

Welche Putzmittel beim Frühjahrsputz echt helfen

Es klingt verrückt: Aber beim Putzen ist weniger oft mehr. Das gilt zumindest, wenn es um den Kauf und Einsatz von Putzmitteln geht. Bestes Beispiel, wenn man Fenster oder Spiegel reinigen will. Zu viel Putzmittel im Wasser führt hier schnell zu Streifen und Schlieren auf der Glasscheibe, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Meist reicht Wasser, ein Tropfen Spülmittel, ein Abzieher sowie ein fusselfreies, trockenes Tuch zum Nachpolieren.

Generell ist der Einsatz von etwas Zeit und Kraft meist schlauer, als große Mengen ätzender Putzmittel zu verwenden. Der Nabu rät, Mittel länger einwirken lassen und dann kräftig schrubben.

Welche Putzmittel sind sinnvoll?

Im Grunde braucht man nur wenige, effektive Putzmittel. Statt teurer Spezialreiniger tun es oft auch preiswerte Alternativen, so die Verbraucherschützer. Wichtig ist nur, dass Verbraucher die Mittel gezielt und für den richtigen Zweck einsetzen:

- **Allzweckreiniger:** Er löst Schmutz und Fett, etwa auf glatten Böden und kann gemischt mit Wasser Lichtschalter, Türklinken, Schranktüren und Handläufe hygienisch saubermachen. Er kann auch beim Reinigen des Kühlschranks und Vorratsregals zum Einsatz kommen - am besten alle ein bis zwei Monate.
- **Handspülmittel:** Es reinigt Töpfe, Geschirr und Oberflächen in der Küche. Durch seine Fett



Weniger ist mehr: Beim Fensterputzen reicht oft ein Tropfen Spülmittel, Wasser und etwas Muskelkraft, denn übermäßiger Einsatz von Putzmitteln kann Streifen hinterlassen. (zu dpa: «Welche Putzmittel beim Frühjahrsputz echt helfen»)

FOTO: CHRISTIN KLOSE

lösende Wirkung kann es oft sogar Allzweckreiniger ersetzen.

- **Essigreiniger oder Zitronensäure:** Sie entfernen Kalkablagerungen in Küche und Bad sowie hartnäckigen Urinstein im WC. Vorsicht bei säureempfindlichen Materialien wie Marmor oder Naturstein - dafür sind die Mittel nicht geeignet.
- **Natron:** Dieses unbedenkliche Hausmittel hilft aus Sicht der

Verbraucherschützer unter anderem gegen unliebsame Gerüche. So kann man einfach ein Schälchen mit dem weißen Pulver etwa in den Schuhschrank oder Küchenschrank stellen.

Übrigens: Geht es um hartnäckige Verschmutzungen auf unempfindlichen, kratzfesten Materialien, eignen sich Putzsteine oder Wiener Kalk. Damit kann man auch Edelstahl polieren.

Tipp: Beim Kauf von Reinigungsmitteln auf Siegel achten,

etwa den „Blauen Engel“ oder das Europäische Umweltzeichen „EU Ecolabel“, schreibt der NABU. Das Label „Ecoert“ steht für biobasierte Reinigungsmittel.

Auf welche Putzmittel sollten Sie besser verzichten?

Auf viele Produkte kann man verzichten - insbesondere, wenn man auf die Gesundheit und die Umwelt achten will. Keimkiller sind nicht empfehlenswert. Desinfektionsmittel, Spezialreiniger

oder Produkte mit Bleichmitteln wie Chlor sind in der Regel überflüssig - sie „bringen keinen hygienischen Mehrwert“, so die Verbraucherzentrale NRW.

Auch WC- und Rohr-Reiniger sowie Backofensprays sind laut NABU ätzend und sehr schädlich für die Umwelt. Daher sollte man sie besser nicht verwenden. Ebenso sollte man auf Duftsteine für das WC verzichten. Denn diese haben laut NABU keine reinigende Wirkung, dafür gelangen bei jeder Spülung aber Chemikalien in den Abfluss. Bei Reinigern sollte man ebenfalls darauf achten, dass sie keine „Limonene“ oder andere Duftstoffe enthalten, die die Gewässer schädigen könnten.

Selbst wenn es muffelt - von Reinigungssprays und Raumdüften rät auch die Verbraucherzentrale NRW ab. Putzmittelsprays können die Atemwege reizen, besonders wenn man damit großflächig Oberflächen einsprüht. Und Raumdüfte und Sprays belasten die Luft in der Wohnung mit Chemikalien. Sie könnten bei Menschen mit Allergien und Asthma etwa Hustenreiz, Atembeschwerden, Kopfschmerzen oder tränende Augen verursachen. Stattdessen besser die Quelle des Miefs beseitigen und gründlich lüften.

