

Waschen und Reinigen

Ruth Obermann

Erziehungsberechtigte haben sicherlich wichtigere Aufgaben zu erfüllen, aber gerade in Familien fällt besonders viel Wäsche an, gibt es ständig etwas zu putzen. "Das bisschen Haushalt" ist zwar durch zahlreiche Haushaltsgeräte und moderne Wasch- und Reinigungsmittel erheblich schneller zu bewältigen als zu Zeiten unserer Großmütter, erledigt sich aber noch immer nicht von selbst. Da ist Zeitsparen durch Arbeitsplanung ebenso wichtig wie umweltschonendes Verhalten.

Zeitmanagement und Arbeitsplanung

Die effektivste Möglichkeit zum Zeit- und Kraftsparen ist systematisches Vorgehen: erst denken, dann handeln. So sollte in jedem Haushalt festgelegt werden, welche Arbeiten in welchen Abständen erledigt werden müssen (Muss täglich staubgesaugt werden? Wie häufig werden die Fenster geputzt? Muss die gesamte Wäsche tatsächlich auch gebügelt werden?)

Wichtig sind auch Vereinbarungen darüber, wer welche Arbeiten erledigt. Häufig muss auch Hilfe von außen (Putzfrau, Hilfe durch Verwandte) eingeplant werden.

Die Erstellung eines Wochenarbeitsplans ist sinnvoll. Dabei muss darauf geachtet werden, dass man sich für die tägliche Arbeit nicht zuviel vornimmt. Pausen und Unterbrechungen, z.B. durch Kinder, müssen eingeplant werden. In Zusammenhang stehende Arbeiten, wie Bügeln nach dem Waschen, Einkaufen vor dem Kochen, sollten auch zeitnah geplant werden.

Tabelle 1: Wochenarbeitsplan von einem Ehepaar mit zwei Grundschulkindern (Ehefrau halbtags berufstätig, Ehemann im Vollzeitjob)

Wochentag	Ehefrau	Ehemann
Montag	Mittagessen kochen, spülen Küche reinigen Kind zum Sport bringen Hausaufgabenbetreuung	Kind vom Sport abholen Einkaufen Wäsche waschen, zum Trocknen aufhängen Garten gießen
Dienstag	Mittagessen kochen, spülen Hausaufgabenbetreuung Arztbesuch mit Kind Wäsche bügeln, wegräumen	Mülltonne rausstellen Heizungskeller aufräumen, fegen Garten gießen
Mittwoch	Mittagessen kochen, spülen Hausaufgabenbetreuung Kinderzimmer und Treppen reinigen	Garten gießen

Donnerstag	Mittagessen kochen, spülen Hausaufgabenbetreuung Kinder zum Musikunterricht begleiten Schlafzimmer und Bad putzen	Terrasse fegen Garten gießen Wäsche waschen und zum Trocknen aufhängen
Freitag	Mittagessen kochen, spülen Hausaufgabenbetreuung Küche, Gäste-WC, Wohn- zimmer und Esszimmer reini- gen Wäsche bügeln und wegräu- men	Bankgeschäfte einkaufen Garten gießen
Samstag	Kuchen backen Rasen mähen Oma vom Zug abholen Garten gießen	mehrgängiges Mittagessen kochen, spülen Küche aufräumen, reinigen
Sonntag	Wochenarbeitsplan für kommende Woche erstellen, Speise- plan, Einkaufszettel Oma zum Zug begleiten	

Neben einem guten Zeitmanagement ist auch die Schonung der eigenen Kräfte wichtig. Dabei können eine verschiedene Hilfsmittel unterstützen. Beispielsweise erhöht die Benutzung der Haushaltsleiter nicht nur die Arbeitssicherheit, sondern entlastet auch die Schultern. Ein Rollwagen, auf dem der Korb mit nasser Wäsche transportiert wird, schont den Rücken.

Ein weiterer Schritt zu besserem Zeitmanagement ist die bewusste Einrichtung des jeweiligen Arbeitsplatzes. Stellt man sich immer erst alle Arbeitsmittel und -geräte bzw. alle Zutaten bereit und beginnt dann erst mit der Arbeit, kommt man mit der eigentlichen Arbeit erheblich zügiger voran als beim ständigen Herumlaufen, um noch dies oder das zu holen. Ein Arbeitsplatz mit angenehmem Raumklima (Temperatur, Luftfeuchte) und mit ausreichender und richtiger Beleuchtung erleichtert die Arbeit. Auch auf die richtige Nutzung des "Greifraumes" sollte geachtet werden.

