

## Wäschewaschen - gesund und umweltbewusst - Teil 2

---

Liebe Leserinnen und Leser,



meine Frau hat einige Wochen mit indischen Waschnüssen in Kombination mit Borax getestet. Hier ist ihr Testbericht. Aus der Praxis für die Praxis. Heute lesen Sie den Teil 2 ihres Berichts.

### Umwelt- und Gesundheitswirkungen der Waschmittelinhaltsstoffe:

---

**Tenside (auch Spülmittel!)** erhöhen die Aufnahmefähigkeit für zahlreiche Gifte über den Darm in das Blut und sie verbrauchen Sauerstoff beim Abbau in den Gewässern und schädigen Fische.

**Optische Aufheller** sind krebserregend, Duftstoffe können Hautreizungen und evtl. Allergien auslösen. Sie stören in der Natur das Zusammenleben von Fischen und anderen Lebewesen. Salze und das Bleichmittel Perborat führen zu unnötiger Gewässerbelastung. Das Bleichmittel Percarbonat in Baukastenwaschmitteln ist nicht umweltschädlich.

**Weichspüler** sind giftig für Wasserorganismen und nur langsam abbaubar. Sie begünstigen Hautkrankheiten.

### Womit wasche ich welche Textilien?

---

**Vollwaschmittel** mit ihren Bleichmitteln und optischen Aufhellern eignen sich vor allem für weiße Kochwäsche (Baumwolle und Leinen bei 60 – 95 °C), Colorwaschmittel verzichten auf Bleichmittel und meist auch auf optische Aufheller. Sie eignen sich für bunte Fasern bis 60°C und enthalten einen Farbschutz. Dennoch sollte man nur ähnliche Farben miteinander waschen, da manche Farben, besonders in Billigtextilien, ausbluten.

**Tipp:** Da wir heute meist viele bunte Sachen haben und nur noch wenige weiße, reicht eigentlich ein Colorwaschmittel. Bei Weißwäsche gibt man zum Colorwaschmittel zusätzlich 1 – 2 Esslöffel Backsoda/Backpulver als Sauerstoffbleiche dazu.

**Feinwaschmittel** sind mildere Laugen, sie haben weder Bleichmittel noch optische Aufheller und

auch keine Enzyme, welche sonst die Eiweißfasern Wolle und Seide angreifen könnten. Man verwendet sie für empfindliche Textilien.

**Tipp:** Zur Handwäsche von Wolle und Seide können Sie etwas Haarshampoo verwenden, denn sie sind aus demselben Material. Bitte kein Shampoo in die Maschine geben- sondern ein spezielles Woll- oder Feinwaschmittel – sonst wandert Ihr Schaum wie der süße Brei im Märchen.

**Flüssigwaschmittel** enthärten mit Tensiden (weniger umweltfreundlich), sind teurer als Pulver, lösen jedoch bei niedrigen Temperaturen (30 – 40°C) Fettflecken gut. Bedenken sollte man den Verpackungsmüll (Plastikflasche).

**Spezialtipp:** Sie brauchen nicht unbedingt ein Gardinenwaschmittel (es enthält Bleichmittel). Nehmen Sie Ihr Feinwaschmittel in üblicher Dosierung und fügen Sie 1 – 3 Esslöffel Backsoda – je nach Verschmutzung dazu. Das reinigt auch Rauchgardinen.

## Wozu sind die restlichen Waschpartner gut?

---

**Temperatur:** Je wärmer das Wasser, desto besser löst sich der Schmutz. Das wissen wir auch aus Erfahrung vom Spülen und Putzen. Eine Steigerung der Temperatur um 10 °C verdoppelt die Geschwindigkeit der chemischen Reaktion.

Dennoch: Unsere Wäsche ist heute weniger verschmutzt, weil wir sie öfter wechseln und auch schneller waschen. So reicht es aus, wenn Kochwäsche nur bei 60°C und im Energiespargang gewaschen wird. Die Maschine braucht dann genauso viel Zeit wie bei der Kochwäsche (ca. 2 Std.) und hält die Temperatur von 60°C volle 40 Minuten, so dass sie praktisch genauso sauber und hygienisch wird, wie bei der Kochwäsche, dabei jedoch ca. 40% Energie einspart (Verbrauch knapp 1 kWh statt 1,7 kWh)

**Zeit:** Sie ist der umweltschonendste und geldsparendste Waschpartner, wie wir bei den Ausführungen zur Temperatur bereits gesehen haben. Je länger etwas einwirkt, desto intensiver ist das Ergebnis – wir lassen beim Putzen den Schmutz ja auch erst aufweichen.

