



Feuer

Bahn statt Auto: umweltfreundliche Reiseziele

Seite 12



Erde

Schwarze Oliven: pikante Vitamin-Bomben

Seite 14



Wasser

Wasser-Lifestyle: lebendiges Wasser in der Haute Cuisine

Seite 7



Luft

Zerkratzter Himmel: Flieger verändern das Wetter

Seite 8

Pflegen statt Putzen

Wer pflegt statt putzt, macht die lästige Notwendigkeit zur praktizierten Spiritualität



Drei Dinge braucht die Putzfrau: Wasser, ein Mikrofaser-Tuch und einen neutralen Reiniger

Die Verblüffung ist groß als Linda Thomas einen Flecken im Teppichboden, den sie vor einigen Minuten mit Wasser besprüht hat, mit einem Fasertuch einfach wegwischt. Was die Putzkolonnen in der ansonsten tip-top gepflegten „Aquademie“ nicht geschafft haben, das schafft die Reinigungsfachfrau und Gründerin einer ökologischen Putzfirma mit einem Handstreich.

Der Vortrag, den die Putzexpertin im Rahmen des Wasser-Symposiums von Hansgrohe hält, ist faszinierend und er wirft ein ganz neues Licht auf die von so vielen Menschen ungeliebte Tätigkeit des Reinemachens: Linda Thomas unterscheidet zwischen simplem Putzen und Pflegen und nach der Erfahrung der international gefragten Referentin hat dieser Unterschied schon das Leben so mancher Menschen von Grund auf verändert.

Eine Frau mit vernachlässigtem Haus und fünf Kindern beispielsweise, die in ihrer Ehe nur noch Stagnation fühlte, konnte durch eine veränderte Haltung zum Saubermachen ihre Beziehung wieder auffrischen. Schwer erziehbare Jugendliche konnten durch gemeinsames Reinemachen in ihrem Heim zu aktivem Miteinander motiviert werden. Linda Thomas definiert den Unterschied zwischen Putzen und Pflegen folgendermaßen: „Wenn wir putzen, dann nehmen wir Dreck weg und das Resultat hält oft nicht mehr als fünf Minuten. Wenn wir aber versuchen, mit unserem vollen Bewusstsein und mit Liebe diese Arbeit zu tun, wenn wir versuchen, mit Hingabe jedes Eckchen mit unseren Fingerspitzen zu durchdringen, dann verwandeln wir das Putzen ins Pflegen.“

>>Fortsetzung auf Seite 2

Vom Putzen zum Pflegen

„Alles, was wir mit Bewusstsein und Liebe tun, erreicht eine neue Dimension. Wenn wir mit Liebe und Bewusstsein putzen, dann geschieht eine Steigerung, dann wird aus einem geputzten Raum ein gepflegter Raum. Ein gepflegter Raum wirkt ganz anders als ein geputzter Raum“, schreibt Linda Thomas in ihrem lesenswerten Buch „Putzen!“. Heutzutage scheinen Menschen jedoch oft wenig Beziehung zu ihrem Umfeld zu haben. Verwahrlosung, Vandalismus oder Unverbindlichkeit sind die Folge. Schmutz zu beseitigen bietet ein fast unbegrenztes menschliches Übungsfeld, etwa für Geduld, Rhythmus, Achtsamkeit oder Durchhaltekraft. Die bewusste Pflege der Umgebung kann deshalb die Grundlage für eine Erneuerung bilden.

Liebe Leserinnen und Leser,

jede Ausgabe von Quell ist immer wieder ein Abenteuer, das uns zu nicht vorhersehbaren Themen oder Autoren führt. Für diese Ausgabe waren das jüngste Hansgrohe Wasser-Symposium sowie eine Autofahrt von richtungsweisender Bedeutung.


Auf dem mittlerweile schon fast traditionell gewordenen Hansgrohe Wasser-Symposium besuchte ich eher zufällig den Vortrag „Abschied von Ata? Putzen und Reinigen nur mit Wasser.“ Was ich von Linda Thomas zu hören und sehen bekam, machte mich so neugierig, dass ich ihre Tipps gleich ausprobierte. Den Erfahrungsbericht lesen Sie in Form der Titelgeschichte.

Und bei einer Autofahrt in den Herbsturlaub hörten wir ebenso zufällig auf Bayern 5 den Beitrag „Schleierfahnen am Himmel: Wie der Flugverkehr das Wetter verändert und die Umwelt belastet.“ Den Autor Dr. Georg Bayerle konnten wir für diese Ausgabe gewinnen. Seinen spannenden Beitrag finden Sie auf Seite 8.

