


## Haushalt

- **Drei einfache Mittel**, die auch im Supermarkt erhältlich sind, reichen für die meisten Aufgaben aus: Flüssigseife (Entfetten), Reinigungssessig (Entkalken) und Reinigungsalkohol (Fleckenentferner), vorzugsweise natürlichen Ursprungs.
- Für das Abstauben von Möbeln, das Waschen von Fenstern und das Schrubben eines normal verschmutzten Bodens sind ein **Mikrofasertuch** und Wasser ideal. Bei hartnäckigem Schmutz, verwenden Sie heisses Wasser und ein wenig Mittel.




 **Ein Haushalt ist kein Krankenhaus! Vermeiden Sie Javel-Wasser und andere Desinfektionsmittel (Biozide) sowie Produkte, die diese Stoffe enthalten.**

## Toiletten

- Verzichten Sie auf WC-Block-Reiniger (Deo-Block, Stick, Tabs etc.). Diese sind eine grosse Quelle von Mikroverunreinigungen, ebenso wie desodorierende Sprays (ungesunde Sprühnebel).
- Wählen Sie ein ungefärbtes Toilettenpapier **ohne Farbdruck**.
- Um die Toiletten zu entstopfen, versuchen Sie zuerst ein **mechanisches Mittel** (Saugnapf, Rohrmolch, Tauchhülse), bevor Sie chemische Produkte verwenden.



 **Toiletten sind keine Mülltonnen. Medikamente, Zigarettensammel, feste und flüssige Abfälle, Farb- oder Bastelreste zur Verkaufsstelle zurückbringen oder korrekt entsorgen.**

## Insekten und andere Kleintiere

- Verwenden Sie keine synthetischen Insektizide in Spray- oder Zerstäuberform (nicht empfohlen aus gesundheitlichen Gründen). Entscheiden Sie sich für Fliegenklatschen, Moskitonetze, Klebefallen und Pflanzenschutzmittel auf **pflanzlicher Basis** (Zitronengras, Geranie).

## Medikamente Pharmazeutika

- **Nicht verbrauchte** oder abgelaufene Medikamente nicht in der Toilette oder im Waschbecken hinunter-spülen, sondern in die Apotheke zur ordnungsgemässen Entsorgung bringen.
- Verwenden Sie Arzneimittel in **vernünftiger Weise**.

## Körperpflege und Kosmetika

- Wählen Sie Produkte, die so natürlich wie möglich sind und vermeiden Sie Substanzen, die im Verdacht stehen, die Gesundheit zu gefährden und Auswirkungen auf das **Hormonsystem** zu haben (Parabene, UV-Filter, etc.). Vermeiden Sie eine Überanwendung.
- Verzichten Sie auf Schaumbäder.

 **Um weniger Gel oder Seife während dem Duschen zu verschwenden, benützen Sie einen Schwamm oder einen Duschpompon.**

## Im Garten

- Vermeiden Sie synthetische Pestizide (Unkrautvernichtungsmittel, Antischaummittel, Selektivdünger, Insektizide usw.), die weder gut für die Umwelt noch für die Gesundheit sind. Das Gesetz **verbietet ihre Verwendung** auf Zement, Kies, Platten usw., die zu einem Kanalisationsschacht führen könnten.
- Bekämpfen Sie Unkraut von Hand oder mit einem thermischen Unkrautvernichter.
- Wenn es wirklich notwendig ist, verwenden Sie **natürliche** Pflanzenschutzmittel, indem Sie die Anweisungen befolgen.

 **Zur Vermeidung von Krankheiten und Schädlingen, fördern Sie die biologische Vielfalt. Zusätzliche Informationen unter:**

 [www.garten-charta.ch](http://www.garten-charta.ch)

## Beim Basteln

- Bevorzugen Sie Produkte natürlichen Ursprungs und **Farben auf Wasserbasis** (mit Umweltlabel).
- Entsorgen Sie niemals Farbreste, Lösungsmittel, Farbfarben, Öl, Benzin, etc. in einer Toilette oder einen Kanalisationsschacht. Es handelt sich hierbei um **Sondermüll**, der an die Verkaufsstelle abgegeben oder fachgerecht entsorgt werden muss.

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

**Ganz sachte dosieren!**



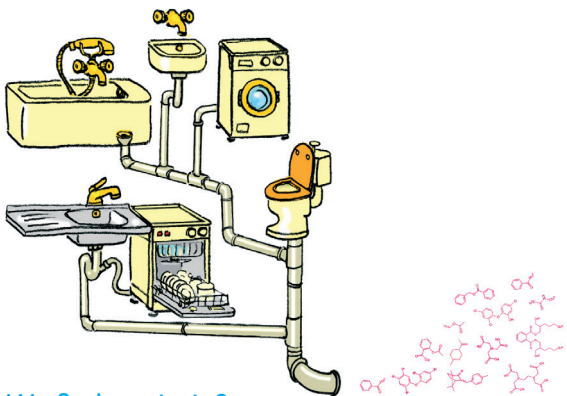
## Mikroverunreinigungen reduzieren

**Schützen wir unsere Gewässer, indem wir**

- ➔ umweltschonende Produkte verwenden,
- ➔ äusserst sparsam dosieren,
- ➔ überflüssige Substanzen vermeiden.

## Was sind Mikroverunreinigungen?

**Mikroverunreinigung:** Ein Stoff, der in der Umwelt in höheren als normalen Konzentrationen vorkommt. Häufig sind dies Schwermetalle und **synthetische Stoffe** aus der Erdölchemie, die in sehr geringen Konzentrationen im Wasser vorhanden sind, in der Grössenordnung von *Mikro-* oder *Nanogramm* pro Liter.



