkeit. Wolle, Daunen und Federn, Seide und Leder bitte immer atmungsaktiv lagern.
- › Ich bevorzuge das **Aufhängen der Kleidung auf Bügel** – es spart das Zusammenlegen (z.B. bei Herrenhemden und Shirts) und die Kleidungsstücke können mit weniger Knitterfalten entnommen werden. Oft lassen sich Fächer nachträglich mit Kleiderstangen umrüsten.



Die Oberbekleidung

- Die Oberbekleidung unterteile ich nach **Anlass**: Die abendlichen Teile hängen in einem separaten Schrank und Alltagskleidung ist nach Art getrennt. Die langen Teile wie Kleider, Mäntel und Hosen (ich klammere sie am Saum fest, so gehen durch den schweren Bund die Sitzfalten von alleine wieder raus) hängen hintereinander in einem Schrankteil, die kurzen Teile wie Blazer, Strickjacken und Pullover sowie Blusen und Shirts hängen getrennt. Durch diese Aufteilung kann ich in einen normalen Schrank mit einer Kleiderstange eine zweite Stange darunter platzieren.
- Innerhalb der Gruppe bemühe ich mich um eine **farbliche Ordnung** (vor allem, um endlich Dunkelblau und Schwarz sicher zu unterscheiden).



- Strickteile (Ausnahme ganz lockerer Strick) hängen auf leicht gepolsterten, nicht rutschenden Bügeln, nur für gute Blazer und Mäntel wähle ich dicke Formbügel. Blusen und Herrenhemden hängen an einfachen schmalen platzsparenden Bügeln.
- Tops sind gefaltet und nach Farbe und Armlänge sortiert in Schubladen und Kunststoffboxen. Wer in Schrankfächern lagern will (muss), kann die Stapel durch einfache Buchstützen vor dem Umfallen schützen.
- In Schubladen liegen auch Unterwäsche und Strümpfe/Strumpfhosen nach Farben getrennt eingeordnet. Ein Tipp der Dessoushersteller: (Gefütterte) BHs nicht ineinandergelegt aufbewahren, sondern möglichst aufgeklappt übereinander stapeln.
- Wenn Kleidungsstücke gefaltet werden sollen, gilt die Regel: breit legen, denn **je weniger Legefalten, desto weniger Knitterfalten**. Die stärksten Legefalten bilden sich immer, wenn der gleiche Stoff aufeinanderliegt, deshalb ist es zumindest für sehr wertvolle Teile besonders schonend, wenn ein Seidenpapier dazwischengelegt wird.
- Platzsparend ist immer in möglichst gleicher Breite Gefaltetes, damit es nebeneinander keine Leerräume gibt. Sie brauchen kein teures Faltbrett – entweder Sie falten immer über ein Stück Karton, das dann herausgezogen wird oder Sie passen die Breite z. B. dem Bügelbrett an.

Krawatten und Accessoires

- › Für die Krawatten und Gürtel können an der Innenseite der Schranktüre Krawattenhalterstäbe montiert werden. Für sehr weiche Krawatten ist ein lockeres Aufrollen über den Handballen schonender. Legen Sie die so aufgerollten Krawatten in unterteilte Schubladenfächer.
- › Große Schalttücher können locker gefaltet auf die sogenannten Hosenbügel, die an einer Seite offen sind, gehängt werden. Dicke Strickschals können aufgerollt werden. Für die diversen dünnen Tücher gibt es Tücherbügel mit vielen Ringen, durch die die Tücher leicht gezogen werden können.
- › Seidenschals sollten nur ganz locker gefaltet und möglichst einzeln in flache Kartons gelegt werden, denn Seide wird zusammengelegt und gestapelt an den Liegefalten brüchig.
- › Für den Modeschmuck (Ketten und Armbänder) habe ich einen selbst entworfenen Kettenbaum. In ein Schrankfach ist ein dicker Holzstab mit vielen „Seitenästen“ senkrecht eingeklemmt. Bei Ohrringen und Ringen ist eine Schraubenbox aus dem Baumarkt hilfreich, um die Übersicht zu bewahren.

