

## Haushalt

• Fast alle Reinigungsarbeiten im Haushalt lassen sich mit nur drei Produkten erledigen, die auch im Supermarkt erhältlich sind: *Flüssige Schmierseife* (fettlösend), *Putzessig* (kalklösend) und *Putzalkohol* (Fleckenentferner). Die perfekte Wahl, vor allem, wenn sie auf Basis natürlicher Rohstoffe hergestellt sind.



• Ein Haushalt ist kein Spital: Es ist nicht ratsam, Javelwasser und andere Desinfektionsmittel (Biozide) bei sich zu Hause zu verwenden. Vermeiden Sie auch Produkte mit solchen Inhaltsstoffen.

• Zum Abstauben von Möbeln, zum Fensterputzen und zum feuchten Aufwischen von normal verschmutzten Böden braucht es nicht mehr als ein gutes Mikrofasertuch und Wasser. Nehmen Sie bei hartnäckigem Schmutz warmes Wasser und ganz wenig Putzmittel.



## W.C.

• Verzichten Sie auf WC-Duftsteine, denn diese geben ununterbrochen Mikroverunreinigungen ans Wasser ab. Dasselbe gilt auch für Lufterfrischer: das Einatmen dieser Duftstoffe ist ungesund.

• Verwenden Sie ungefärbtes und unbedrucktes Toilettenpapier.

• Nehmen Sie nicht gleich ein chemisches Mittel, um das WC zu entstopfen. Versuchen Sie es zuerst mit der Saugglocke, einem Haken oder von Hand mit Plastikhandschuhen.

• Medikamente, feste Abfälle sowie Farb- und Bastelreste auf keinen Fall ins WC werfen, sondern in die Verkaufsstelle zurückbringen oder in einer Sammelstelle entsorgen.

## Insekten vertreiben

• Verzichten Sie auf Spraydosen oder Elektroverdampfer mit synthetischen Insektiziden (aus gesundheitlicher Sicht nicht empfohlen). Benutzen Sie lieber die Fliegenklatsche, Fliegengitter, Klebe-Fliegenfänger und natürliche Repellent-Duftstoffe (Citronella, Geranium).

## Körperpflege / Kosmetika

• Wählen Sie so natürliche Produkte wie möglich und vermeiden Sie Substanzen, die der Gesundheit durch Einwirkung auf das Hormonsystem schaden könnten (Parabene, Nitrososchverbindungen, polyzyklische Moschusverbindungen, UV-Filter). Vorsichtshalber nur kleine Mengen auftragen.



• Verzichten Sie auf Schaumbäder.

• Benutzen Sie beim Duschen einen Schwamm oder eine Badequaste, man braucht so weniger Gel bzw. Seife.

## Garten

• Verzichten Sie auf synthetische Pestizide (Herbizide, Moosvertilgungsmittel, selektive Dünger, Insektizide etc.). Sie sind weder für die Umwelt noch für die Gesundheit gut. Es ist gesetzlich verboten, solche Mittel auf Zement-, Teer-, Kiesflächen und Plattenbelägen zu verwenden, da sie von dort in einen Wasserabfluss gelangen könnten.

• Entfernen Sie das Unkraut von Hand oder mit einem Abflamngerät.

• Verwenden Sie falls nötig Pflanzenschutzmittel auf natürlicher Basis, aber befolgen Sie die Packungshinweise.

• Pflanzen Sie einheimische Wildpflanzen an: sie begünstigen das Ökogleichgewicht im Garten. –[www.garten-charta.ch](http://www.garten-charta.ch)

## Basteln und Malen

• Verwenden Sie vorzugsweise Produkte auf natürlicher Basis und wasserlösliche Farben (mit Ökolabel).

• Auf keinen Fall Farbreste, Lösungsmittel, Abbeizmittel, Öle, Benzin und Sprit ins WC oder in eine Dole leeren. Dies sind alles Sonderabfälle, die zur Verkaufsstelle zurückgebracht oder in einer Sammelstelle abgegeben werden müssen.



Mehr Informationen unter [www.energie-umwelt.ch](http://www.energie-umwelt.ch)

Kantonale Energie- und Umweltdienststellen



# Ganz sachte dosieren!



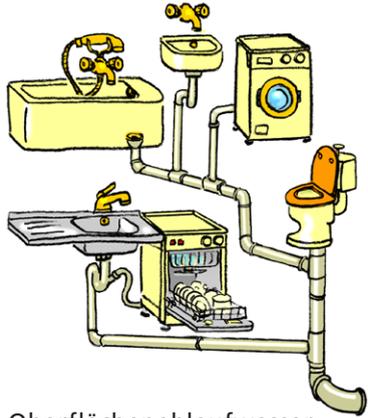
## Zum Schutz unserer Gewässer vor Mikroverunreinigungen

- Verwenden Sie umweltschonende Produkte
- Dosieren Sie äusserst sparsam
- Vermeiden Sie überflüssige Substanzen

November 2011

## Mikroverunreinigungen, was ist das?

Wäsche, Geschirr, Haushalt, Körperpflege... die meisten für diese täglichen Verrichtungen verwendeten Mittel enthalten Substanzen, die mit dem Abwasser in die Abwasserreinigungsanlagen (ARA) geleitet werden. Die Mikroorganismen in den ARAs können natürliche Verschmutzungen sehr gut abbauen, mit synthetischen Substanzen haben sie aber Mühe: Viele dieser Stoffe finden sich deshalb in den Flüssen, Seen und dem Grundwasser wieder – woraus ein grosser Teil unseres Trinkwassers stammt.