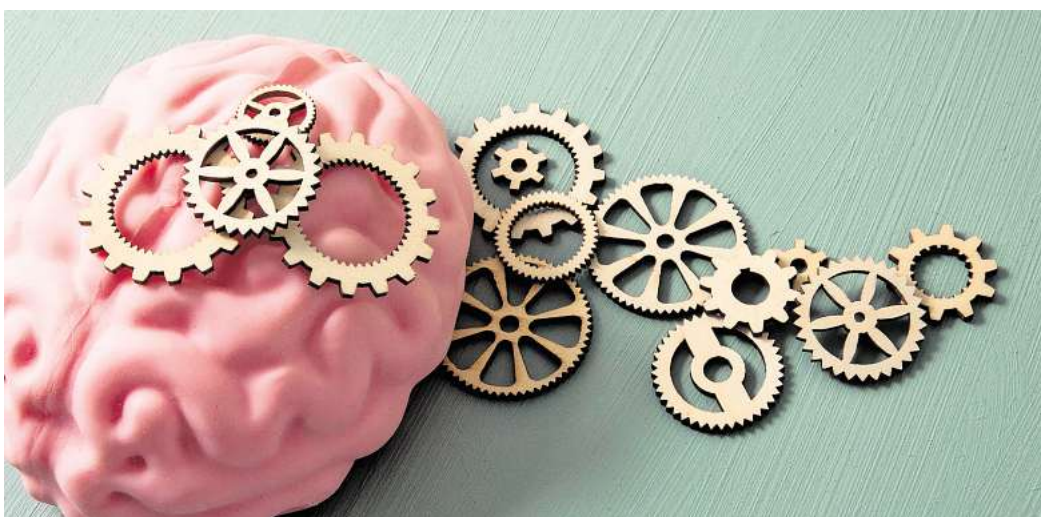
Übrigens: Desinfektionsmittel sollten aufgrund von gesundheitlichen Risiken und Umweltbelastung in Privathaushalten nur zum Einsatz kommen, wenn sie ärztlich empfohlen werden, etwa bei Erkrankungen wie Magen-Darm.

Warum Unerledigtes im Urlaub stresst

Ein paar freie Tage, kein Termin-Druck - eigentlich die perfekte Gelegenheit, um Dinge zu erledigen, die seit Wochen auf der To-do-Liste stehen. Doch genau hier beginnt das Dilemma: Wird der Kurzurlaub so zur verlängerten Arbeitswoche?

„Unerledigte Dinge schwirren oft im Kopf herum“, sagt Maike Saueremann, Wirtschaftspsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin bei IFBG (ehemals: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung). Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen, das als „Zeigarnik-Effekt“ bekannt ist. Unerledigte oder unterbrochene Dinge bleiben uns demnach besonders präsent im Gedächtnis.

Das kann dazu führen, dass man im Urlaub innerlich unruhig bleibt. Wer ständig an die Steuererklärung oder den ausstehenden Arzttermin denkt,



Besonders Unerledigtes beschäftigt uns und kann uns im Urlaub an der Erholung hindern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

entspannt oft nicht richtig. Ist der Druck hoch, kann es deshalb sinnvoll sein, einen Teil des Liegegeblienen bewusst anzugehen.

„Wenn unerledigte Aufgaben als erdrückend erlebt werden, entlastet es, sie gezielt abzuarbeiten“, so Saueremann.

Kurzurlaub: Klarer Rahmen für Orga-Kram und Co. Allerdings warnt die Gesundheitsexpertin davor, den Urlaub

komplett in Pflichterfüllung zu verwandeln. Besser sei ein klarer Rahmen, etwa: „Am Montag von 10 bis 12 Uhr kümmere ich mich um Organisatorisches - danach ist wirklich frei.“ Solche klaren Absprachen mit sich selbst helfen, nicht in einen Dauer-Erledigungsmodus zu rutschen.

Besonders groß ist die Gefahr, wenn der Kurzurlaub zu Hause stattfindet. Im gewohnten Umfeld fallen einem ständig weitere unerledigte Dinge ins Auge: die Schublade, die man schon lange ausmisten wollte, die E-Mails, die noch unbeantwortet sind. Wer in vertrauten Mustern bleibt, gerät schnell in einen Strudel aus „Das mache ich auch noch eben“. „Am Ende kommt die Erholung zu kurz“, so Saueremann. Ein Ortswechsel kann hier helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen: „Wegfahren ist dann eine gute Sache.“