Herzlich
Andrea Tichy



Informationen im Internet

An vielen Stellen von Quell weist das Symbol  auf weiterführende Informationen im Internet hin. Dahinter finden Sie den sogenannten Quell-Code. Geben Sie diesen 7stelligen Code auf den Seiten von www.quell-online.de einfach in das Quell-Code-Feld ein. Sie werden dann sofort zu der von Ihnen gewünschten Hintergrundinformation weitergeleitet.

FEUER

3 Feuer und Flamme: stilvolle Trinkbecher und Rollende Gärten

4 Stromspeicherung – notwendiger denn je

12 Zu schön, um darüber hinwegzufliegen: ein Plädoyer für Zugreisen

ERDE

11 Serie Haarsprechstunde: Frühjahrskur für die Haare

14 Lob der schwarzen Oliven

15 Stoffwechsellung: Neue Erkenntnisse über typengerechte Ernährung

WASSER

6 Neues in Sachen Legionellen

7 Wasser-Lifestyle: lebendiges Wasser in der Spitzengastronomie

10 Veilchen-Vinaigre: Liebeserklärung an das Unscheinbare

LUFT

5 Perspektiven für ein werteorientiertes Wirtschaften

8 Zerkratzer Himmel – wie Flieger das Wetter verändern

16 Was in der Luft liegt: Trends – Prognosen. Garten-Lust

< Fortsetzung von Seite 1



Viele unterschiedliche Materialien prägen das Ambiente im Wohnzimmer der Quell-Gestalterin Monika Frei-Herrmann. Für die ökologische Unterhaltsreinigung sind dennoch nur wenige Mittel nötig.

Linda Thomas selbst wurde der Zugang zum Putzen nicht in die Wiege gelegt, denn in ihrer südafrikanischen Heimat hatte selbst ihre wenig wohlhabende, kinderreiche Familie Frauen, die das Putzen besorgten. Weil sie später in der Schweiz ihre Kinder unbedingt anthroposophisch in der Waldorfschule erziehen lassen wollte und ihr Mann nicht bereit war, dafür zu zahlen, musste sie dringend Geld verdienen. Eine Freundin, die selbst ökologische Putzmittel herstellte, riet ihr, sich mit einer ökologischen Reinigungsfirma selbständig zu machen, was Linda Thomas auch tat. Die erste Zeit war hart, weil sie bei ihrer Tätigkeit Missachtung empfand und sie das Putzen anstrengend fand. Als Linda Thomas klar wurde, dass sie ihre Einstellung zum Putzen ändern musste, um es durchzuhalten, kam der Durchbruch. Sie machte sich als Spezialistin für hartnäckige Verschmutzungen einen Namen und wurde mit prestigeträchtigen Aufträgen betraut. So war sie jahrelang für die Unterhaltsreinigung des Goetheanums, des internationalen Kulturzentrums der anthroposophischen Bewegung in Dornach verantwortlich; heute leitet sie die Hauswirtschaft in der Lukas Klinik in Arlesheim.

Weniger ist mehr: Putzen und Reinigen nur mit Wasser


Im Laufe ihrer jahrzehntelangen pflegerischen Tätigkeit hat Linda Thomas viele Putzmittel ausprobiert und ist zu der Erkenntnis gelangt: „Weniger ist mehr.“ Zu ihrer Grundausstattung gehören hochwertige Mikrofaser-Tücher, ein Abzieher sowie sogenanntes „Butzwasser“ (siehe Kasten „Die grüne Grundausstattung“). Butzwasser ist nach Auskunft der Hersteller Lichtmatrix Laboratorium München „kein Reinigungsmittel und kein Pflegemittel“, sondern nur eine bestimmte Form von „leerem“ Wasser, was es zum Oberflächenaktivator für vielfältige Materialbehandlungen macht. Es ist ein Wasser, dem in einem komplexen Prozess „alle Informationen entzogen wurden“, so erklärt der Hersteller Hubert Dietrich. Das Wissen dazu

soil „uralt“ sein. Nur wenige Tropfen auf einen Liter sollen genügen, um etwa Chromflächen zum Strahlen zu bringen, Autoscheiben länger streifenfrei zu halten oder selbst hartnäckige Flecken zum Verschwinden zu bringen. Auch in der Reinigung von Photovoltaik-Anlagen wird Butzwasser mittlerweile eingesetzt und es soll dazu beitragen, die empfindlichen Solarmodule zu schonen und den Stromertrag zu erhöhen.