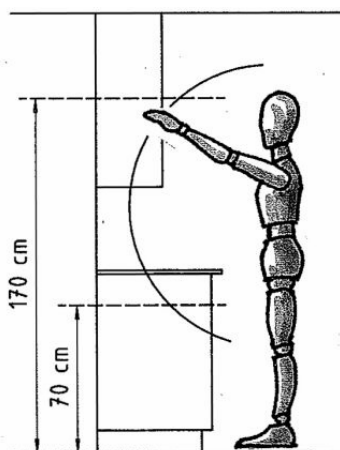
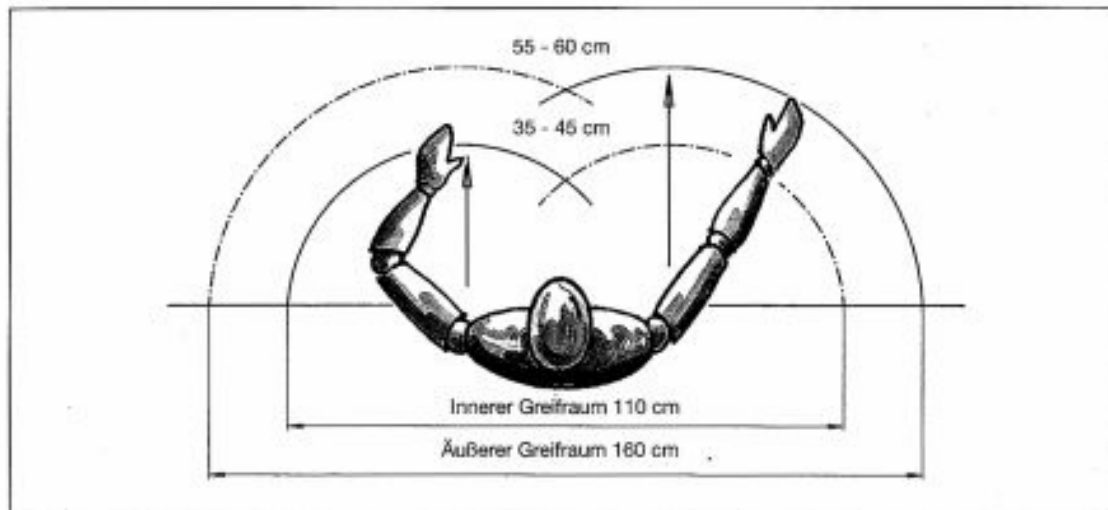


Abbildung 1: Vertikaler Greifraum



Greifraum für Arbeitsbewegungen

Abbildung 2: Horizontaler Greifraum

Umweltschonendes Waschen und Reinigen

Das wichtigste aller Reinigungsmittel ist Wasser. Um unsere kostbaren Trinkwasservorräte möglichst wenig zu belasten, ist zu beachten, dass alle Wasch- und Reinigungsmittel gewässerbelastende Chemikalien enthalten. Eine verantwortungsbewusste und sparsame Anwendung ist daher unerlässlich. Zu bedenken ist auch, dass ältere Wasch- und Geschirrspülmaschinen erheblich mehr Wasser und Energie benötigen als neue Modelle. So ist der Energieverbrauch einer Waschmaschine Baujahr 1985 für einen 60 °C-Waschgang fast mehr als 1 ½-mal so hoch wie bei einem Modell Baujahr 2004. Der Wasserverbrauch ist gleichzeitig von rund 130 l auf ca. 50 l für diesen Waschprozess gesunken.