**Tipp zur gezielten Nutzung:** Wenn Wäsche stark verschmutzt oder fleckig ist, lässt sich bei modernen Waschmaschinen die Funktion „Einweichen“ dazuwählen. Sie verlängert die Einwirkzeit der Waschfaktoren, so dass sich eine Vorwäsche oder höhere Temperatur oder zusätzliche Waschmittelzugabe einsparen lässt (was auch die Wäsche schont). Wenn Sie diese Funktion nicht haben: Normalen Waschgang starten, nach ca. 10 – 15 Minuten (Kurzzeitwecker stellen) den Stecker ziehen, die Maschine eine oder mehrere Stunden oder die ganze Nacht ruhen lassen, dann den Stecker wieder einstecken und das Programm laufen lassen (die Unterbrechung schadet der Maschine nicht). Das kann die Vorwäsche einsparen, die zusätzlich Wasser, Strom und Waschmittel brauchen würde.. Ihre Benutzung beschränkt man heute meist auf Windelwaschen, Krankenwäsche und dgl.

**Die Mechanik,** das Bewegen der Wäsche, bleibt als letztes zu besprechen. Das Drehen der Waschtrommel (oder früher Stampfen, Schlagen, Rubbeln) lockert den Schmutz, der sich somit leichter aus dem Gewebe löst. Baumwolle und Leinen sind unempfindliche Fasern, die starke Bewegung vertragen. Andere Fasern wie Acetat, Modal, Polyester, Acryl usw. brauchen das Pflegeleicht- oder Feinwaschprogramm mit weniger Bewegung und höherem Wasserstand bei weniger Füllung (Maschine nur halb beladen), sonst knittert die Wäsche und „pillt“. Wolle darf noch weniger bewegt werden, anderenfalls filzt sie unumkehrbar.

Unsere modernen Waschmittel haben zweifellos eine gute Waschwirkung, allerdings bei Einsatz

von viel Chemie, was nicht unbedingt gesundheitsfördernd ist.

## Welche Alternative gibt es?

---

**Seit Neuestem gibt es auch bei uns die indischen Waschnussschalen als biologisches Waschmittel zu kaufen. In Indien und Nepal nutzt man sie seit Menschengedenken.**

Der Waschnussbaum, *Sapindus mukorossi*, wird bis zu 15 Meter hoch und stammt aus Südindien. Er blüht im März/April, die goldbraunen Waschnüsse werden im September/Oktobre geerntet. Beim Trocknen werden sie dunkler und weniger klebrig, danach knackt man sie und packt sie in Stoffbeutel. Den inneren schwarzen Kern entfernt man vorher, er eignet sich weder zum Essen noch zum Waschen. Die Schalen enthalten Saponin, das ähnlich wie Seife eine hervorragende Waschwirkung hat. Wenn Wasser dazukommt, löst sich aus den Schalen die natürliche Seife und es entsteht eine milde Seifenlauge, die schonend aber gründlich reinigt.

Dosierung: Man nimmt 4 – 6 Waschnussschalen-Hälften und gibt sie in einen der beiliegenden kleinen Stoffsäckchen. Nach dem Zubinden wird es direkt zur Wäsche in die Trommel gelegt. Das zulaufende Wasser löst die Seifenstoffe zu einer wäscheschonenden, gut reinigenden Lauge, die keinerlei schädliche Substanzen enthält. Waschnussschalen eignen sich für jede Wäsche, selbst für Wolle und Seide. 1 kg Waschnussschalen reicht für 100 bis 150 Maschinen (1 P. Kompaktwaschmittel gibt 16 – 20 Maschinen). Die Reste der Waschnüsse können umweltfreundlich kompostiert werden.

