



Umwelt-Tipp

Mein Beitrag, die Schöpfung zu bewahren – Nachhaltige Reinigungs- und Waschmittel

Februar 2026

12

Wie wir Wasser, Umwelt und Gesundheit schützen können

Warum sauberes Wasser lebenswichtig ist

Wasser ist die Grundlage allen Lebens – und dennoch sind unsere Gewässer heute stärker belastet als je zuvor. In Deutschland gelangen jährlich über 630.000 Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel ins Abwasser. Moderne Kläranlagen entfernen vieles, aber 10–15 % der Inhaltsstoffe bleiben bestehen und gelangen in Flüsse, Seen und schließlich ins Grundwasser.

Besonders problematisch sind:

- Tenside (schwer abbaubar, giftig für Wasserorganismen)
- Duftstoffe (Allergene, hormonähnliche Wirkung)
- Konservierungsstoffe (z. B. MI – starkes Kontaktallergen)
- Optische Aufheller (keine Reinigungsfunktion, schwer abbaubar)
- Mikroplastik (aus Waschmitteln, Kosmetik, Textilien)

Rund 40 % der deutschen Oberflächengewässer erreichen nicht den „guten ökologischen Zustand“, den die EU fordert. Mikroplastik wurde bereits im menschlichen Blut, in der Lunge und sogar in der Plazenta nachgewiesen. Duft- und Konservierungsstoffe gehören zu den häufigsten Allergieauslösern Europas.

Jeder Haushalt kann einen wichtigen Beitrag leisten, indem er auf umweltfreundliche Alternativen umsteigt.

Was herkömmliche Wasch- und Reinigungsmittel problematisch macht

Tenside

Sie lösen Fett und Schmutz, sind aber oft petrochemisch hergestellt und nur teilweise biologisch abbaubar. Einige wirken bereits in sehr geringen Konzentrationen toxisch auf Wasserorganismen.

Duftstoffe: Sie haben keine Reinigungsfunktion, können aber Allergien auslösen, hormonähnlich wirken und sich in der Umwelt anreichern.

Konservierungsstoffe

Isothiazolinone wie MI gehören zu den stärksten bekannten Kontaktallergenen.

Optische Aufheller

Sie lassen Wäsche weißer erscheinen, reinigen aber nicht besser und sind schwer abbaubar.

Mikroplastik

Pro Waschgang lösen sich bis zu 700.000 Mikrofasern aus synthetischer Kleidung. Kläranlagen können diese Partikel nicht vollständig herausfiltern. Mikroplastik kann hormonähnliche Stoffe wie Weichmacher oder Bisphenole freisetzen, die das Hormonsystem beeinflussen und nachweislich die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können. Forschungen zeigen zudem, dass Mikroplastik Entzündungsreaktionen auslösen und die Zellfunktion stören kann.

Was kann ich tun? – Nachhaltige Alternativen für Haushalt und Wäsche

Waschmittel selbst herstellen

Flüssigwaschmittel für bunte Wäsche herstellen

50 g Olivenölseifenflocken • 4 l heißes Wasser • 8 EL Waschsoda

Herstellung: Seifenflocken in einen Eimer geben, mit heißem Wasser übergießen und rühren, bis sie sich aufgelöst haben. Waschsoda einrühren und in Kanister oder Flaschen füllen.

Anwendung: 200–250 ml pro Waschgang. Vor Gebrauch schütteln.

(Entweder ein Stück Aleppo-Seife bei Ebl kaufen und selber auf Gemüserieibe reiben oder Olivenölseifenflocken kaufen über Amazon, z.B. „Ich bin PUR“ oder online bestellen bei „Seife & mehr“ in Bamberg)

Nicht für Wolle geeignet! Hier kein Soda verwenden!

Waschmittel für weiße Wäsche

1 EL Zitronensäure • 1 EL Waschsoda • 1 EL weiße Olivenölseifenflocken *(ebenfalls bei Amazon oder Seife & mehr)*. Alles ins Spülfach geben. Als Weichspüler 1 EL Salz verwenden.

Fleckentferner-Paste

1 EL Natron • 1 EL Wasser

Auftragen, einwirken lassen, waschen.

