

Kann häufiges Putzen die Gesundheit gefährden? – Fakten, Studien und Einordnung

Der Artikel „Chemie im Haushalt – Häufiges Putzen kann die Gesundheit gefährden“ in der Süddeutschen Zeitung (SZ) und der begleitende Instagram-Post werfen Fragen zu möglichen Gesundheitsrisiken von Reinigungsmitteln auf. Es wird der Eindruck erweckt, dass handelsübliche Reinigungsmittel ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen würden. Der Artikel greift jedoch zu kurz und lässt wichtige Zusammenhänge außer Acht. Der IKW bietet hier Informationen für alle, die sich selbst ein umfassendes und differenziertes Urteil bilden möchten.

Gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe in Reinigungsmitteln?

Der Artikel verweist darauf, dass fast ein Viertel von rund 500 angebotenen Reinigungsmitteln Stoffe enthalten würde, die als „stark gesundheitsgefährdend“ gelten. Diese Aussage mag auf den ersten Blick überraschend erscheinen. Die Überraschung ließe sich aber steigern, wenn man auch die Gefahreneigenschaften von natürlichen Lebensmittel-Inhaltsstoffen betrachten würde. Ein Beispiel ist Vitamin D3, das u. a. in einigen Speisefischen, in Milch, Eigelb sowie vollfettem Käse enthalten ist und auch als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet wird. Als reine Substanz ist Vitamin D3 im Chemikalienrecht aber als sehr giftig eingestuft und muss mit den Gefahrenhinweisen „Lebensgefahr bei Verschlucken“, „Lebensgefahr bei Hautkontakt“, „Lebensgefahr bei Einatmen“, dem Signalwort Gefahr und dem Piktogramm „Totenkopf über gekreuzten Knochen“ gekennzeichnet werden.

Wie ist das bei einem Vitamin möglich, das Menschen zum Leben benötigen? Die Antwort lautet: Es kommt immer auf die Menge („Dosis“) an, die aufgenommen wird. Selbstverständlich ist die Menge an Vitamin D3 in Fisch oder auch in Nahrungsergänzungsmitteln so gering, dass keine Lebensgefahr beim Verschlucken, Hautkontakt oder Einatmen besteht.

Wer verstehen will, warum Vitamin D3 als chemische Substanz oder z. B. Haushaltsreiniger drastische Gefahrenhinweise und -piktogramme tragen, muss sich mit der sogenannten „Verordnung über Einstufung, Kennzeichnung und Verpackung (EG) Nr. 1272/2008“ beschäftigen. Diese Verordnung ist Teil des Chemikalienrechts der Europäischen Union (EU) und regelt auf über 1.300 Seiten mit beeindruckender Detailtiefe unter anderem, was auf Verpackungen als „Kennzeichnung“ zu lesen sein muss.

Bei Reinigungsmitteln sind es meistens Tenside („waschaktive Substanzen“), die zu einer Kennzeichnung als stark augenreizend oder sogar als augenschädigend eingestuft führen. Die Kennzeichnung ist sehr konservativ, d. h. sie geht vom schlimmstmöglichen Fall aus, nach dem Prinzip: „Was würde passieren, wenn das konzentrierte Reinigungsmittel direkt aus der Packung ins Auge spritzt und das Auge nicht mit Wasser gespült wird, sondern das Reinigungsmittel mehrere Stunden einwirkt?“.

Wichtig zu verstehen ist: Ob das Produkt für die Anwendung verdünnt wird und wie es angewendet wird, spielt keine Rolle für die Kennzeichnung. So wird aus einem milden Reinigungsmittel durch die Angaben auf dem Etikett schnell ein bedrohlich wirkendes Gemisch, das mit dem Sicherheitshinweis „Schutzbrille tragen“ versehen werden muss.

Zitronensäure: Als Putzmittel gefährlich, als Einmachhilfe im Lebensmittelregal nicht?