Maßnahmen zu nachhaltigem Waschen sind:

- Wäsche sortieren (nach Farben und Waschttemperaturen)
- Pflegekennzeichen an den Textilien beachten
- Waschtrommel möglichst voll beladen
- Waschmittel nach Wäscheart auswählen (Voll-, Color-, Feinwaschmittel)
- Dosieranleitung beachten (Verschmutzungsgrad, Wasserhärte)
- möglichst niedrige Waschttemperatur wählen
- Nachfüllpackungen kaufen
- Kompaktwaschmittel den "Jumbos" bevorzugen
- beim Kauf einer Waschmaschine oder eines Trockners auf Umweltlabel (Energieeffizienzklassen A – E) achten

Nachhaltiges Reinigen

Für die Sauberkeit im privaten Haushalt reicht die Verwendung herkömmlicher Reiniger aus. Mediziner warnen vor zu viel Sauberkeit: Kinder, die in einer klinisch reinen

Umgebung aufwachsen, entwickeln häufig ein weniger gut funktionierendes Immunsystem als andere und neigen daher stärker zu Allergien.

Im Allgemeinen reichen folgende Reiniger aus: Allzweckreiniger, Essigreiniger, Scheuermilch und Geschirrspülmittel, die durch mechanische Mittel, wie Bürsten und die Saugglocke, wirkungsvoll ergänzt werden können. Bei der Reinigung von Fensterscheiben empfiehlt sich zusätzlich etwas Spiritus im Nachspülwasser.

Vermieden werden sollte die Anwendung folgender Mittel:

- Sanitärreiniger: darin sind gesundheitsbelastende Chlorverbindungen enthalten
- WC-Reiniger, Abflussreiniger, Entkalkungsmittel und Backofenreiniger: sind durch ihren hohen Säuregehalt ätzend
- Desinfektionsreiniger: belasten die Umwelt und können zu Allergien führen

Immer sollten die Dosierungsanweisungen beachtet werden: Überdosieren führt nicht zu besseren Reinigungsergebnissen, belastet jedoch unser Grundwasser.

Generell gilt: Es erst gar nicht soweit kommen lassen! Ist z.B. im Backofen etwas ausgelaufen, sollte es sofort nach dem Abkühlen eingeweicht und dann mit Geschirrspülmittel weggewischt werden. Ist erst eine Verkrustung entstanden, muss entweder lange gescheuert werden oder doch ein Dämpfe entwickelnde Backofenreiniger benutzt werden.

Waschpraxis

Warum waschen wir unsere Wäsche?

Weil die Werbung uns suggeriert, dass wir uns Textilien wünschen, die "nicht nur sauber, sondern rein" sind, "aprilfrisch" duften und sich "kuschelweich" anfühlen?

Wir benötigen saubere Wäsche "nur", um ausreichende Hygiene zu gewährleisten. Verschmutzungen können zu Infektionen führen (Keime vermehren sich in feuchtwarmer Umgebung, in der sie Nahrung wie Eiweiß, Fett oder Stärke finden). In optisch sauberer Wäsche mit angenehmem Duft fühlen wir uns gepflegt. Weiche Textilien sind unserer Haut sympathisch.

Was gehört zum Sauberhalten der Wäsche alles dazu? Was tun wir, um unsere Wäsche zu pflegen?

Waschverfahren, Vor- und Nachbehandlungsverfahren:

- Wäschepflege: Fleckentfernung, Ausbürsten, Lüften, kleine Reparaturen (wie Knöpfe neu annähen, abgerissene Säume wieder festnähen)
- Waschen mit der Waschmaschine
- Handwäsche
- Desinfektion (Unschädlichmachen von krankheitserregenden Mikroorganismen)
 - physikalisch durch Hitze (Kochwäsche, Bügeln)
 - mit chemischen Desinfektionsmitteln, z.B. in Waschmitteln enthaltene Bleichmittel wie TAED (Tetraacethylethylendiamin; wirkt auf Sauerstoff-

basis), Natriumpercarbonat, Natriumperborat, Alkohol oder Säure (Sagrotan)

- mit speziellen Desinfektionsmitteln nach ärztlicher Anweisung bei meldepflichtigen Krankheiten (Salmonellose, Tetanus, Diphtherie usw.)
- Chemische Reinigung (alle Textilien, die man nicht waschen kann)
- Trocknen (an der Luft) oder im Trockner
- Bügeln mit dem Bügeleisen, der Dampfstation oder der Bügelmaschine

Was muss man beim Waschen beachten, um optimale Waschergebnisse zu erzielen?