## Vorteile der Waschnussschalen:

---

- Ein 100% pflanzliches Waschmittel aus nachwachsenden Rohstoffen. Der Kauf unterstützt zudem die Kleinproduzenten Indiens.
- Saponine sind leicht abbaubar, es entsteht keine Gewässerbelastung
- Sanft zur Wäsche, sanft zu den Farben, sanft zur Haut : Allergiker, Neurodermitiker, an Schuppenflechte Erkrankte oder Menschen mit Ekzemen oder anderen Hautkrankheiten können aufatmen.
- Günstiger im Preis als herkömmliche Waschmittel: Bei 2 -3 Waschgängen wöchentlich reichen 1 kg Schalen etwa 1 Jahr.
- Weichspüler sind unnötig, weil die Wäsche weich und flauschig wird
- Tipps:- Wenn zweimal hintereinander mit niedrigen Temperaturen gewaschen wird, kann 1 Säckchen zweimal benutzt werden
- Die Zugabe von 1 Esslöffel Borax ( Die Heilforscherin Frau Dr. Hulda Clark empfiehlt Kranken das Waschen von Körper und Wäsche mit unschädlichem Borax) macht die Wäsche weißer (Waschnüsse bleichen nicht), entfernt besser Flecken und schont dennoch die Farben. Es ist ein guter Fettentferner und enthärtet zusätzlich das Wasser. Außerdem wirkt Borax desinfizierend, da es das bakterielle Enzym Urease hemmt. Es kann die Haut von Unreinheiten und die Kopfhaut von Juckreiz befreien.

## Erfahrungen mit den Waschnussschalen

---

Als ich vor einem Vierteljahr meinen ersten Sack Waschnussschalen in der Hand hielt, konnte ich gar nicht glauben , dass er 1 Jahr lang reichen sollte. Ich war noch etwas skeptisch, ob er wirklich

für alle Textilarten einsetzbar wäre, also fing ich mit dem Testen an. Kochwäsche, Buntwäsche, Hemden/Blusen, Feinwäsche, alles wurde sauber und weich. Wolle habe ich noch nicht probiert, das steht erst bei kälterer Witterung an. Für weiße Wäsche und stärkere Verfleckung gebe ich Backsoda oder aber das Borax dazu. Wenn ich die Wäsche draußen trocknen kann, hat sie einen zarten, unaufdringlichen Frischduft. Wenn ich sie bei schlechtem Wetter drinnen trocknen muss, gebe ich in das Weichspülfach (für den letzten Spülgang ) 3 -5 Tropfen Lavendelöl. Die Farben bleiben gut erhalten. Ich war überrascht, dass die Textilien glatter werden und sich leichter bügeln lassen. Von allen Ökawaschmitteln, die ich in langer Zeit ausprobiert habe, sagen mir die Waschnussschalen am besten zu. Das Schöne ist: Ich brauche wirklich nur noch dieses eine Waschmittel, das dazu auch noch preiswert ist (wenn man bedenkt wie lange es reicht) und meine Dose Borax daneben . – Wegen Umwelt- und Gesundheitsgefährdung durch Waschen muss ich mit nun auch keinen Kopf mehr machen.

## Weitere Tipps aus der Waschkiste zur Umwelt- und Geldbeutel-schonung:

---

- Wäsche vor dem Waschen nach Verschmutzung und Textilart sortieren
- Flecken evtl. mit Gallseife vorbehandeln
- Vorwäsche nur bei stark verschmutzter Wäsche einsetzen, Einweichen ist noch energie- und wassersparender
- Für Kochwäsche das Energiesparprogramm mit 60°C statt 95°C einsetzen
- Waschmittel nach Verschmutzung und Wasserhärte dosieren (die Wasserhärte kann man beim Wasserwerk erfragen)
- Waschhilfsmittel, wie Weichspüler, nur sparsam und gezielt einsetzen, evtl. ganz darauf verzichten
- Maschine nur optimal beladen einschalten
- Beim Kauf einer neuen Maschine auf Energie- und Wasserverbrauch achten (Energie-label A )
- Bei Benutzung eines Wäschetrockners Wäsche vorher gut schleudern, das kann pro Trockengang 1 kWh einsparen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln