6. Woche
Ökologisch Putzen
Wer mit Haushaltsmitteln putz, schadet weniger der Umwelt und sich selbst und hat ein besseres Gefühl in den eigenen vier Wänden.

Die wichtigsten Hausmittel sind:
Essig (antibakteriell, löst Verschmutzungen und Verkrustungen), Zitronensäure (reinigt, entkalkt), Natron (desinfizierend, löst Kalk und Fett), Soda (verstärkt die Reinigungswirkung) und Kernseife (reinigend) Bei fertigen Reinigern sollte man immer auf die biologische Abbaubarkeit achten.

Mechanische Reinigunsmittel wirken oft Wunder:
Waschbare Lappen und Schwämme, Kupfertuch, Ökoschwämme, Saugglocke und Spirale

Kluges Putzen spart Zeit und Putzmittel:
Wenn Flecken und Schmutz sofort entfernt werden, benötigt man viel weniger Anstrengung und Reinigungsmittel, als beim Großputz im Frühjahr und Herbst.

Folgende Reiniger sind sehr schädlich und sollten nicht verwendet werden:
Dufsteine für die Toilette, Wäscheduft, Raumsprays, Backofensprays zum Reinigen

Bild von Arek Socha auf Pixabay

Hier zwei hilfreiche Seiten für die Herstellung von Reinigungsmitteln durch Hausmittel:
https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-allzweck-reiniger-putzen-ohne-chemische-keule/

https://www.gofeminin.de/wohnen/putzmittel-selber-machen-s4009242.html

Meditation

Das Wichtigste ist doch die Frage, wie rein ich in mir, meinem Herzen, meinen Gedanken bin, denn all das beeinflusst mein Denken und Handeln. Welche Gedanken und Gefühle möchte ich gerne noch wegwischen?

„Reinheit des Herzens ist, in Wahrheit eines zu wollen, und zwar das Gute, das seinen Lohn in sich selber trägt.“ (Sören Aabye Kierkegaard)