

# Grøn og Bæredygtig rengøring uden kemikalier?

fsb - lejeboliger i hovedstaden, onsdag den 27.september 2023 kl. 17-19

Ved pens. lektor og rengøringsekspert Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk fra Sorø. [idemager@gmail.com](mailto:idemager@gmail.com), 20652065

# Disposition

- ▶ Hygiejne, rengøring og bæredygtighed
- ▶ Rengøringsvenlig lejlighed?
- ▶ Forskellige typer af rengøring
- ▶ 4 rengøringsfaktorer: Kemikalier, energi, mekanisk bearbejdning og tid
- ▶ Tør og fugt rengøring mikrofiber og koldt vand.
- ▶ Gennemgang af midler og redskaber med ”grønne” anbefalinger
- ▶ Fremtidens rengøring uden kemi er bæredygtig rengøring
- ▶ Tips er 12-er med myter fra nettet

# Hygiejne, rengøring og bæredygtighed

- Hygiejne: Hygieja, græsk gudinde der stod for fornuftig sund levevis. Moder til sundhedslæren, den forebyggende og sundhedsfremmende logik

**Hygiejne = læren om sundhed og ikke 100% bakteriefrit**

- Rengøring: Læren om at fjerne uønsket snavs, så rum og krop bliver sunde, sikre og behagelige.
- Bæredygtighed: At koble klogt mellem sundhed, miljø og økonomi.

**2023 Bæredygtig sundhed for krop og miljø:**

- Stop kemisk desinfektion i sunde raske familier. At ”spritte af”, dræber de gode og sundhedsfremmende bakterier
- Efter corona er læring om god hygiejne og rengøring overtaget af smarte smarte tips på nettet. Ofte skrappe, overflødige og skadelige for miljø og pengepung.

**Alle unge bør få læring om rengøring både teori og praksis**

# Diskuter: Rengøring hvordan?

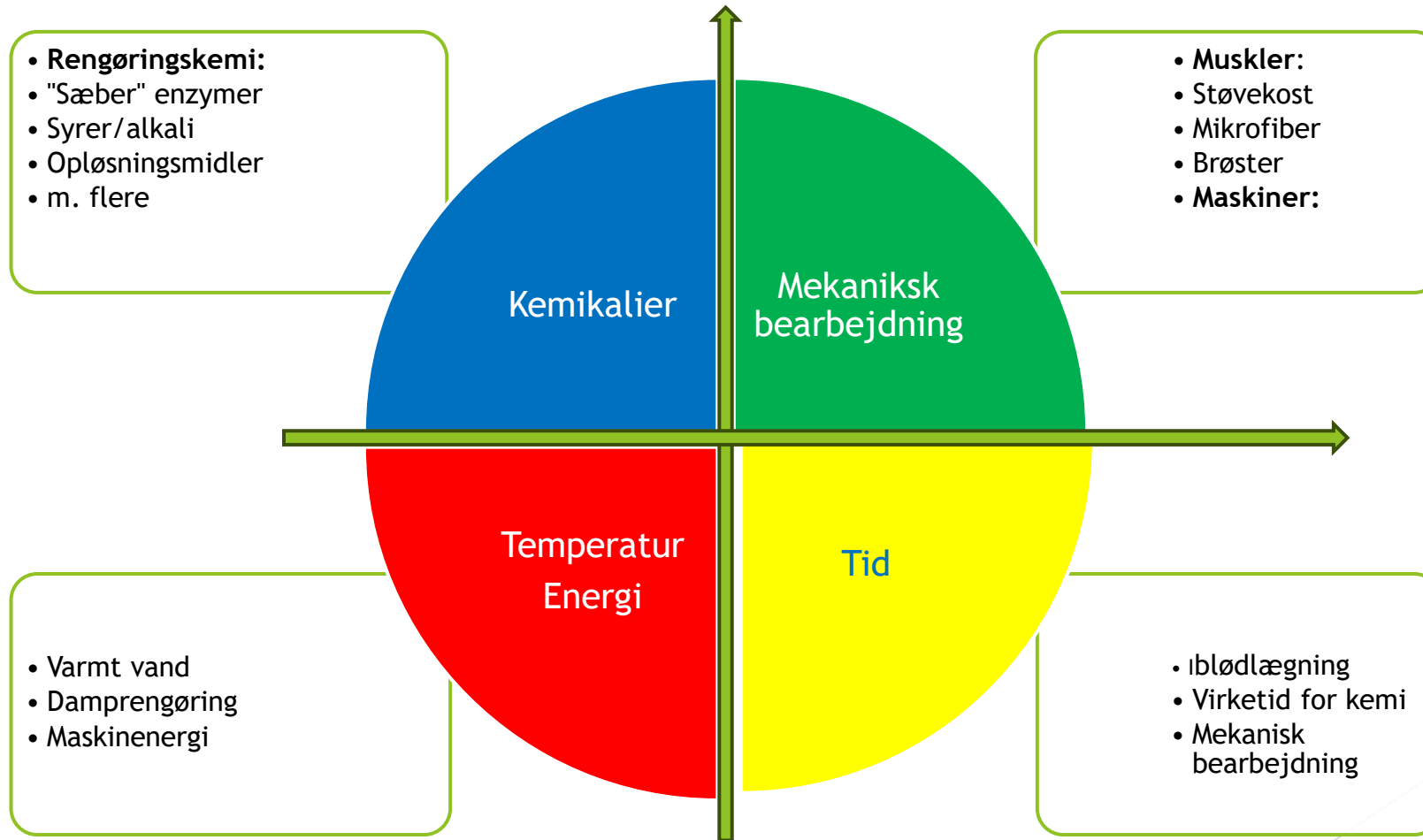
- ♥ Er lejligheden rengøringsvenlig?
  - Systematisk gennemgang af rum. Oprydning, ledninger, "hænge op", måtter
- ♥ Hvad kan boligmaterialerne tåle?
  - Gulve af træ, linoleum, klikgulve, klinker m.v.
  - Badeværelse, køkken materialer, maskiner m.v.
- ♥ Hvordan fordeles opgaverne?
- ♥ Hvor ofte skal der gøres rent?
- ♥ Hvilke redskaber og rengøringsmidler er mest miljøvenlige?

# 5 typer rengøring, du kan skelne mellem

1. **Hygiejnisk rengøring:** Rengøring til en standart, så du undgår uønsket vækst af bakterier, virus og skimmel.
2. **Sikkerhedsmæssig rengøring:** Sikrer, at ingen kommer til skade i lokalet, fx falder i fedtresten eller over roderi
3. **Rengøring, der vedligeholder:** Fx rengøring af træbordplader og linoleumsgulv med sæbevand, så sæben danner en hinde på overfladen og gør rengøring nemmere fremover.
4. **Æstetisk rengøring:** Rengøring, der sørger for, at boligen fremstår smuk og skinnende ren. Den æstetiske rengøring har ingen sundhedsmæssig funktion, men den er mest synlig.
5. **Destruktiv rengøring:** Hysterisk rengøring som fjerner både dårlige og de sunde mikroorganismer. Vi har brug for alle de gode bakterier!

**Bæredygtig og sund rengøring kræver viden!**

# 4 rengøringsfaktorer - Bæredygtig rengøring?



# Bæredygtige rengøringsmidler – køb eller bland selv?

- ▶ **Alm. Rengøring** (pH 6-8) Mikrofiberklud, spray med vand (hvid) + Spray: ½ l vand + 1 tsk.opvaskemiddel + Miljømærket toiletrengøringsmiddel
- ▶ **Grundrengøring:** (pH 9-13) Køb eller bland selv: 2 dl opvaskemiddel + 2 spsk. 8 % salmiak eller SODA. Brug: ¼ dl til 5 liter vand. HUSK handsker (pH 11)
- ▶ **Sanitet grundrengøring:** (pH 4-6) 2 dl surt opvaskemiddel+1dl eddike el. ¼ dl eddikesyre
- ▶ **Sanitet Afkalker:** (pH 1-2) Bland 2 dl surt opvaskemiddel +1/2 dl eddikesyre eller med 2 spsk. Citronsyre. (pH ca. 2) Virketid 5 min
- ▶ **Afkalkning kaffemaskine og elkedel** (pH 2) 4 dele vand 1 del eddikesyre (kan genbruges)
- ▶ **Pletrensning: Nødvendig?** flydende vaskemiddel - opvaskemiddel
- ▶ **Afkalkning vaskemaskine?** 1-2dl citronsyre ved 30 grader-evt. med hvidt tøj.
- ▶ Brug kalktabs over 21d□H
- ▶ **Afkalkning opvaskemaskine?** ½ dl citronsyre i sæbeskuffen. Lav temperatur 1-2 dl i maskinen, hvis porcelæn skal afkalkes

