



Darmgesundheit

Einfache Wege um den Darm und seine Bewohner zu schützen

Risiko Geschirrspülmittel

Starke oder chronische Belastung mit bestimmten Reinigungschemikalien kann:

- Darmschleimhäute reizen (Entzündungsreaktionen)
- Darmschleimhäute schädigen (Durchlässigkeit erhöhen)
- Effekte auf das Darmmikrobiom (Zusammensetzung)
- Immunreaktionen, Allergien fördern

Stoffgruppe	Beispiele	Zweck	Mögliche Wirkung/Probleme
Tenside	Alkohol-Ethoxylate	Fett lösen	Schleimhautreizend, kann Zellmembranen/Darmbarriere beeinflussen
Enzyme	Protease, Amylase	Eiweiß/Stärke abbauen	Allergien/Atemwegsreizungen bei empfindlichen Personen
TAED	Bleichaktivator	Wirkt bei niedrigen Temperaturen	Geringe Reizwirkung möglich
Duftstoffe	Limonene, Linalool	Geruch	Häufige Allergene, Reizungen
Konservierungsstoffe	Isothiazolinone	Haltbarkeit	Starke Kontaktallergene möglich
Polymerstoffe	Acrylate	Klarspül-/Antikalkeffekt	Umwelt- und Mikroplastikdiskussion
PVA/PVOH-Folie	Polyvinyl alcohol	wasserlösliche Tabhülle	Diskussion über unvollständigen Abbau/Mikroplastik
Benzotriazol	Silberschutz	Silber schützen	Umweltkritisch, mögliche Zelltoxizität

Pulver/Tabs für die Geschirrspülmaschine selbst gemacht

Zur Herstellung von circa 1 kg Spülmaschinen-Pulver wird benötigt:

- **300 g** Zitronensäure in Pulverform Bsp. Heitmann von dm, Purux von Amazon
- **300 g** Reine Soda (Natriumcarbonat) Bsp. Heitmann von dm, Purux von Amazon
- **300 g** Natron (Natriumhydrogencarbonat) Bsp. Heitmann von dm, Purux von Amazon
- **125 g** Spülmaschinensalz (≥ 99 % Natriumchlorid) Bsp. EDEKA gut & günstig Spezial-Salz grob

- Alle Zutaten müssen trocken sein, werden abgewogen, dann gemischt und in einem Einmachglas/Vorratsdose gut verschlossen aufbewahrt.
- Ausreichend für circa 30 – 40 Waschgänge der Spülmaschine.
- 1-2 gehäufte TL Pulver für einen Waschgang der Spülmaschine.
- Zitronensäure zur Wasserenthärtung und gegen Kalkablagerungen.
- Soda und Natron für Fett- und Schmutzlösung.
- Salz unterstützt die Wasserenthärtung und schützt die Maschine vor Verkalkung.