Der gut sortierte Medizinschrank

- › Meistens wird die Hausapotheke im Bad aufbewahrt. Genau das ist aber der ungünstigste Platz, weil es dort warm und feucht ist. Am besten ist ein abschließbarer Schrank im Schlafzimmer, Flur oder in der Speisekammer.
- › Mindestens einmal jährlich wird alles ausgeräumt und kontrolliert. Abgelaufene Produkte (auch nicht mehr klebende Pflaster) werden entsorgt.
- › Notieren Sie bei Anbruch eines Medikamentes immer das Datum. Denn viele Medikamente sind nach Anbruch nur noch eine bestimmte Zeit haltbar. Augentropfen zum Beispiel sollten immer 3–4 Wochen nach Anbruch entsorgt werden. Salben in Tiegeln sind nach dem Öffnen oft nur 6 Monate haltbar, weshalb Tuben besser lagerfähig sind, da es nur zu geringem Sauerstoffkontakt kommt.
- › Der Bestand an Medikamenten wird immer in der Originalpackung mit Beipackzettel aufbewahrt. Verloren gegangene Beipackzettel können aus dem Internet nachgedruckt werden. Notieren Sie bei verschreibungspflichtigen Medikamenten immer für wen und wann verordnet wurde.
- › Ich selbst habe unsere Hausapotheke aufgeteilt in:
 - Verbandsmaterial
 - oberflächlich anzuwendende Produkte (Salben, Desinfektionsmittel, Gurgelmittel etc.)
 - Medikamente gegen Erkältungen
 - Medikamente mit diversen Wirkungen

Für jede Abteilung gibt es eine eigene Kunststoffbox, in der die Medikamente übersichtlich und leicht herausnehmbar eingeordnet sind.

- › Kontrollieren Sie, ob Pinzette, Schere und Zeckenzange noch vorhanden sind – diese Teile sind der Erfahrung nach besonders „leicht flüchtig“.



- › Sind alle Notrufnummern griffbereit?
- › Wer will, kann die Medikamente auch scannen und verwalten. Die App „Hausapotheke – Medikamente scannen und verwalten“ von MSD SHARP & DOHME GMBH steht als kostenloser Download zur Verfügung.

ALTE MEDIKAMENTE ENTSORGEN

- › Altmedikamente sind heute sogenannter nicht gefährlicher Siedlungsabfall, der aber nicht ins Abwasser gespült werden darf. Die Medikamente werden in der Kläranlage nicht ausreichend oder zu anderen Produkten als im menschlichen Organismus abgebaut. Sie gelangen dann über den Klärschlamm auf die Böden oder in das Grundwasser und über die Vorfluter in Flüsse und Seen.
- › Die Arzneimittel dürfen in fast allen Gemeinden in den Restmüll, wenn dieser zu einer Verbrennungsanlage geht oder zumindest mechanisch-biologisch so vorbehandelt wird, dass selbst bei einer Deponierung keine Gefahr für das Grundwasser besteht. Die leeren Verpackungen können Sie vorher entfernen und dem Recycling zuführen: Pappschachteln zum Altpapier, Blisterpackungen zu den Wertstoffen, Glas zum Glascontainer, wobei das Glas aber nicht vorher ausgespült wird.

Aber es gibt auch noch Gemeinden, in denen der Restmüll nur deponiert wird. Die Abgabe der Medikamente zur Verbrennung muss hier über Apotheken oder Schadstoffsammelstellen erfolgen. Informieren Sie sich bitte diesbezüglich vor Ort.

Ordnung im Kosmetikschrank

Kosmetikprodukte kosten meist viel Geld, deshalb lohnt ein sorgfältiger Umgang damit.

