



In manchem Putzschrank stehen zu viele Putzmittel. Auch Farben enthalten oft Lösungsmittel – nicht aber die, mit denen Sujets der Ozonkampagne auf die Bauwände am Neumarkt gemalt wurden. Bilder: Shotshop/Heinz Diener

## «Am besten putzen wie die Grossmutter»

Wer richtig putzt, verhindert die Entstehung von Ozon, sagt Reto Coutalides. Der Chemiker und Bauberater empfiehlt, Putzmittel zu sparen, mehr zu schrubben und Lavendelblüten zu verreiben.

INTERVIEW: CHRISTIAN GURTNER

An den hohen Ozonwerten im Sommer ist vor allem der Autoverkehr schuld. Sie sagen aber, man solle beim Haushalt ansetzen. Wie passt das zusammen?

**Reto Coutalides:** Das eine tun und das andere nicht lassen! Es stimmt, dass der Privatverkehr der grösste Ozonsünder ist. Etwa ein Fünftel der für das Ozon mitverantwortlichen Lösungsmittel stammt aber aus den Haushalten. Dieser Anteil hat zuletzt noch zugenommen, weil in anderen Bereichen einige Fortschritte erzielt wurden.



Wo entsteht denn im Haushalt Ozon? Die Vorläufer von Ozon sind Stickoxide und Lösungsmittel. Stickoxide entstehen bei jeder Verbrennung, also

beim Autofahren, beim Heizen oder beim Rauchen einer Zigarette. Lösungsmittel finden sich zum Beispiel in Haarsprays und Deos, in Putzmitteln und in Lacken und Farben.

Das Ozon entsteht in meinem Badezimmer, wenn ich ein Deo benutze? Nein, das Ozon entsteht ausserhalb der Häuser, durch den Einfluss des Sonnenlichts. Es gelangt aber danach auch in die Gebäude. Im Badezimmer oder in der Küche wird das Lösungsmittel frei, das es zur Ozonbildung braucht.

Sie sagen also, ich solle kein Deo mehr verwenden und nicht mehr putzen?

Nein, keineswegs. Sie sollten aber nach Möglichkeit einen Pumpspray oder einen Deoroller verwenden, die ohne Lösungsmittel auskommen. Beim Putzen gilt: Weniger ist mehr. Ich staune immer, was in den Putzschränken der Leute alles rumsteht. Die Industrie will

uns glauben machen, dass wir für alles ein eigenes Putzmittel brauchen und dass es modern ist, Arbeit durch Chemie zu ersetzen. Für die Umwelt ist es aber besser, man rubbelt etwas mehr und verwendet weniger Chemie, so wie das unsere Grossmütter gemacht haben. Ein guter Putzlumpen, etwa ein Mikrofaserlappen, und Wasser, das reicht oft zur Reinigung. Oder man nimmt noch wenig Allzweckreiniger dazu.

Roller statt Spray, weniger Putzmittel – worauf sollte ich noch achten?

Sie sollten beim Malen möglichst lösungsmittelfreie Farben verwenden. Und verzichten Sie, wenn es geht, auf Duftspender. Die enthalten ebenfalls umweltschädliche Lösungsmittel.

Also kein frischer Duft in der Stube?

Viele Leute verwechseln Duft mit Hygiene. Dabei ersetzt das Deo das Waschen nicht, und ein Duftspender ersetzt das Lüften nicht. Wenn Sie Düfte wollen, nehmen Sie etwas Natürliches. Verreiben Sie zum Beispiel Lavendelblüten und legen Sie sie in einer Schale auf. Lavendel enthält auch ätherische

Öle, der gute Duft kommt aber ohne schädliche Lösungsmittel in die Luft.

Sie sagen, das Ozon entsteht nicht im Haus. Warum soll ich denn all das tun, wenn es nicht gesünder ist für mich?

Es ist gesünder. Einmal tragen Sie zur Reduktion des Ozons in der Aussenluft bei. Zugeben, das ist nur ein kleiner, indirekter Effekt. Wenn aber viele das tun, macht es einen Unterschied. Zudem belasten Lösungsmittel auch direkt die Umgebungsluft. Sie atmen bessere Luft, wenn Sie auf lösungsmittelhaltige Artikel verzichten. Und es ist ja nicht

aufwendig, einen Deoroller zu verwenden, und auch kein Komfortverlust.

Der wichtigste Tipp für gute Luft?

Ganz klar: lüften. Wo es keine Belüftungsanlage gibt, sollte man fünfmal am Tag richtig durchlüften! Wo Menschen sind, wird die Luft zwangsläufig schlecht, nur schon wegen des ausgeatmeten CO<sub>2</sub>. Heute werden Häuser immer dichter gebaut. Das ist energetisch sinnvoll, unterbindet aber den Luftaustausch. Gerade auch in Büros und Schulen ist die Luft häufig schlecht, weil einfach zu wenig gelüftet wird.