Grundzutaten für ein umweltfreundliches Putzregal

Viele ökologische Reinigungsmittel lassen sich aus wenigen Basiszutaten herstellen. Das spart Geld, Platz und Verpackung und schont die Umwelt. Diese vier Zutaten ersetzen fast alles, was man im Haushalt braucht:

Waschsoda (Natriumcarbonat)

Löst Fett, Schmutz und Gerüche. Ideal für Waschmittel, Spülmaschinenpulver und hartnäckige Verschmutzungen. Nicht für Aluminium geeignet. (Bei Rossmann, dm oder Müller von Heitmann, Holste oder Sodasan zu kaufen)

Zitronensäure (z.B. von Heitmann)

Entfernt Kalk, wirkt antibakteriell und ist perfekt für Badreiniger, Entkalker und Klarspüler.

Pflanzenseife (Olivenölseife, Kernseife ohne Palmöl)

Sanft, aber wirksam. Grundlage für Waschmittel, Allzweckreiniger und Spülmittel.

Essig oder Essigessenz

Neutralisiert Gerüche, entfernt Kalk und Seifenreste. Nicht auf Naturstein verwenden.

Mit diesen vier Zutaten lassen sich 90 % aller Haushaltsreiniger ersetzen.

Reinigungsmittel selbst herstellen

Geschirrspülmittel (für die Spülmaschine)

1 TL Waschsoda • 1 TL Zitronensäure • 1 TL Olivenölseife (Flocken)

→ Alles ins Spülmittelfach geben, Seife zuletzt.

Klarspüler

500 ml Wasser • 3 EL Zitronensäure (z.B. von Heitmann)

→ Auflösen und in das Klarspülerfach des Geschirrspülers einfüllen.

Badreiniger

500 ml Wasser • 3 EL Essigessenz • 2 EL Zitronensäure • 1 EL Spülmittel

→ Mischen, in Sprühflasche füllen.

Glasreiniger

500 ml Wasser • 2 EL Essig • 1 Spritzer Spülmittel

Umweltfreundliche Alternativen im Handel

Nicht jeder möchte alles selbst herstellen. Zum Glück gibt es heute viele nachhaltige Produkte, die ohne problematische Inhaltsstoffe auskommen.

Kriterien für gute Öko-Reiniger

- Biologisch abbaubare Tenside
- Keine synthetischen Duftstoffe
- Keine Farbstoffe
- Keine Konservierungsstoffe wie MI/MCI
- Verpackung aus Recyclingmaterial
- Konzentrat statt unnötigem Wasser

Wichtige Siegel, nach denen Sie sich richten können, sind:

Blauer Engel / Ecocert / Nature Care Product

Empfehlenswerte Marken

Diese Marken schneiden in Umweltbewertungen regelmäßig gut ab:

Marke	Besonderheiten
Sonett	100 % biologisch abbaubar, sehr transparent
Ecover	gute Umweltbilanz, recycelte Verpackungen
Frosch	breite Produktpalette, gute Verfügbarkeit
Ulrich natürlich	sehr konzentriert, ohne Duftstoffe
AlmaWin	ökologische Rohstoffe, vegan

Wo kaufen?

- Frosch und Ecover sind inzwischen auch bei Edeka/Rewe & Co. zu finden.
- Reformhäuser
- Drogerien (dm, Rossmann, Müller)
- Online-Plattformen wie *Utopia* oder *Avocadostore*

Effektive Mikroorganismen (EM) – Reinigung im Einklang mit der Natur

Dieser Abschnitt ist besonders spannend, weil EM eine völlig andere Art der Reinigung darstellen.

Was steckt hinter EM?

Effektive Mikroorganismen (EM) bestehen aus Milchsäurebakterien, Hefen und Photosynthesebakterien. Sie wirken nicht durch Chemie, sondern durch **biologische Prozesse**, die Schmutz abbauen und Gerüche verhindern.

Chemisch-biologische Wirkweise

Milchsäureproduktion

Milchsäurebakterien produzieren L(+)-Milchsäure.

→ pH-Senkung, Hemmung pathogener Keime, Auflösung von Biofilmen, Geruchsneutralisation.

