

## Clean hygienically

With only a couple of detergents a household can be kept in a clean and hygienic condition. Correct application implies economical application of detergents. Fewer »chemicals« are better for the environment as well as for our own health and that of our children.

### For almost all surfaces and types of dirt

- Neutral cleaning agents or eneral or multi-purpose cleaning agents (not for linoleum).
- Particularly eco-friendly: microfiber cloths (preferably only with water).
- Do not use antibacterial cleaning products!

### Washing-up liquid

- Multi-purpose dishwasher tablets (no additional salt/ rinse agents)!

### Bath and toilet

- Wipe showers, baths and basins immediately after use.
- Against lime and urine scale: citric acid solution or vinegar.
- Use hair traps to avoid clogging as well as sink plungers or spirals (avoid drain cleansers).
- Do not use toilet cleaners or bleach blocks.

### Cleaning windows

- Streaks occur from using too much cleanser!
- Use Window cloth (leather or microfiber) and rubber lip.
- Warm water and a dash of washing-up liquid is enough.

### Air freshener

- There is only fresh air if you ventilate.
- Do without any sprays and air fresheners.

## Sauber putzen

Mit nur wenigen Reinigern lässt sich der Haushalt sauber und hygienisch halten. Richtig dosieren heißt, die Putzmittel sehr sparsam zu verwenden. Weniger „Chemie“ ist gut für die Umwelt sowie für unsere eigene Gesundheit und die unserer Kinder.

### Für fast alle Flächen und Schmutzarten

- Neutralreiniger oder Allzweck- bzw. Universalreiniger (nicht für Linoleum).
- Besonders umweltschonend: Mikrofasertücher (möglichst nur mit Wasser) .
- Keine antibakteriellen Reinigungsprodukte nutzen!

### Spülmittel

- Multitabs für die Maschine (kein Salz/Klarspüler zusätzlich)!

### Bad und WC

- Waschbecken, Duschen, Badewannen sofort trocken wischen.
- Gegen Kalk- und Urinstein: Zitronen- oder Essigreiniger.
- Verstopfungen durch Auffangsiebe verhindern, Saugglocke oder Spirale verwenden (keine Abflussreiniger!).
- Keine WC-Erfrischer/WC-Steine verwenden.

### Fenster reinigen

- Schlieren entstehen durch zu viel Reinigungsmittel!
- Fenstertuch (Leder oder Mikrofaser) und Gummilippe nutzen.
- Warmes Wasser und ein Spritzer Spülmittel genügen.

### Lufterfrischer

- Frische Luft gibt es nur durch Lüften.
- Auf Sprays und andere Duftspender verzichten.

**Eco-friendly  
household**

**Cleaning and washing**

**Umweltschonender Haushalt -  
Putzen und waschen**

# Saving water

On average, we consume around 125 litres of drinking water per person each day. Only three of these litres are used for drinking and cooking.

## Kitchen

- A fully loaded dishwasher is more economical than washing up by hand.
- Give dishes only a rough wipe from food remains before placing them into the dishwasher, do not prewash.
- Use economy programme (about 50 °C) for the dish washer.
- Always use a plug instead of rinsing under running water.

## Toilet and bath

- Use the water saving button on dual-flush toilets.
- It is better to have a (short) shower than a bath.
- Turn the tap off while soaping or brushing.
- Economy shower heads and tap aerators help reduce consumption.

## Washing laundry

- Remember always to wash with a full load.
- Do not prewash (soak extremely dirty laundry before washing).
- Select economy programmes at 40 °C instead of 60 °C, Most times even 30 °C is sufficient.
- When washing by hand: a little vinegar in the dishwater reduces water demand.

**Waste water...** this does not belong down the drain!

Food remains and leftovers (for »rats«). Q-tips, tampons, sanitary towels, condoms, nappies, drugs and medicines, paint remains from renovation activities. Cat litter and cigarette butts belong to residual waste.