### Ozon: Neue Kampagne gestartet

Sommerzeit, Ozonzeit: In Winterthur wurde der Grenzwert im Juni 32-mal überschritten (im kühlen Mai dagegen nie). Gestern lancierte die Stadt die Kampagne «Weniger Ozon, mehr Sommer», die auf die wenig bekannten Ozonquellen im Haushalt aufmerksam macht. Man wolle die Men-

schen dazu bringen, ihre Gewohnheiten zu überdenken, sagte Stadträtin Barbara Günthard (FDP) vor den Medien. In der Schweiz sterben jährlich 3000 bis 4000 Menschen wegen Luftschadstoffen wie dem Ozon. (gu)

[www.luftaus.ch](http://www.luftaus.ch)

ANZEIGE

**CONFISERIE SPRÜNGLI**  
Tradition seit 1836

HIMBEERE

TRUFFES DU JOUR: DIE FRISCHESTEN TRUFFES DER WELT

Confiserie Sprüngli Telefon 044 224 47 11  
bestell-service@spruengli.ch www.spruengli.ch

### EINTOPF VON EVA KIRCHHEIM

## Achtung, Suchtgefahr!

Satay oder auch Satés stammen ursprünglich aus Indonesien. Die kleinen, würzigen Fleischspiesse sind aber in vielen Ländern Südostasiens beliebt. Sie werden häufig an jeder Strassenecke verkauft. Dann bestehen sie zumeist aus Schweinefleisch, Rind oder Poulet, man kann aber auch Crevetten oder Fisch nehmen. Satay bedeutet auf Indonesisch einfach so viel wie «Fleisch, das auf Bambusspiesschen über Holzfeuer gegrillt wird». Statt eines Holzfeuers tut es auch ein Gasgrill.

Für 8 Saté-Spiesse: 2 Pouletbrüstchen abspülen, trocken tupfen und in dünne, lange Streifen schneiden. 1 walnussgrosses Stück Ingwer und 1 Zwiebel schälen und beides auf einer Raffel fein reiben. 1 Esslöffel Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit

geriebenem Ingwer und Zwiebel, ½ Teelöffel Sambal, 2 Esslöffeln Kokosmilch und 2 Esslöffeln Sojasauce verrühren. Das Fleisch darin etwa 1 Stunde marinieren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, die Marinade abstreifen und die Fleischstreifen längs wellenartig auf die Holzspiesse stecken. Damit die Spiesse auf dem Grill nicht verbrennen, sollten sie vor dem Bestecken mit Fleisch mindestens 10 Minuten lang gewässert werden. Die Spiesse rund 8 Minuten grillieren und dabei einmal wenden.

Dazu gehört unbedingt eine Erdnussauce, für manche Leute

ist die wichtiger als die Spiesse. 150 Gramm Erdnüsse im Mixer zerkleinern (oder Erdnussbutter mit Stücken verwenden) und in einen Topf geben. ½ Teelöffel Sambal (oder mehr, je nach Geschmack), 150 Milliliter Kokosmilch und 3 bis 4 Esslöffel



Wasser dazugeben und alles unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen. Mit 1 Esslöffel Limettensaft, 2 Esslöffeln heller Sojasauce, ¼ Teelöffel Korianderpulver, 2 Esslöffeln Zucker und mit Salz abschmecken. Am besten warm – aber nicht zu heiss – zu den Spiesen servieren. Achtung, Suchtgefahr!

DOSSIER AUF  
[WWW.LANDBOTE.CH](http://WWW.LANDBOTE.CH)

### IN KÜRZE

#### Spitäler arbeiten zusammen

Im Frühjahr tritt Roland Rüdt, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie am Kantonsspital (KSW), in den Ruhestand. Nachfolger wird Adrian Forster, heute ärztlicher Leiter der Klinik St. Katharinal in Diessenhofen. Laut Mitteilung kommt es gleichzeitig mit dem Wechsel zu einer «engen fachlichen Kooperation» zwischen dem KSW und der Klinik Katharinal. (red)

### KORREKT

Im gestrigen Artikel «Sommer Spiele auf dem Deutweg» wurde fälschlicherweise erwähnt, dass am kommenden Wochenende der Eschenbergschwinget stattfindet. Dem ist nicht so, musste dieser doch im Frühling wegen Schnees abgesagt werden. Das Schwingfest des Schwingklubs Winterthur wird vielmehr am Samstag im «Tobelhof» in Rikon nachgeholt. Wir bedauern den Fehler und bitten um Entschuldigung. (red)