- Pflegesymbole, die in Textilien (Kragen, Seitennaht) eingenäht sind, lesen. Bedeutung/Ziele: gutes Waschergebnis, gründliche Reinigung, Schonung der Fasern, Verhindern, dass färbende Textilien auf andere abfärben

Internationale Pflegesymbole

Waschen		 Normalwaschgang	 Schonwaschgang	 Normalwaschgang	 Schonwaschgang	 Normalwaschgang
		 Schonwaschgang	 Spezial-Schonwaschgang	 Normalwaschgang	 Handwäsche	 nicht waschen
		<p>Die Zahlen im Waschbottich entsprechen den maximalen Waschttemperaturen, die nicht überschritten werden dürfen. Der Balken unterhalb des Waschbottiche verlangt nach einer (mechanisch) mildereren Behandlung (zum Beispiel Schongang). Er kennzeichnet Waschzyklen, die sich zum Beispiel für pflegeleichte und mechanisch empfindliche Artikel eignen.</p>				
Chloren		 Chlorbleiche möglich	 Chlorbleiche nicht möglich			
Bügeln		 heiß bügeln	 mäßig heiß bügeln	 nicht heiß bügeln	 nicht bügeln	<p>Die Punkte kennzeichnen die Temperaturbereiche der Färbetügelkissen.</p>

Abbildung 3: Internationale Pflegesymbole I












Chemisch-Reinigen		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  auch Kiloreinigung möglich </div> <div style="text-align: center;">  mit Vorbehalt möglich </div> <div style="text-align: center;">  Kiloreinigung nicht möglich </div> <div style="text-align: center;">  Kiloreinigung nicht möglich </div> <div style="text-align: center;">  Kiloreinigung nicht möglich </div> <div style="text-align: center;">  Chemisch- Reinigung nicht möglich </div> </div> <p>Die Buchstaben sind für den Chemischreiniger bestimmt. Sie geben einen Hinweis auf die in Frage kommenden Lösungsmittel. Der Balken unterhalb des Kreises verlangt bei der Reinigung nach einer Beschränkung der mechanischen Beanspruchung, der Feuchtigkeitszugabe und der Temperatur.</p>
Trocknen		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  Trocknen mit normaler thermischer Belastung </div> <div style="text-align: center;">  Trocknen mit reduzierter thermischer Belastung </div> <div style="text-align: center;">  Trocknen im Tumbler nicht möglich </div> </div> <p>Die Punkte kennzeichnen die Trocknungsstufe der Tumbler (Wäschetrockner).</p>

Abbildung 4: Internationale Pflegesymbole II

Wie wird richtig dosiert?

- Wasserhärte wissen oder erfragen (Stadtwerke)
- Verschmutzungsgrad der Wäsche beachten
- Wäschemenge/Füllstand der Waschmaschine berücksichtigen
- dementsprechend Waschmittel abmessen

Richtige Mittel verwenden

Welche Waschmittel gibt es?

- Waschmittel: Vollwaschmittel, Buntwaschmittel, Feinwaschmittel, Wollwaschmittel, Handwaschmittel, Gardinenwaschmittel
- Waschhilfsmittel: Einweichmittel, Waschkraftverstärker (Gallseife, Vorwaschspray, Fleckensalz), Spülmittel und Bleichmittel, Wasserenthärter
- Nachbehandlungsmittel: Stärke, Appretur, Weichspüler

Wofür wird welches Waschmittel verwendet?

- Vollwaschmittel: weiße Wäsche ab 60 °C
- Buntwaschmittel/Feinwaschmittel: Buntwäsche, Feinwäsche
- Wollwaschmittel: für Wolle (Pullover, Socken, Schals)
- Handwaschmittel: Handwäsche (z.B. auf Reisen)
- Gardinenwaschmittel: weiße Stores (werden wieder aufgehellt)

In welchen Verpackungsformen werden Waschmittel angeboten?

