

# Ecologisch wassen

Auteur Koen Vandepopuliere



We kuisen wat af. Kledij, vaat, vloer, auto, tapijt, sanitair en nog veel meer. Daarbij gebruiken we tal van reinigingsproducten, machines, doekjes,... kortom: een bezigheid met grote impact. Ook op het milieu. Weten waar u mee bezig bent, scheelt dus aardig wat voor onze omgeving. En, zoals zo vaak, leidt ecologisch handelen, alles samengerekend, niet tot extra kosten; integendeel, dikwijls wordt bespaard. Iedereen wint dus: u, het milieu, en de toekomstige generaties.

## Zonder!

Soms volstaat zuiver water, dus zonder schoonmaakmiddel, om goed schoon te maken. Daartoe kunt u bijvoorbeeld zogenaamde 'microvezeldoekjes' gebruiken; ze werken reeds goed zodra ze klamvochtig zijn. Ze blijken vooral geschikt voor het schoonmaken van gladde oppervlakken. Verkiez wel de duurzame, herbruikbare types. Er bestaan ook wegwerpmicrovezeldoekjes, maar deze leiden tot veel afval leiden en zijn dus niet milieuvriendelijk. Heeft u de keuze tussen microvezeldoekjes en een vochtig zeemvel zonder gebruik van schoonmaakmiddel, dan gaat de voorkeur wel uit naar het zeemvel, omdat microvezeldoekjes van synthetische, niet-hernieuwbare grondstoffen zijn gemaakt. Soms kan ook een schuurspons. Zonder schuurmiddel. Gebruikt u het toch, dan is een soort zonder chloorbleekmiddel het best voor het milieu. Wanneer u ruiten reinigt, tenslotte, kan u het eens proberen met water met daarin zout opgelost. Vaak volstaat dat.

## Of minder?

Zonder schoonmaakmiddelen is niet steeds mogelijk. Als ze nodig zijn, let u er best op niet meer te gebruiken dan de dosering die staat aangeduid op de verpakking. Experimenteren met de hoeveelheid en minder gebruiken kan eveneens een bevredigend resultaat geven. Een tip is ook het gebruik van regenwater. Dat dit gratis is, is natuurlijk mooi meegenomen. Maar dergelijk water is ook minder 'hard'. Er zit dus minder kalk in: een stof die de werking van de wasactieve stoffen kan hinderen. Daardoor is in regenwater de werking van de reinigingsproducten efficiënter én hoeft u geen wateronthardende stoffen toe te voegen. Eveneens is het goed te beseffen dat harder of beter schrobben door de band genomen meer effect heeft dan het gebruik van een grotere dosis schoonmaakmiddel.

## De juiste keuze

Als schoonmaakmiddelen nodig zijn, kiest u best ecologische types; doorgaans bevatten ze een groter deel plantaardige ingrediënten, die vlot afbreekbaar zijn in het milieu. U herkent ze aan een ecolabel op de verpakking. Tevens is het aan te raden te kiezen voor geconcentreerde middelen. Door het kleinere volume is namelijk minder verpakkingsmateriaal nodig, zodat minder afval ontstaat.

## Met de harde hand

Desinfectiemiddelen bevatten giftige stoffen die vaak slecht afbreken. Gelukkig hoeft u in huis normaal gesproken nergens te ontsmetten. Een goede hygiëne is namelijk voldoende om schadelijke bacteriën in toom te houden. Bovendien vindt herbesmetting zeer snel weer plaats nadat een desinfectie is gebeurd. Het kan wel nuttig zijn als iemand in huis een besmettelijke ziekte heeft. Raadpleeg uw huisarts indien u twijfelt of dat bij u van toepassing is.

## Zeg het met machines

De meeste mensen bezitten een was-, en steeds vaker ook een vaatwasmachine. Bij aankoop kiest u best deze met een A-label: zij zijn het zuinigst. Opteer ook voor een exemplaar met een capaciteit die past bij uw huishouden. Een grote wasmachine, bijvoorbeeld, is in principe energiezuiniger, maar dat milieuvoordeel verdwijnt als de grootte tot gevolg heeft dat u regelmatig wast met halve lading. Wat vaatwassers betreft, verkiest u best een standaardformaat; die gaat het efficiëntst om met water en energie. Het is het zelfs milieuvriendelijker meer servies te kopen (zodat u kunt wachten tot de machine vol is) dan te kiezen voor een kleine vaatwasser. Deze gebruikt namelijk relatief veel stroom en scoort vaak slecht op resultaat en gebruiksgemak.