# Bedste miljømærkede midler – Forslag fra FruGrøn.dk

	Egnet til	Bedst i test - Tænk.dk 25.09.2023
Spray med vand og mikrofiberklud	Ugentlig rengøring	Køb ikke de billigste mikrofibre
Hånd opvaskemiddel	Opvask og ugentlig rengøring. God til blanke overflader	Rema 1000 (71%) Neutral og W5 (65%) Ænglemark (64%)
Universal rengøring	Grovere rengøring	Alle med miljømærke + SODA
Grundrengøringsmiddel	Grundrengøring	
Special midler	Syrer til kalk	Eddike/eddikesyre
Opvasketabs Klassiske over 21°dH	salt og afspænding tilsættes separat	Salling (70%)
Opvasketabs All-in-one under 21°dH	Vask uden salt og afspænding	Ænglemark (61%) Grøn balance (61%)
Hvid tøjvask	Pulver bedst til hvis dask	Ænglemark White (65%) Neutral White (65%)
Farvet tøjvask	Flydende bedst til colorvask	Ænglemark (71%), Rema (65%) EcoEgg (39%) Sæbebær (37%)



**Klude:** mikrofiber, Fiber køkkenklude eller bomuldsklude?



**Støvekoste:** mikrofiber eller uld?  
Med teleskob  
”Oppefra og ned”



**Mopper:** tør eller fugt moppe med mikrofiber og med sprayfunktion





## Efter Covid 19 desinficerer vi?

- STOP med kemisk desinfektion med håndsprit og klorholdige midler i raske familier!
- Gode sæber er tilstrækkelig desinfektion i sunde og raske familier.
- Gode sæber fjerner coronavirus bedre end håndsprit!
- Børns hud og luftveje har ikke godt af organiske opløsningsmidler
- De gode bakterier er nødvendige for et godt og sundt liv/miljø



Rengøringsmidler med hypoklorit

# Ideer til bæredygtig og sund rengøring

- ♥ Hold rent i stedet for at gøre rent
- ♥ Drop gulvspanden og brug tør/fugtrensning med moppe og mikrofiber.
- ♥ Brug børster, mikrofiber, skraber og koldt vand på sprayflaske
- ♥ Brug miljømærket midler til koldt vand
- ♥ Undgå kemisk desinfektion som Klor, Rodalon og sprit
- ♥ Pas på myter på nettet - Natron, bagepulver, citroner, ketchup m.v.
- ♥ Bland selv midler? Ikke farligt, hvis du ved hvad du gør. Link: [Husarbejde.dk](https://husarbejde.dk)
- ♥ Gør rent i fællesskab, brug kroppen dynamisk mediter og syng eller hør radio
- ▶ Ny teknologi: nanobelægning, robotter og probiologisk rengøring?  
"Byom's Probiotics" Novo Nordisk "[Microvia TM Pro](#)"

# Uvildige miljømærker



Tjek din personlige pleje samt vaske- og rengøringsmidler for **uønsket kemi**



Start scanner

Sådan gør du

Forstå bedømmelsen

 **Forbrugerrådet Tænk Kemi**  
Se vores test og få gode råd til at undgå uønsket kemi.

Se test på [taenk.dk/kemi](http://taenk.dk/kemi)

Link til min artikel: FruGrøn: [Sådan gør du miljøvenligt rent](#)

# Brug børsten fremfor ætsende midler! Og tjek din kemi på ["Kemiluppen"](#)



## Myter på nettet - tips en 12-er!

		ja	nej	Måske
1	Fjern kalk fra håndvasken med toiletreningsmiddel			
2	Bland brun sæbe og eddike, som er godt til rengøring af ovn			
3	Kom sulfo på en plet med rødbedesaft			
4	Eddike i vaskemaskinen fjerner kalk			
5	Drys bagepulver i ovnen og spray med eddike. Det er effektivt			
6	Når vandet er hårdt skal der tilsættes mere rengøringsmiddel			
7	Kalk i toilet fjernes med cola på vatrondeller			
8	Natron er et godt og billige rengøringsmiddel			
9	Vask gerne mikrofiberklude sammen med andet vasketøj			
10	Vaskevandet skal være varmt for at virke godt			
11	Opvasketabs rengør vaskemaskinen			
12	Godt, at bruge tandbørste, mikrofiber og knofedt i rengøringen			

# Tak for nu!

Har I spørgsmål så besøg mine hjemmesider: FruGrøn.dk eller CO2tips.dk

▶ Venligst Anne Grete Rasmussen. Pens lektor, Sorø.  
Som rengøringsekspert har jeg skrevet gode artikler for BOLIUS.

- ▶ [Husarbejde.dk](http://Husarbejde.dk), [FruGrøn.dk](http://FruGrøn.dk) og [CO2tips.dk](http://CO2tips.dk)
- ▶ Mine artikler/video: [Rengøring generelt på BOLIUS](#)
- ▶ Kontakt mig også på Facebook
- ▶ Installer [Forbrugerrådets kemilup](#) på telefonen, og tjek inden køb