### Wo finden wir sie?

Mikroverunreinigungen sind hauptsächlich das Ergebnis menschlicher Aktivitäten aus Landwirtschaft und Industrie, aber auch aus **Haushalten** (Reinigungsmittel, Geschirr, Wäsche, Kosmetika usw.). Diese Stoffe gelangen über die Abwasserleitungen zu einer **Abwasserreinigungsanlage** (ARA). Kläranlagen sind sehr wirksam gegen Stoffe natürlichen Ursprungs, haben aber normalerweise Schwierigkeiten beim Abbau von synthetischen Stoffen, welche diese **wiederum in Flüsse und Seen einleiten**. Über diffuse Einträge können Mikroverunreinigungen aber ebenfalls direkt in Gewässer eingeleitet werden.

### Was ist das Problem?

Es gibt Tausende von Mikroverunreinigungen. Über ihre Auswirkungen auf Mensch und Umwelt ist jedoch nur wenig bekannt. Es ist nachgewiesen, dass einige davon die Fortpflanzung von Fischen oder anderen Lebewesen **stören**. Zudem gibt es Bedenken über die langfristigen Auswirkungen, die ein solcher **Cocktail aus synthetischen Substanzen** auf die Gesundheit von Menschen und aquatischen Ökosystemen haben kann.

### Was kann ich tun?

Ich kann dazu beitragen, die Mikroverunreinigungen **an der Quelle** zu verringern indem ich mit synthetischen Produkten sparsam umgehe.

**Ganz sachte  
dosieren!**

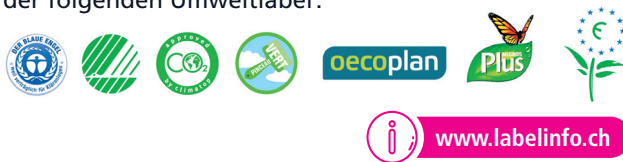
Ich kann die Mikroverunreinigungen verringern, indem...

- ich umweltschonende Produkte verwende,
- ich äusserst sparsam dosiere,
- ich überflüssige Substanzen vermeide.

Gut für die Umwelt, bedeutet im Prinzip auch gut für die menschliche **Gesundheit**, da man damit die synthetischen Substanzen, die man atmet, schluckt oder via Haut aufnimmt, ebenfalls begrenzt.

### Ich vertraue dem Label

Es ist wichtig, sich über die **Zusammensetzung** der Produkte zu informieren. Aber Vorsicht, ein als „biologisch abbaubar“ angepriesenes Produkt ist nicht unbedingt empfehlenswert, da das Grundprodukt zwar harmlos sein kann, aber andere Stoffe im Gemisch (Farbstoff, Parfüm, etc.) ein Problem darstellen können. Vorzuziehen ist ein Produkt mit einem der folgenden Umweltlabel:



[www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)


### Geschirr von Hand waschen

- Wählen Sie ein Produkt mit einem **Umweltlabel**, bei dem alle Komponenten sehr gut biologisch abbaubar sind.
- Unabhängig von der verwendeten Methode (volles Spülbecken oder Wasser kontinuierlich laufen zu lassen), achten Sie darauf, **nur so viel Spülmittel wie nötig** zu verwenden, besonders wenn das Geschirr nicht sehr fettig ist.



### Geschirr maschinell waschen

- Der Geschirrspüler ist wassersparender als die Handwäsche. Wählen Sie ein Produkt **mit einem Umweltlabel**.
- Reduzieren Sie bei jedem Waschen die Menge des verwendeten Produktes, bis Sie die geeignete **Mindestmenge** gefunden haben (vorzugsweise Pulver).
- Achten Sie darauf, dass sich die Sprüharme leicht drehen können und ihre Löcher nicht verstopft sind (siehe Anleitung zur einfachen Demontage), reinigen Sie den Filter regelmässig.
- Wählen Sie eine **Spülflüssigkeit** mit einem Umweltlabel. Reduzieren Sie eventuell die Dosiereinheit um eine Stufe, wenn keine Spuren von Kalk vorhanden sind, reduzieren Sie weiter, bis Sie ganz darauf verzichten können.

 **Der spezielle Waschgang mit einem Geruchentfernungsmittel ist nicht notwendig, wenn der Filter und die Türdichtung, in der sich Speisereste ansammeln, regelmässig gereinigt werden.**

### Wäsche

- Wählen Sie ein Produkt mit einem **Umweltlabel**.
- Jedes Mal, wenn Sie waschen, versuchen Sie, die Dosierung zu **reduzieren**, um zu sehen, ob das Ergebnis zufriedenstellend ist. Wenn Sie das richtige Minimum gefunden haben, markieren Sie die Menge, um sich daran zu erinnern.
- Waschen Sie die Wäsche nur dann vor, wenn sie sehr schmutzig ist. Hartnäckige Flecken mit einem **Fleckenentferner** (mit Umweltlabel) einweichen, anstatt das Waschmittel überzudosieren.
- Begrenzen oder verzichten Sie auf die Verwendung von Weichspüler, der bei synthetischen Fasern (Nylon, Viskose, Polyamid usw.) nicht sehr nützlich ist.



**Waschen Sie die Kleidung weniger oft (lüften Sie sie einen Tag vor dem Anziehen) und lassen Sie die Maschine nur laufen, wenn sie voll genug ist.**