Eigene Versuche mit „leerem“ Wasser

Weil die verblüffenden Eigenschaften von Wasser seit Gründung der Zeitung Quell zu unseren ständigen Themen gehören, motivierte uns das von Linda Thomas Gehörte und Vorgeführte zu eigenen Tests. Ausgerüstet mit „Butzwasser“-Sprühflaschen versuchten wir die reinigende Wirkung des „leeren Wassers“ an vielerlei Stellen. Von den Brillengläsern bis zur Computer-Tastatur, vom Spiegel bis zum Waschbecken, von der Chrom-Spüle bis hin zur Windschutz-Scheibe. Erstaunlicherweise vermag das Butzwasser sogar Fette zu lösen, auf den Flächen einen ungewohnten Glanz zu erzeugen und das Beste daran: Es ist zu 100 Prozent ökologisch und ohne Zusätze, was das Abwasser und damit unsere Umwelt schont. Weil es Spaß macht, in Sachen Putzen immer neue Erfahrungen zu machen, ist die Sprühflasche mittlerweile in der Redaktion und zu Hause unser ständiger Begleiter.

Meisterschaft durch jahrzehntelange Hingabe

Hartnäckige Flecken von Teppichböden so elegant, wie Linda Thomas es vorgeführt hat, zu entfernen, ist uns jedoch leider noch nicht gelungen. Es ist wie bei Künstlern und Wissenschaftlern aus anderen Bereichen, die rund 10 000 Stunden Übung brauchen, um auf ihrem Feld Meisterschaft zu erlangen. Bei Linda Thomas macht ihre jahrzehntelange Hingabe das Pflegen zur besonderen Kunst.  **QC27W0x**

Die grüne Grundausstattung



Linda Thomas

Linda Thomas benutzt über die Jahre immer weniger Putzmittel. Für die normale Unterhaltsreinigung verwendet sie eigentlich nur noch drei Mittel. Dazu kommen Mittel für besonderen Schmutz.


Mikrofaser-Tuch: Kann für alle Bereiche und fast alle Oberflächen weitestgehend ohne Putzmittel eingesetzt werden. Verwenden Sie nur eine gute Qualität von Fasern. Die Tücher sollten mit möglichst wenig Wasser, also nebelfeucht, verwendet werden.

Glasschaber: Professionelle Klingen helfen bei der Entfernung von Klebeband, Insektenklecksen auf Fensterscheiben, Krusten und Angebranntem im Backofen, Kalkrückständen, Fettschichten. Dadurch lassen sich Lösungsmittel vermeiden.

Neutrale Mittel wie Allzweckreiniger, neutrale Seife oder Butzwasser lassen sich überall einsetzen, wo keine besondere Pflege benötigt wird (z.B. synthetische Oberflächen, Türen, Rahmen). Allzweckreiniger eignen sich nicht für Nassbereiche, da sie den Kalk nicht lösen. Butzwasser gibt es im ausgewählten Naturkosthandel, beim Hersteller Lichtmatrix oder im Quell-Shop zu kaufen (Bezugsquellen S.16).


Säuren wie Zitronensäure, Essig- und Milchsäuren eignen sich für alle Nassbereiche im Haushalt. Bei Armaturen und Edelstahl dürfen jedoch nur leicht säurehaltige Produkte eingesetzt werden, da starke Mittel Verfärbungen verursachen können.

Alkalien wie Waschsoda, Schmierseife, Gallseife oder Natron werden bei Fett und Flecken eingesetzt. Sehr geeignet als Reinigungsmittel etwa für den Filter vom Dampfzug. Ungeeignet jedoch für ölhaltige Oberflächen wie Linoleum oder Holz, da Alkalien entfetten.

Abrasivstoffe wie Putzstein, Wienerkalk, Quarz, Asche, Kreide oder Bimsstein sollten sehr gezielt eingesetzt werden, da sie Oberflächen beschädigen können. Ausgezeichnet für die Entfernung von Bleistiftkratzern, schwarzen Strichen auf Böden, Türen oder Wänden.  **QC27W0x**



Linda Thomas Putzen!?

Von der lästigen Notwendigkeit zu einer Liebeserklärung an die Gegenwart. Eine Gemeinschaftsproduktion der Verlage Gesundheitspflege initiativ und Verlag am Goetheanum ISBN 978-3-7235-1409-2 262 Seiten, Preis: 22 Euro  **QC27W0x**