- › Bevor Sie sich eine passende Aufbewahrungsmöglichkeit suchen, sortieren Sie aus:
 - Farbliche Fehlkäufe
 - Mascara, die schon länger als 6 Monate im Gebrauch ist
 - Grundierungen oder flüssige Lidschatten, bei denen die gleichmäßige Konsistenz sichtbar gebrochen ist.
 - Puder, Puderlidschatten und Stifte, die krümeln. Im Normalfall sind diese Kosmetika jedoch meist jahrelang haltbar wie auch Lippenstifte.
- › Lagern Sie Ihren ungeöffneten Vorrat an Cremes, Shampoos und Deos kühl außerhalb des Bades und achten Sie auf die aufgedruckte **Mindesthaltbarkeit**. Alle Artikel, die kürzer als 30 Monate haltbar sind, müssen nach der EU-Kosmetikverordnung ein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen. Bei Artikeln, die ungeöffnet länger als zweieinhalb Jahre haltbar sind, fehlt diese Information.
- › Die nur ab und zu, also nicht täglich gebrauchten Utensilien werden im Bad möglichst vor Staub geschützt in einem geschlossenen Schrank gelagert. Auch hier können Kunststoffboxen die Übersicht erleichtern. Bei diesen bereits geöffneten Produkten sollten Sie auf ein **anderes Haltbarkeitszeichen** achten: Ein offener Cremetiegel mit einer Zahl gibt an, wie viele Monate lang das Produkt nach dem Anbruch verwendet werden kann.



- › Auf Cremes und Körperlotionen sind in der Regel zwölf Monate vermerkt, da die meisten Produkte konserviert sind. Schnuppern Sie immer wieder an den verwendeten Produkten – sobald Sie einen säuerlichen oder ranzigen Geruch wahrnehmen, sollten Sie auf die weitere Verwendung verzichten.
- › Für die vielen kleinen Schminkprodukte gibt es unterschiedliche **Aufbewahrungsmöglichkeiten**: schöne kleine Schränkchen mit vielen Schubladen aus dem Möbelgeschäft, Nähkästchen aus der Kurzwarenabteilung, die reiche Auswahl von Schraubenaufbewahrungsschubladen aus dem Baumarkt bis hin zu selbst unterteilten Schachteln, die z. B. abwaschbar und farblich passend beklebt sind. Wichtig ist, dass das Material einfach und leicht zu reinigen ist, da die Produkte nicht nur auf dem Gesicht „Spuren“ hinterlassen. Verwenden Sie zur Reinigung der Behälter und der Produkte von außen am besten ein grobes Mikrofasertuch und Wasser, bei hartnäckigen Rückständen hilft Spiritus oder eine sanfte Scheuermilch.
- › Vergessen Sie beim Reinigen nicht, die Bürsten und Pinsel mit einem milden Shampoo zu reinigen, Schwämmchen können nach kurzem Ausspülen mit Wasser in einem kleinen Wäschesack sogar in der Waschmaschine gewaschen werden.

Reinigen und Pflegen: Sauberkeit im Haus

Sauberkeit ist scheinbar ein dehnbare Begriff; in vielen Haushalten tobt deshalb der Kampf „Putzteufel kontra Dreckspatz“. Mir gefällt das englische Sprichwort: „The house is clean enough to be healthy and dirty enough to be happy!“ Frei übersetzt: Ausreichende Sauberkeit, um gesund zu bleiben, und so viel Schmutz, dass man damit noch glücklich ist.

Doch wie viel Reinlichkeit ist sinnvoll? Hygienisch sauber bedeutet nämlich nicht keimfrei oder steril, sondern dass es bei normalem Gebrauch zu keiner gesundheitlichen Gefährdung kommt – weder durch Keime noch durch eine unzureichende Funktionsfähigkeit, wie zum Beispiel rutschige Fußböden.

Wenn beim Putzen und Waschen auch noch die Pflege und der Werterhalt der Gegenstände berücksichtigt und belastende Stoffe vermieden werden, dann wird ein vernünftiges Maß an Sauberkeit geschaffen. Für viele Bereiche im Haushalt ist es vollkommen ausreichend, dass nur dann geputzt und gewaschen wird, wenn es notwendig ist! Verlassen Sie sich ruhig auf Ihr Auge und Ihre Nase – diese sind gute Hinweisgeber für notwendige Reinigungsaktivitäten. Gleichzeitig sorgt dieser Reinigungsrythmus für einen verantwortungsbewussten Umgang mit menschlichen, wirtschaftlichen und ökologischen Ressourcen.

