

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

**Artikel:** Seife, Essig und Zitrone : waschen wie anno dazumal?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558179>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Seife, Essig und Zitrone: Waschen wie anno dazumal?



**Wasch- und Putzmittel:**  
Nicht nur Kläranlagen  
haben daran schwer zu  
schlucken, sondern die  
ganze Nahrungsmittel-  
pyramide.

Kaum macht sich der gefürchtete Klecks Tomatensauce oder der unvermeidliche Fettfleck linksaußen auf der frischgewaschenen Tischdecke breit, schon landet das gute Stück im Wäschekorb oder in der Reinigung. Kein Wunder, daß sich die Wäscheberge multiplizieren und die alles vertilgenden Kompakt- und Vollwaschmittel einfach nicht wegzudenken sind. Oder doch? Der Umwelt zuliebe und auch für das gesundheitliche Wohl wäre der Wille zum Umdenken allerdings notwendig.

Wenn es um Sauberkeit geht, kennen wir kein Pardon: Es wird gewaschen, was das Zeug hält. Die modernen Vollwaschmittel, ausgereifen Waschmaschinen und zunehmend «unverzichtbaren» Wäschetrockner machen das Waschen zwar kinderleicht und theoretisch noch weniger zeitaufwendig, wenn sich nicht auf wundersame Weise die Wäsche zu immer höheren Bergen auftürmen würde. Der Eindruck trügt nicht: Je leichter uns das Waschen gemacht wird, um so mehr gibt es zu waschen. Nach dem Motto: *Kaum hat Mäxchen in das Höschen gesch..., wird Hose samt Max in die Wäsche geschmissen. Die Maschine rumort und rotiert, Hose und Max werden gründlich poliert. Dann kleckert der Lümmel sein Mus auf den Schoß, und schon geht das Waschen von neuem los.*

### Verrückte Vorstellungen von Hygiene

Saubere, oder wie die Werbung so schön verheißt, porentief reine Wäsche, wird allzugern mit Hygiene und gesunder Reinlichkeit verwechselt. Sauberkeit bis zur Keimfreiheit wird heute als höchst erstrebenswert betrachtet. Denn die Angst vor Viren und Bakterien ist groß; wir wissen alle, wie heimtückisch sie unser eh schon ange-

schlagenes Immunsystem attackieren können. Daß aber die ultrareine Wäsche in keiner Weise ein Garant für die Gesundheit ist, das mag kaum jemand bezweifeln. Dabei kann ein weißer Kragen mehr Allergien oder Hautreizungen erzeugen, als man ahnt.

### Von wegen harmlose Seifenblasen!

Nicht nur wir sind empfindlich gegenüber chemischen Reizstoffen, auch die Natur ist es. Zwar hat sich in den letzten Jahren manches geändert und einiges auch zum Guten. Der Weg zum bewußten und umweltverträglichen Einsatz von Wasch- und Putzmitteln in den Haushalten ist aber nach wie vor weit. Dabei läßt sich mit wenig Mehraufwand und einer Spur guten Willens eine vernünftige Sauberkeit erzielen, die weit weniger Schaden anrichtet.

Über 5 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel müssen jährlich von Europas Kläranlagen verdaut werden. Fuß- und Teppichboden-, Sanitär- und Abflußreiniger, Möbelpolituren, Polsterpflegemittel sowie Waschmittel und Fleckenkiller aller Art. Das Prädikat «biologisch abbaubar», das so gerne die Verpackungen zielt, sagt noch gar nichts darüber aus, bis wann sich die einzelnen Stoffe in ihre Grundsubstanzen zersetzt haben. Und Hunderttausende von Tonnen Klärschlamm verschwinden auch nicht von selbst. Die



**Lebensraum Wasseroberfläche:** Für viele Kleinlebewesen, wie den Wasserfloh, ist der Lebensraum zunehmend bedroht.



## Was ist eigentlich drin? Waschmittel, eine Wissenschaft für sich

**Tenside** sind die eigentlichen Träger der Waschkraft und lösen Fett und Schmutz. Es gibt weiche und mittelharte, das meistverwendete Tensid (Kurzbezeichnung LAS) ist nur zu ca. 30% in den Kläranlagen abbaubar. Tenside «entspannen» die Wasseroberfläche und sind unterschiedlich giftig für Mensch und Tier. Jedes Waschmittel enthält sie.

Es gibt auch natürliche Tenside, z.B. die **Seife**, die aus tierischen und pflanzlichen Fetten mit Hilfe von Laugen hergestellt wird und in Kläranlagen vollständig abbaubar ist. Sie besitzt eine

gute Waschkraft, wenn das Wasser entsprechend enthärtet wird.

**Bleichmittel** machen die Wäsche weiß und lösen u.a. Tee-, Obst-, Rotweinflecken. Am häufigsten in den Vollwaschmitteln zu finden ist Natriumperborat, das Fischen und Wasserpflanzen schwer zusetzt. Weit weniger belastend ist (Natrium-)Percarbonat (in Ökawaschmitteln enthalten), das sich unproblematisch entsorgen läßt.