## Laten draaien

Wie zowel bij aanschaf als bij gebruik rekening houdt met de energieconsumptie van de wasmachine, kan tot 80 % energie besparen. Dat is niet min, zeker gezien dit toestel instaat voor gemiddeld 6 % van het totale elektriciteitsverbruik van huishoudens. Deze reinigingsvorm verdient dus extra aandacht. Was om te beginnen met het eco-programma. Nuttig om weten is ook dat het totale energieverbruik tijdens een wasbeurt geringer is bij lagere temperatuur. Probeer daarom te wassen op 40 of 30 °C, of zelfs met koud water. Wordt de was niet schoon genoeg, voeg dan wat meer wasmiddel toe; dat belast het milieu minder dan een hogere temperatuur. Een wasje draaien op 90° is zelfs 7 keer zo duur als een wasje op 15°, en een was bij 60° kost bijna 2 keer zoveel



als één op 40 °. Let wel: soms is wassen op 60 ° wél verstandig. Bij besmettelijke ziekten namelijk, of bij huisstofmijtallergie, of als u vaatdoekjes en babyspullen wast. En als u dikwijls op lage temperaturen wast, is het verstandig om eens in de maand op hogere temperatuur (60 °) te wassen. Zo voorkomt u dat er in de machine vetresten achterblijven. Daarin nestelen zich bacteriën, waardoor de machine vervelend gaat ruiken. Voorts is aan te raden zo vaak mogelijk gebruik te maken van het programma voor katoenwas. Dat gaat het zuinigst om met water en elektriciteit. Fijnwasprogramma's gebruiken per kilogram wasgoed meer water en stroom, aangezien u zulke programma's met minder belading moet draaien. Wat centrifugeren betreft, geldt het volgende. Droogt u de was buiten, of in een kamer waar de verwarming nooit aan is, dan bespaart u energie door een lager toerental te kiezen. Kies daarentegen de hoogst mogelijke stand als u de was droogt in een wasdroger, of binnenshuis in een verwarmde ruimte.

### Schotels, borden, pannen,...

Wie slim gebruik maakt van de vaatwasser, verbruikt ruim 30 % minder energie dan de gemiddelde gebruiker van zo'n toestel. Om daartoe te komen, kan u beginnen minder vaak voor te spoelen met de hand. Als iedereen zou stoppen dat te doen, besparen we bijna een kwart van het water voor de vaatwas en 5 % aan energie. Veeg wél eerst eventuele etensresten weg. Kies ook vaak het eco-programma: het bespaart gemiddeld 26 % elektriciteit en 19 % water ten opzichte van het standaardprogramma, en wast doorgaans goed schoon. Belangrijk is nog regelmatig de filters te reinigen; er blijven makkelijk etensresten in hangen. Gebruik

daarnaast af en toe een machinereiniger om uw afwasmachine in goede staat te houden. Heeft u een vaatwasser en woont u in een gebied met zacht water? Gebruik dan poeder in plaats van tabletten; een tablet kan in die omstandigheid te veel zijn. Zet tenslotte de vaatwasser uit (en niet op stand-by) als de vaat klaar is.

### Efficiënt afwassen met de hand

Wast u af met de hand? Gebruik dan zo weinig mogelijk warm water. Komt dit warme water van een toestel met laag rendement, zoals een elektrische boiler of keukengeiser, dan kan u overwegen deze te vervangen door een zuiniger hr-combiketel. Was ook niet af onder de lopende kraan, maar vul een teiltje of wasbak. Probeer de afwas te doen met één koffiepelkje afwasmiddel: voor een gemiddelde afwas met de hand is dat voldoende.

### Wie wint: hand of machine?

Sommigen stellen dat afwassen met de vaatwasmachine milieuvriendelijker is dan met de hand; anderen zijn overtuigd dat het omgekeerde het geval is. Wie heeft gelijk? De waarheid is dat het afhangt van een aantal factoren. Om te beginnen verbruikt een vaatwasser per afwas gemiddeld 4 keer meer energie dan een afwasbeurt met de hand. Maar de handafwas pakt slechter uit voor het milieu als het water voor de afwasteil afkomstig is uit een elektrisch toestel voor warm water (zoals een close-in boiler). Ook als u de vaat met erg veel warm water voorspoelt of afwast onder de lopende kraan vóór u aan de feitelijke handafwas begint, is een zuinige machine beter. Dus ook hier geldt: wie met kennis van zaken reinigt, spaart milieu... én portemonnee.

# zenBev\*

## Overwin angst-, stress- en slaapproblemen op natuurlijke wijze



De moderne prestatie maatschappij eist steeds meer van de mens. Daardoor slagen veel mensen er niet meer in om 's avonds tot rust te komen, wat leidt tot stress en slaapproblemen. Chronisch slaapttekort, het jachtige leven en de vrees om niet te kunnen voldoen aan de hoge eisen van werk of gezin veroorzaken nog meer stress en slapeloosheid, wat uiteindelijk kan leiden tot chronische angststoelstanden.

ZENBEV is een poeder op basis van pompoenpitten en natuurlijke ingrediënten, oplosbaar in water of vruchtensap. Door zijn unieke samenstelling verzekert Zenbev overdag een beter humeur, betere stressbestendigheid, minder angst en een verhoogd gevoel van welzijn. Wanneer het 's avonds wordt ingenomen, zorgt Zenbev voor een rustige, natuurlijke slaap.

Happy & Dream  
Zenbev is nu ook  
verkrijgbaar in  
10 heerlijke reepjes  
met chocoladesmaak.



Zenbev Happy & Dream is een gezonde en natuurlijke snack die zowel overdag als 's avonds kan genomen worden om de ontspanning en de goede nachtrust te bevorderen.

Een dagelijkse dosis ZENBEV zorgt ervoor dat u uitgerust de dag kan beginnen en helpt u om het jachtige leven beter aan te kunnen.

Voor meer info, surf naar [www.zenbev.be](http://www.zenbev.be) of bel +32 (0)52 48 43 00

BIOsential



OJBWA De Roeck

YOUR HEALTH, OUR MISSION