Enzyme

Proteasen (Eiweißabbau) • Lipasen (Fettabbau) • Amylasen (Stärkeabbau)

→ wirken wie natürliche Reinigungsverstärker.

Antioxidantien

Photosynthesebakterien bilden bioaktive Antioxidantien.

→ verhindern oxidative Fäulnisprozesse, stabilisieren Oberflächen.

Fermentation statt Fäulnis

Organische Stoffe werden fermentiert, nicht zersetzt: es gibt keine Gerüche und keine giftigen Abbauprodukte.

Konkurrenzprinzip („Competitive Exclusion“)

Gute Mikroorganismen verdrängen schlechte, indem sie schneller wachsen, Nährstoffe verbrauchen und den pH-Wert verändern.

Anwendung im Haushalt

EM-Allzweckreiniger sind geeignet für Bad/Küche (auch Boden) • Abfluss • Waschmaschine • Mülltonne • Kühlschrank (*gibt es bei Amazon oder bei der Eußenheimer Manufaktur: <https://em-manufaktur.de>*) → EM verhindern Gerüche, lösen Biofilme, verbessern Hygiene und Abwasserqualität.

Vorteile

100 % biologisch • keine Allergene • sehr ergiebig • verbessert Abwasserqualität • sicher für Kinder & Haustiere

Haar- und Körperreinigung – plastikfrei & hautfreundlich

Auch im Bad lässt sich viel Plastik und Chemie vermeiden. Viele herkömmliche Duschgels, Shampoos und Peelings enthalten Mikroplastik, synthetische Duftstoffe und Konservierungsstoffe. Dabei gibt es einfache, umweltfreundliche Alternativen:

Feste Körperseifen: Naturseifen bestehen aus pflanzlichen Ölen und Fetten, reinigen sanft und kommen ohne Plastikverpackung aus.

Haarseifen: Reinigen das Haar mit verseiften Pflanzenölen. Nach der Wäsche sollte eine „saure Rinse“ (1 EL Apfelessig auf 1 l Wasser) angewandt werden, um Seifenreste aus dem Haar zu entfernen.

Shampoobars (Shampoostücke): Für alle, die mit Haarseife nicht zurechtkommen.

→ milde Tenside, guter Schaum, sehr ergiebig.

Feste Conditioner: Pflegen ohne Silikone und ohne Plastikflasche.

Weitere Alternativen: Deocreme im Glas • Deostein • Zahnpastatabletten • Peelings aus Salz, Zucker oder Kaffee

Fazit

Nachhaltige Reinigung bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Entscheidungen. Mit wenigen Zutaten lassen sich wirksame, günstige und umweltfreundliche Mittel selbst herstellen. Gleichzeitig gibt es heute viele gute Produkte, die ohne problematische Inhaltsstoffe auskommen. Effektive Mikroorganismen ergänzen diese Möglichkeiten auf natürliche Weise.

Auch im Bad – bei Haar- und Körperpflege – gibt es zahlreiche plastikfreie Alternativen, die Umwelt und Gesundheit schonen.

Jeder Schritt – ob selbst gemischt, bewusst gekauft oder plastikfrei verpackt – hilft, unsere Gewässer zu schützen und den CO₂-Fußabdruck zu reduzieren.

Literatur & weiterführende Quellen

Anneliese Bunk & Nadine Schubert: *Besser leben ohne Plastik*, oekom Verlag

Nadine Schubert: *Noch besser leben ohne Plastik*, oekom Verlag

Blog von Nadine Schubert: www.besser-leben-ohne-plastik.de

EM Chiemgau: www.em-chiemgau.de

Utopia: www.utopia.de

Avocadostore: www.avocadostore.de

Sauberkunst Naturkosmetik: www.sauberkunst.de

Naturseifen-Manufaktur Uckermark: www.naturseifen-manufaktur.de

Bioseifen Rosenrot: www.bioseifen.com

Umweltteam der Pfarrei Allerheiligen

Kasseler Straße 34, 90491 Nürnberg, Tel: 0911 99098650, Fax: 0911 99098651

E-Mail: ssb.nuernberg-nord-ost@erzbistum-bamberg.de

Internet: www.allerheiligen-nuernberg.de