Dies ist nur ein winziger Bruchteil; für viele hochbelastende Inhaltsstoffe gibt es Alternativen, die allerdings das «Baukastenprinzip» erfordern.

Folgeschäden, die in der Zwischenzeit in der Nahrungskette auftreten, sind massiv. Während sich in den fünfziger Jahren groteske Waschmittel-Schaumberge durch die Flüsse wälzten, sind es heute neben Lösungs- und Bleichmitteln, Geruchs- und Farbstoffen vor allem die sogenannten Tenside, schwer abbaubare, waschaktive Substanzen, die den sensiblen Umwelthaushalt an seiner Basis schädigen.

### Lebensraum Wasseroberfläche

So wie uns Menschen die Haut umgibt, so ist auch die Oberfläche des Wassers mit einer feinen Haut überzogen. Für gewisse Lebewesen, z.B. Insekten, gehört die Wasseroberfläche zum natürlichen Lebensraum. Mikroflora und -fauna hängen auf Gedeih und Verderb von dieser natürlichen Oberflächenspannung, die ihren Lebensraum darstellt, ab. Tenside vermindern diese äußerst wichtige Oberflächenspannung und wirken sich schon in kleinsten Konzentrationen fatal aus. Der Lebensraum Wasseroberfläche gerät in Gefahr, weil das Wasser «flüssiger» wird und seine Spannung verliert.

Die Nahrungskette, von der der Mensch ein Teil ist, wird durch Tenside und Tensidreste gekappt. Erst verlieren die kleineren Lebewesen wie Wasserflöhe oder Libellen ihre Nahrungs- und Lebensgrundlage, dann die größeren wie Salamander, Kröten und Frösche, und schließlich Fische und Vögel. Dagegen etwas zu unternehmen, ist nicht nur überlebenswichtig, sondern auch einfacher, als man denkt. Denn im Haushalt entscheidet der einzelne darüber, wann welches Mittel in welcher Dosis zum Einsatz kommt. Und es gibt längst Alternativen.



Der Arten zu waschen gibt es viele.

### Wasser ist zum Waschen da, aber ...

- Fleckenentfernung per Hand erspart so manchen Waschgang in der Maschine oder die chemische Reinigung. Die macht ja auch nichts anderes als die Beseitigung der Flecken, nur mit chemischen Keulen, die sowohl für die Umwelt schwer verträglich sind, als auch, je nach Menge, für die Haut und die Gesundheit im allgemeinen. Probieren Sie stattdessen wieder mal die Entfernung mit den altbewährten Hausmitteln (siehe Kasten).
- Lüften Sie einmal getragene Kleidung lieber erstmal aus, bevor Sie sie automatisch in den Waschkorb schmeißen. Das verlängert auch die Lebensdauer der Kleidung.
- Ein weiterer wichtiger Beitrag zum umweltbewußteren Waschen ist einer, der wirklich niemanden überfordert, nämlich nur dann die Maschine laufen zu lassen, wenn sie voll ist.
- Benutzen Sie eher geringere Waschpulvermengen als angegeben und sparen Sie sich die Vorwäsche, wenn die Wäsche nicht sehr verschmutzt ist.
- Die nächsten Schritte verlangen Verzicht und schon ein wenig Fleiß: Überlegen Sie sich, ob es wirklich Weichspüler, Waschkraftver-

stärker und optische Aufheller braucht. Weichspüler belasten mit ihren zusätzlichen kationischen Tensiden (die beim nächsten Waschen erst wieder herausgespült werden müssen) die Gewässer sehr und sind schlecht abbaubar. Sie haben zwar bei synthetischen Materialien den Vorteil, daß sie die elektrostatische Aufladung verhindern, bei Naturfasern bewirken sie jedoch, daß diese ihre Saugfähigkeit verlieren und schneller Schmutz annehmen. Kurz, das Urteil lautet in diesem Fall einhellig: überflüssig – außer Sie wollen mithelfen, daß sich die Praxen auf Dauer mit noch mehr Allergikern füllen.

● Und schließlich die Sache mit dem Trockner, der die Wäsche noch ein bißchen flauschiger zu machen scheint: außer, daß er unmäßig Energie frißt und die Wäsche eingehen läßt, nützt er wirklich nur bei chronischem Zeitmangel.

● Nun beginnt die Phase, die ein bißchen Köpfchen erfordert. Sie stehen vor dem Waschmittelregal und lesen sich mal genau die Angaben der Inhaltsstoffe auf den Verpackungen durch. Entscheiden Sie sich für die Produkte, die keine Bleichmittel, Duftstoffe, Farbaufheller oder Waschkraftverstärker enthalten. Ebenso lassen Sie die Finger weg von Flüssigwaschmitteln, da diese oft schon Weichspüler und optische Aufheller beinhalten und wegen ihres höheren Tensidanteils schwerer abbaubar sind.

«Die Öko-Waschküche» ist für DM 5.– beim Öko-Test-Verlag, Postfach 900766, D-60447 Frankfurt, zu beziehen.