Egal, ob eigenes Haus, eigene Wohnung oder zur Miete, wir umgeben uns mit vielen Materialien und Geräten, die zum Werterhalt Pflege und Wartung brauchen. Für ein „learning bei doing“ oder „trial and error“ sind die Teile viel zu teuer! Deshalb lohnt es sich für jeden Haushalt, einen „Spickzettel“, zum Beispiel einen Ordner, anzulegen, in dem die Pflegehinweise der Hersteller und Bedienungsanleitungen gesammelt werden.



Ihr Spickzettel für den Haushalt

Ich möchte Ihnen unbedingt einen Spickzettel für den Haushalt empfehlen. Dieses ganz persönliche Nachschlagewerk für Ihren Haushalt ist in vielen Situationen sehr hilfreich. Der Spickzettel sollte enthalten:

- 1 Die **Bedienungsanleitungen** aller im Gebrauch befindlichen Haushaltsgeräte. Heften Sie auch die Rechnung und den Kundendienst dazu, dann wissen Sie gleich, ob Sie noch Gewährleistungsansprüche haben. Übrigens: Das Internet ist heute eine wunderbare Fundgrube für verlorengegangene Anleitungen.



2 Die aktuelle **Wasserhärte Ihres Trinkwassers**. Sie steht auf der jährlichen Wasserrechnung, wird aber auch regelmäßig in den Gemeindeblättern veröffentlicht. Die Wasserhärte ist dringend notwendig für das korrekte Betreiben aller wasserführenden Geräte.

3 **Details über die verschiedenen Fußbodenbeläge**. Hinterlegen Sie die Art des Belages und die entsprechenden Pflegeanleitungen. Jeder Architekt, jeder Handwerker oder Vermieter ist verpflichtet, diese Hinweise an die Bewohner zu übergeben.

4 **Details über besonders beschichtete Flächen**. Da die Materialien und Beschichtungen sehr unterschiedlich sein können, sind die Behandlungshinweise sehr wichtig. Die einen Flächen können mit Reinigungsmitteln oder Mikrofasern gereinigt werden, die anderen verlieren durch diese Behandlung ihre typischen Eigenschaften.

5 **Angaben über Teppiche und Teppichboden**. Für die richtige Teppichbodenpflege ist neben der Art des Untergrunds und der Verlegeart vor allem die Zusammensetzung des Flors ausschlaggebend.

6 Die korrekte Materialzusammensetzung und die **Pflegeanleitungen für Ihre Polster**.

7 **Ergänzen Sie das Nachschlagewerk bei Neuanschaffungen**. Ich selbst bin dazu übergegangen, mir noch vor dem Kauf eines Einrichtungsgegenstandes eine Pflegeanleitung aushändigen zu lassen. Bei vagen Angaben wie „haushaltsübliche Reinigungsmittel“ reagiere ich ärgerlich und verlange detailliertere Angaben.

Reinigungsmittel und Reinigungsutensilien

Die Erwartungen an moderne Reinigungsmittel sind hoch: Sie sollen eine hohe Reinigungsleistung zu einem günstigen Preis haben, die Materialien schonen und gleichzeitig aber den Gebrauchswert der gereinigten Flächen erhalten! Und das alles soll auch noch hautschonend, gesundheitlich unbedenklich, umweltverträglich, angenehm duftend und ohne Kraftaufwand erreicht werden. Doch die Mechanik ist beim Putzen ein wichtiger Faktor und gute Reinigungsutensilien sind Ihnen dabei eine große Hilfe.

WASSER – DAS WICHTIGSTE REINIGUNGSMITTEL

Wasser ist das wichtigste Reinigungsmittel im Haushalt: beim Waschen, Spülen, Feucht- und Nassreinigen. Es kann Oberflächen und Schmutz benetzen; dabei bringt es den Schmutz zunächst zum Quellen. Danach wird der wasserlösliche Schmutz gelöst und wasserunlöslicher Schmutz in Verbindung mit Reinigungsmitteln emulgiert. Wasser ist aber nicht gleich Wasser, deshalb will ich im Folgenden auf die verschiedenen Eigenschaften von Wasser eingehen.