- pulverförmig (Jumbo-Pack oder Konzentrate), Micro-Perlen, Tabs, flüssig
- Baukastensysteme (Inhaltsstoffe werden getrennt angeboten)

Tipps zur Wäschepflege:

- Handwäsche (Wollpullover, Seidenbluse, manche Membrantextilien):
 - Kleidungsstück nicht reiben, nicht reißen, nicht wringen – nur drücken
 - Knöpfe, Haken usw. vor dem Waschen öffnen
 - nicht waschbare oder rostende Teile vor dem Waschen abtrennen
 - bei verschiedenfarbigen Gegenständen mit dem hellsten beginnen
 - Flecken mit pur aufgetragenem Waschmittel entfernen
 - Seide, die gebügelt werden muss, nur bügelfeucht trocknen
 - Häufigkeit: nur wenn wirklich nötig – bei Wolle reicht oft gründliches Lüften
- Membrantextilien ("Gore-Tex", "Sympatex"):
 - im Schonwaschgang bei 40 °C mit flüssigem Waschmittel waschen
 - nur wenige Kleidungsstücke in die Waschtrommel füllen
 - hängend trocknen oder bei niedriger Temperatur im Trockner
 - Bügeln nur auf Stufe 1 mit dem Dampfbügeleisen, eventuell mit feuchtem Bügeltuch
- Kuschtiere: einzeln in Wäschenetze packen, damit die Augen des Plüschtieres nicht verkratzen
- Bügel-BHs gesammelt im Wäschenetz waschen

Reinigen und Spülen in der Praxis

Warum putzen wir eigentlich:

- Sauber und ordentlich: Das sieht einfach besser aus als verschmutzt und un-aufgeräumt. Auch macht es einen besseren Eindruck: Nicht nur wir selbst, sondern auch unsere Gäste fühlen sich bei uns wohl.
- Das beruhigt das Gewissen bzw. schafft ein sicheres Gefühl, denn:
 - Verschmutzungen können zu Infektionen führen (Keime vermehren sich in feucht-warmer Umgebung, in der sie Nahrung = Schmutz finden).
 - Verschmutzungen können Schädlinge anlocken, die dann zu Infektionen/Verderb von Lebensmitteln führen können.
 - Verschmutzungen können Allergiker belasten (Hausstaubmilbenkot, Ablagerungen von Blütenstaub).

Wie reinigen wir? – Reinigungsverfahren

- Trockenreinigung: Entfernung von trockenem Grobschmutz durch Bürsten, Fe-gen, Saugen
- Nassreinigung: mittels Wasser, Reinigungsgeräten und -mitteln

- Desinfektion: Unschädlichmachen von krankheitserregenden Mikroorganismen. Im Privathaushalt ist das nur nach meldepflichtigen Erkrankungen nötig und wird dann vom Arzt empfohlen.

Wie oft reinigen wir?

Nach Bedarf: Wie häufig was geputzt werden muss, ist abhängig von der Zahl der Personen, die in der Wohnung leben, der Zeit, die die einzelnen Mitbewohner in der Wohnung verbringen, und den Gewohnheiten.

Wie kann man den Arbeitsanfall von Reinigungsarbeiten verringern?

- Beim Kauf von Wohnungseinrichtung auf leichtes Reinigen achten (glatte Oberflächen, keine Verzierungen an Möbeln, unempfindliche Oberflächen)
- Schmutzauffangmöglichkeiten nutzen: Fußmatte an der Eingangstür
- Reinigungszeitpunkt überprüfen: periodisch anfallende Arbeiten nicht vor Feiertagen/ Fahrt in den Urlaub erledigen
- Rhythmus verlängern: z.B. beim Fensterputzen, Staubwischen
- Aufteilen nach Arbeitsarten – meist besser als Einzelraumreinigung (z.B. alle Fenster auf einmal putzen)
- Mitarbeit aller Haushaltsmitglieder

Welche Sicherheitsregeln müssen beim Reinigen beachtet werden?

- Verschiedene Reinigungsmittel nie miteinander mischen – es kann sonst zu gefährlichen chemischen Reaktionen kommen!
- Gebrauchsanleitungen lesen und beachten; z.B. mit Reinigern, die Dämpfe entwickeln, nur bei geöffnetem Fenster arbeiten!
- Bei ätzenden Reinigungsmitteln immer Gummihandschuhe tragen, eventuell auch eine Schutzbrille.
- Putzmittel immer kindersicher aufbewahren (abschließbarer Schrank).
- Beim Kaufen auf kindersichere Verschlüsse achten; Gefäße immer wieder gut verschließen.
- Verschüttete Reinigungsmittel oder Putzwasser gleich wieder aufwischen, um Ausrutschgefahr zu vermeiden.