Die «prüf mit»-Sonderausgabe zum Thema Waschen können Sie für sFr. 10.– beim Konsumentinnenforum Schweiz, Postfach, 8024 Zürich, bestellen.

Ökawaschmittel sind nicht nur in Naturkost- und Bioläden, sondern meist auch in Drogerien, Supermärkten und dm-Märkten erhältlich.

## Fleck weg – aber wie?

1. Wichtigste Regel zur erfolgreichen Fleckentilgung: **sofort** entfernen!

2. Bearbeiten (tupfen, reiben oder drücken) Sie den Fleck **sanft von außen nach innen**, damit keine Rändern entstehen und der Fleck nicht «ausläuft». Wenn Sie unsicher sind, ob der Stoff darunter leidet, wagen Sie sich erst an die Innenseite.

3. Benützen Sie ein fusselfreies, weißes Baumwolltuch.

**Mineralwasser** wirkt meist besser als **Leitungswasser**. Für *Hautcreme, Schokolade-, Zucker- und Honigflecken* reicht oft lauwarmes Wasser. *Eier-, Milch- und Blutflecken* wäscht man mit kaltem Wasser aus. Hartnäckige Eierflecken werden mit lauwarmer **Seifenlauge** nachbehandelt.



Alte Blutflecken und Schweißbränder weicht man vor dem normalen Waschen in **Essigwasser** ein.

**Gallseife** enthält natürliche Enzyme aus Rindergalle und entfernt *Fett-, Tee-, Obst-, Wein-, Kaffee- und Grasflecken*. Sie macht *verschmutzte Kragen* wieder sauber und rückt *Filzschreiberspuren* auf den Leib.

*Lippenstift, Kugelschreiber und Filzstift* lassen sich mit einem in 80–90%igem **Alkohol** getränktem Tuch oder Wattebausch abtupfen.

*Obstflecken und Fruchtsaft* weichen frischem **Zitronensaft** (beträufeln), den man mit lauwarmem Wasser ausspült. Bei *Tintenklecksen* verfährt man genauso. Und daß **Salz** *Rotweinflecken* herauszieht, wissen Sie längst.

**BAUSTEIN 1:**  
biologisches Basis-  
waschmittel aus  
Seifenflocken

**BAUSTEIN 2:**  
natürlicher Enthärter  
(Zeolith A)

**BAUSTEIN 3:**  
Bleichmittel (mit Per-  
carbonat), aber nur  
verwenden, wenn  
notwendig

Zusätzlich:  
nach ca. 30 Wasch-  
gängen Maschine  
entkalken (mit 1 l  
Putzessig)

**Ob am Ganges oder in  
der modernen Waschkü-  
che: das Schmutz-  
und Brauchwasser lan-  
det bei jeder Wäsche so  
oder so in den Flüssen  
und im Meer.**

### **Nun wird's ernst: Waschen nach dem Baukastenprinzip**

Wenn Sie bereit sind, einen größeren Beitrag zum umweltschonenderen Waschen zu leisten, kommen Sie um die Auseinandersetzung mit dem sogenannten Baukastenprinzip nicht herum. Im Grunde hört sich das komplizierter an, als es ist.

● Beim Baukastenprinzip verabschieden Sie sich vom universalen Vollwaschmittel und verwenden wie früher gesonderte Waschmittel für Koch-, Bunt- und Feinwäsche. Das hat einen ganz einfachen Grund: die Bleichmittel, die in einem Vollwaschmittel enthalten sind, wirken am besten erst ab 80 °C. Demzufolge ist es unsinnig, auch bei einer 30°-, 40°- oder 60°-Wäsche schwer abbaubare Inhaltsstoffe, die beim Waschvorgang überhaupt nicht genutzt werden können, in die Gewässer zu leiten.

● Kaufen Sie ein Öko-Grundwaschmittel mit separaten, den Bedürfnissen angepaßten Zusatzmitteln (Bleichmittel z.B. nur, wenn tatsächlich auch Flecken vorhanden sind). Nun werden Sie vielleicht einwenden, daß die Wäsche damit nicht so appetitlich weiß wird. Das stimmt insofern, als Sie sicher nicht auf die Wasserhärte geachtet haben, die ein entscheidender Faktor beim erfolgreichen Waschen ist.

● Ohne Enthärter waschen biologische Waschmittel schlechter, da bei hartem Wasser die Seife als unlösliche Kalkseife ausfällt. Der Härtegrad orientiert sich am Kalzium- und Magnesiumgehalt des Wassers. In Informationsblättern der Gemeinde ist die Wasserhärte angegeben. Ansonsten erkundigen Sie sich beim Wasserwerk.

Die Waschmittelindustrie kommt allmählich wieder auf die Seife zurück, die in puncto Waschen die sanfteste Art bleibt, mit der Umwelt umzugehen. Es lohnt sich übrigens auch, bei Gelegenheit mal einen kritischen Blick auf die Putzmittel zu werfen, denn, unter der ökologischen Lupe besehen, sind die meisten keine Saubermänner mit weißer Weste, sondern Kandidaten für die Giftmülldeponie. • IS