MEIN SPEZIELLER TIPP: Noch besser als Leitungswasser wirkt destilliertes oder demineralisiertes Wasser. Dieses Wasser ist arm an gelösten Mineralstoffen, deshalb benetzt es den Schmutz rascher und löst ihn besser an.



Was hat es mit der Wasserhärte auf sich?

Allein schon der Begriff „Wasserhärte“ ist verwirrend, schließlich fließt unser Wasser immer klar und flüssig aus der Leitung. „Hartes Wasser“ enthält selbst noch keinen Kalk, sondern sogenannte **Härtebildner, das heißt Calcium (Ca)- und Magnesium (Mg)-Ionen**, gebunden an Hydrogencarbonate, Sulfate und Chloride. Je mehr Ca- oder Mg-Ionen im Wasser gelöst sind, desto härter ist es und desto eher kann sich nach dem Erhitzen oder Verdunsten harter Kesselstein bilden. Wahrscheinlich kommt die Aussage „hart“ aus dem Wäschebereich, denn wenn Wäsche in Wasser mit vielen Ca- und Mg-Ionen gewaschen wird, dann fühlt sie sich hart an. Da sowohl hartes als auch weiches Wasser Vor- und Nachteile aufweisen, ist es **wichtig im Alltag auf die genauen Härtegrade zu achten**.

ANGABEN DER WASSERHÄRTE

Die Wasserwerke sind verpflichtet mindestens einmal jährlich die Werte für die durchschnittliche Wasserhärte zu veröffentlichen. Früher erfolgte die Angabe in °dH, das heißt Grad deutscher Härte. 1 °dH entspricht 7 mg Ca-Ionen/l und 4 mg Mg-Ionen/l. Diese Angabe ist zwar veraltet, aber für viele Zwecke besser geeignet, da genauere Angaben einfacher gemacht werden können.

Seit 2007 gilt in Deutschland das neue Wasch- und Reinigungsmittelgesetz, in dem angepasst an das EU-Recht die Angabe der Wasserhärte in drei Härtebereichen erfolgt. Die Angabe erfolgt dabei in mmol Ca- und Mg-Ionen pro Liter Wasser.

Härtebereich 1: weiches Wasser (0–8,3 °dH oder < 1,5 mmol/l)

Härtebereich 2: mittelhartes Wasser (8,4–14 °dH oder 1,5–2,5 mmol/l)

Härtebereich 3: hartes Wasser (> 14 °dH oder > 2,5 mmol/l)

VOR- UND NACHTEILE VON HARTEM WASSER

Die **Vorteile** von hartem Wasser sind:

- › Es schmeckt besser.
- › Es ist gesünder, da es die Deckung des Mineralstoffbedarfs ergänzt.
- › Es baut in metallischen Wasserleitungen eine Kalkschuttschicht auf, die Korrosionen vermindert.

Hartes Wasser hat aber auch **Nachteile**, nämlich:

- › Überall, wo hartes Wasser erwärmt, verdampft, verdunstet oder verwirbelt wird, bilden sich weiße Kalkrückstände.
- › Je härter das Wasser, desto mehr Wasserenthärter – und damit Waschmittel – sind beim Waschen mit der Waschmaschine notwendig.
- › Kaffeevollautomaten und Dampfgargeräte müssen bei hartem Wasser häufiger entkalkt werden.



- › Hartes Wasser stört auch beim **maschinellen Spülen** von Geschirr. Es kommt zu weißen Kalkbelägen auf dem Geschirr und im Inneren der Spülmaschine. Deshalb wird das Leitungswasser bereits ab 4 °dH enthärtet. Spülmaschinen haben dafür eine kleine Enthärtungsanlage, einen Ionenaustauscher. Die Anlagen arbeiten vollautomatisch und sehr zuverlässig – vorausgesetzt, die **Wasserhärte ist genau eingestellt**.