Richtiges Spülen im Geschirrspüler

Grundsätzlich gilt: Alles, was "spülmaschinenfest" ist, sollte auch in der Maschine gespült werden. Das spart Zeit und Wasser! Zum Handspülen benötigt man mehr Wasser als im Geschirrspüler.

Das Spülgut soll vor dem Einräumen nicht vorgespült werden. Essensreste werden allerdings vorher grob entfernt. Die Geschirrkörbe werden so voll geräumt, wie es vom Hersteller vorgesehen ist. Bei Tellern wird ein optimales Spülergebnis erzielt, wenn große und kleine abwechselnd eingestellt sind. Tiefe Teller werden vor flachen eingeräumt, und Besteck wird immer mit dem Griff nach unten in den Besteckkorb gestellt. Um Reibstellen an Gläsern oder Porzellan zu vermeiden, sollten sich die einzelnen Teile nicht berühren. Töpfe sollten nicht über anderes Geschirr gestülpt

werden. Vor dem Einschalten sollte überprüft werden, dass sich die Sprüharme des Gerätes frei bewegen können. Das Ablaufsieb muss regelmäßig gereinigt werden.

Zum Spülen müssen ein Reiniger (zur Schmutzentfernung), ein Klarspüler (für Glanz ohne Streifen oder Flecken) und Regenerier-Salz (zum Enthärten des Wassers und Vermeidung von Kalkablagerungen) getrennt oder als Kombiprodukte (in Tab-Form) benutzt werden. Empfindliches Geschirr wie Bleikristallgläser oder Silberbesteck sollte von Hand gespült werden.

Handspülen

Zuerst muss das Geschirr in der Reihenfolge vorsortiert werden, in der es dann gespült werden soll. Man beginnt mit den am wenigsten verschmutzten Teilen. Speisereste sollten vor dem Spülen entfernt werden. Angekrustetes wird vorher eingeweicht, am besten gleich nach dem Kochen.

Auch beim Handspülen sollte die Dosieranleitung beachtet werden: Zuviel Schaum kann den streifenfreien Trockeneffekt stören.

Selbstverständlich müssen saubere Spülgeräte verwendet werden. Die Spülbürste reinigt man am besten regelmäßig in der Spülmaschine. Spüllappen werden bei 60 °C in der Waschmaschine gewaschen. Spülschwämme müssen sehr häufig ausgetauscht werden.

Abtrocknen ist nicht unbedingt nötig und nur dann hygienisch, wenn frisch gewaschene Trockentücher verwendet werden. Für "glänzendes" Lufttrocknen eignet sich ein Abtropfkorb. Gläser sollten zum Lufttrocknen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch gestellt werden; Wasserflecken können dann nicht entstehen.

Tipps zum leichteren Reinigen von Bad, WC und Fenstern

Bad & WC:

- Verstopfungen vorbeugen: Auffangsieb für Haare im Ablauf von Waschbecken, Dusche und Wanne benutzen; nichts Verstopfendes in die Toilette werfen

Fenster:

- erst Rahmen wischen, dann mit neuem Wischwasser die Scheiben
- Fensterwischer nutzen – schlangenförmig von oben nach unten abziehen
- nicht bei direkter Sonneneinstrahlung putzen, sonst entstehen Putzstreifen

Quellen

Aus: Sabine Klug, Dorothea Simpfendörfer: Haushaltsführung und Reinigungsarbeiten. Hamburg: Handwerk und Technik GmbH, Dr. Felix Büchner 1997: Abb. S. 13 und S. 14

Aus: "Zum Saubermachen Henkel-Sachen", Henkel-Haushaltsratgeber. Düsseldorf: Henkel KgaA": Internationale Pflegesymbole", S. 28/29

Adresse

Ruth Obermann
Deutscher Hausfrauen-Bund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Coburger Str. 19
53113 Bonn
Tel.: 0228/237718 oder 237799
Fax: 0228/238858
E-Mail: hausfrauenbund@t-online.de