## Wasser sparen

Gut 125 Liter Trinkwasser verbraucht jeder von uns Tag für Tag. Nur etwa drei Liter davon werden getrunken oder zur Essenszubereitung genutzt.

## Küche

- Eine volle Spülmaschine ist sparsamer als Handspülen.
- Geschirr nur grob von Essensresten befreien, bevor es in die Spülmaschine kommt, nicht vorspülen.
- Spar- oder Ecoprogramm bei etwa 50 °C nutzen.
- Im Spülbecken Stöpsel in den Abfluss, nicht unter fließendem Wasser abspülen.

## WC und Bad

- Spartaste an der WC-Spülung nutzen.
- Besser (kurz) duschen statt baden.
- Wasser beim Einseifen/Zähneputzen nicht laufen lassen.
- Spar-Duschkopf und Durchflussbegrenzer (Perlatoren) in der Waschbeckenarmatur helfen beim Sparen.

## Wäsche waschen

- Nur voll beladen waschen.
- Keine Vorwäsche wählen (stark verschmutzte Wäsche vor dem Waschen einweichen).
- Sparprogramme bei 40 °C statt 60 °C nutzen, meistens reicht sogar 30 °C.
- Bei seltener Handwäsche: etwas Essig im Spülwasser verringert den Wasserbedarf.

**Abwasser** ...das gehört nicht hinein:

Lebensmittelreste (sind „Rattenfutter“). Wattestäbchen, Tampons, Damenbinden, Kondome, Windeln, Medikamente, Farbreste nach der Renovierung. Katzenstreu oder Zigarettenskippen gehören in den Restmüll!

# Washing laundry

Usually two to three types of detergent are sufficient for cleaning any type of textile. Avoid using fabric softener. It is completely unnecessary in combination with a tumble dryer. Applying detergent or bile soap to textiles before washing reduces the quantity of detergent required for the washing machine.

## Detergent

- Colour detergents for coloured and white laundry, the most important detergent for almost all modern fabrics.
- Detergent for woollens or mild detergent for silk, cotton, down.

## Special detergent

- Use heavy duty detergent as rarely as possible for white laundry (contains bleach).
- Curtain detergent with reduced foaming, bleach and optical brighteners.

## Against stains

- Bile soap (fat-, starch-, blood-, fruit- and protein stains).

## Dosage

- Compact detergents are very economical.
- For the soft water of Bremen the lowest (!) quantity indicated on the packaging is sufficient.
- Dosage cups can be ordered for free from the detergent's producer.
- No bulk packs. They are neither economical nor eco-friendly.

## Wäsche waschen

Zwei bis drei Waschmitteltypen reichen in der Regel aus, alle Textilien sauber zu bekommen. Auf Weichspüler sollte verzichtet werden. In Kombination mit einem Trockner ist er völlig überflüssig. Werden Flecken mit Waschmittel oder Gallseife vorbehandelt, kann in der Maschine sparsamer dosiert werden.

## Waschmittel

- Colorwaschmittel für bunte und weiße Wäsche, das wichtigste Waschmittel für fast alle modernen Gewebe.
- Fein- oder Wollwaschmittel für Seide, Wolle, Daunen.

## Spezialwaschmittel

- Vollwaschmittel eventuell ab und zu für weiße Wäsche (enthält Bleichmittel).
- Gardinenwaschmittel mit Schaumbremse, Bleichmittel und optischen Aufhellern.

## Gegen Flecken

- Gallseife (Fett-, Stärke-, Blut-, Obst- und Eiweißflecke).

## Dosierung

- Kompakte Waschmittel sind sehr ergiebig.
- Für das weiche Bremer Wasser reicht die niedrigste (!) auf der Verpackung angegebene Dosierung.
- Dosierbecher können kostenlos beim Waschmittelhersteller bestellt werden.
- Keine Großpackungen (Jumbos). Sie sind weder ergiebig noch umweltschonend.