In unseren Gewässern gibt es tausende von synthetischen Substanzen, jede einzelne jedoch in ganz geringer Konzentration (in der Grössenordnung von Mikro- oder Nanogramm pro Liter). Aus diesem Grund nennt man sie «Mikroverunreinigungen». Sie gelangen nicht nur über das Abwasser, sondern auch mit dem

Oberflächenablaufwasser und aus der Luft ins Wasser. Denn ausser aus den im Haushalt verwendeten Produkten stammen sie auch noch aus vielen anderen Quellen: Pestizide, Medikamente, Desinfektionsmittel, Industrieabwässer, Behandlungen mit Korrosions- und Brandschutzmitteln, Luftverschmutzung etc.

Dass Mikroverunreinigungen allgegenwärtig sind, ist lange Zeit unterschätzt worden, da es keine Möglichkeiten gab, sie durch Analysen aufzuspüren. Auch wenn sie nicht identifiziert sind, so sind sie dennoch zu tausenden vorhanden, und ihre Auswirkungen auf die Umwelt sind wenig bekannt. Die Situation ist umso besorgniserregender, da entdeckt wurde, dass gewisse dieser Mikroverunreinigungen störend auf die Sexualität und die Fortpflanzung von Fischen einwirken. Hinzu kommt, dass kombinierte Wirkungen, die ein solcher Cocktail aus synthetischen Substanzen langfristig auf uns Menschen oder auf die Wasserökosysteme haben kann, nicht bekannt sind.

Zwar ist es technisch möglich (jedoch kostenintensiv), die Mikroverunreinigungen in den ARAs grösstenteils herauszufiltern oder abzubauen. Viel sinnvoller ist es allerdings, sie – soweit möglich – gar nicht erst in die Umwelt einzubringen.



## Ganz sachte dosieren!

### Mikroverunreinigungen reduzieren:

- Verwenden Sie umweltschonende Mittel
- Dosieren Sie äusserst sparsam
- Vermeiden Sie überflüssige Substanzen

Diese Prinzipien kommen nicht nur der Umwelt zugute, sondern auch der eigenen Gesundheit, denn die synthetischen Substanzen, die eingeatmet, eingenommen oder via Hautkontakt in den Körper gelangen, werden reduziert.

Achtung: Ein Geschirrspülmittel, das zum Beispiel als «biologisch gut abbaubar» angepriesen wird, ist nicht unbedingt empfehlenswert. Denn auch wenn das Gesetz vorschreibt, dass die oberflächenaktiven Substanzen (Tenside) vollständig biologisch abbaubar sein müssen, bedeutet dies nicht, dass dies keine Verschmutzung verursacht, und es bedeutet auch nicht, dass die anderen Bestandteile des Mittels (Farb- und Duftstoffe, Stabilisatoren etc.) leicht abbaubar sind. Bevorzugen Sie Produkte mit einem dieser Ökolabel:



–www.labelinfo.ch

### Von Hand Geschirrspülen

- Wählen Sie ein Geschirrspülmittel mit Ökolabel, dessen gesamte Inhaltsstoffe biologisch abbaubar sind.
- Egal, ob Sie das Geschirr im Spülbecken oder unter dem schwach laufenden Hahn abwaschen, achten Sie immer darauf, Spülmittel ganz sparsam zu verwenden, vor allem wenn das Geschirr wenig fettig ist.



## Geschirrspüler

- Wählen Sie ein Geschirrspülmittel mit Ökolabel (ohne: Phosphate, Perborate, Chlorverbindungen, EDTA, Nitromoschusverbindungen, polyzyklische Moschusverbindungen).
- Reduzieren Sie die Menge bei jedem Waschgang, bis sie die kleinstmögliche Dosierung gefunden haben (geht leichter mit Pulver als mit Tabs).
- Für ein optimales Spülergebnis verteilen Sie das Geschirr gut in den Körben. Stellen Sie auch sicher, dass die Sprüharme frei drehen können und ihre Öffnungen nicht verstopft sind.
- Wählen Sie einen Klarspüler mit Ökolabel. Stellen Sie den Regler der Klarspülerdosierung erst eine Stufe tiefer. Bleiben keine Kalkspuren auf dem Geschirr zurück, stellen Sie eine noch tiefere Dosierung ein. Vielleicht können Sie auch ganz auf den Klarspüler verzichten.
- Verzichten Sie auf den Spülmaschinen-Deo. Er ist unnötig, wenn der Filter und die Türdichtung, wo sich Speisereste ansammeln, regelmässig gereinigt werden.

## Wäsche

- Wählen Sie Waschmittel mit Ökolabel (ohne Phosphate, ohne EDTA, ohne Nitromoschusverbindungen, ohne polyzyklische Moschusverbindungen) und im Idealfall auch ohne Perborate und ohne optische Aufheller.
- Versuchen Sie bei jedem Waschgang, ob Sie die empfohlene Dosierung bei gleich gutem Waschergebnis reduzieren können. Haben Sie die Minimaldosierung gefunden, halten Sie diese auf Ihrem Dosierbecher mit einem Strich (oder Heissiegel) fest.
- Verzichten Sie auf die Vorwäsche, ausser bei sehr schmutziger Kleidung. Benutzen Sie für hartnäckige Flecken lieber einen Fleckenentferner (mit Ökolabel) als mehr Waschmittel zu verwenden.
- Verwenden Sie Weichspüler nicht systematisch: Bei Kunstfasern wirkt er kaum (Nylon, Viskose, Polyamide etc.)
- Waschen Sie Ihre Kleider weniger oft (man kann sie einen Tag lang auslüften, bevor sie wieder getragen werden) und lassen Sie die Waschmaschine nur laufen, wenn sie gut gefüllt ist.