Zitronensäure (auch in der Schreibweise „Citronensäure“) als Reinigungsmittel muss als gefährlich mit dem Signalwort „Achtung“, dem Gefahrenpiktogramm „Ausrufezeichen“ und den Gefahrenhinweisen „Verursacht schwere Augenreizung“ und „Kann die Atemwege reizen“ gekennzeichnet werden. Zusätzlich empfohlen sind die Sicherheitshinweise „Einatmen von Aerosol vermeiden“ sowie „Augenschutz tragen“.

Steht aber die chemisch gleiche Zitronensäure im Lebensmittelregal z. B. zum Zubereiten von Marmelade, dann braucht sie alle diese Kennzeichnungselemente nicht zu tragen, weil Lebensmittel von den Kennzeichnungsvorschriften des Chemikalienrechts ausgenommen sind.

Mit anderen Worten: Die gleiche Substanz hat auf dem Etikett je nach rechtlichem Rahmen das Piktogramm Ausrufezeichen, Signalwort, Warn- und Gefahrenhinweise oder nicht.

Sind Hausmittel grundsätzlich die sicherere Alternative?

Als mögliche Alternativen zu herkömmlichen Reinigungsmitteln nennt der Artikel unter anderem Zitronensäure, Soda und natürliche Tenside wie zum Beispiel Seife als typische Hausmittel. Aber auch diese Stoffe müssen als Chemikalien als hautreizend, augenreizend oder sogar als ätzend bzw. augenschädigend gekennzeichnet werden. In diesem Fall wird auf Etiketten dieser Substanzen auch zu Handschuhen und gegebenenfalls Augenschutz geraten.

Wirkt Wasserstoffperoxid schon in kleinen Mengen ätzend?

Im Beitrag heißt es, Wasserstoffperoxid könne bereits in kleinen Mengen ätzend wirken. Stimmt das? Die Antwort lautet: Es kommt zwar auch auf die Menge an Wasserstoffperoxid an, aber noch viel stärker auf seine Konzentration in Wasser. Wasserstoffperoxid muss laut Chemikalienrecht der EU ab einer Konzentration von **50 Prozent** als hautätzend eingestuft werden.

An Privathaushalte ist aber in der EU die Abgabe höchstens in einer Konzentration von **12 Prozent** erlaubt. In Apotheken wird Wasserstoffperoxid als Wunddesinfektionsmittel bis zu einer Konzentration von **3 Prozent** angeboten.

In Reinigungsmitteln, z. B. in Vorwaschsprays, ist die Konzentration normalerweise nochmals deutlich niedriger und **oft kleiner als 1 Prozent**. Bei sachgemäßer Anwendung sind solche Reiniger sicher, sie wirken nicht ätzend.

Ist Chlor ein Inhaltsstoff von Reinigungsmitteln für Privathaushalte?

Als weiterer Inhaltsstoff wird Chlor erwähnt. Reines Chlor wird nicht als Reinigungsmittel für den Haushalt angeboten. Es gibt Bleichlaugen auf Basis der Chlorverbindung Natriumhypochlorit. Sie wirken stark desinfizierend und bleichend. Da solche Bleichlaugen stark basisch sind, d. h. einen hohen pH-Wert haben, reizen sie die Haut und können schwere Augenreizungen verursachen. Solche Bleichlaugen dürfen nicht mit anderen Reinigern kombiniert werden, weil dabei Chlorgas entstehen kann. Auf den Verpackungen von Chlorbleichlaugen wird ausdrücklich vor dem Vermischen mit anderen Produkten gewarnt. Das Beachten solcher Hinweise ist zwingend erforderlich, um Unfälle zu vermeiden.

Studie zur Lungenfunktion von Menschen, die putzen oder nicht putzen

Der Artikel verweist zu möglichen Gesundheitsrisiken auf die Studie aus dem Jahr 2018 Svanes et al. im *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. Darin wird beschrieben, dass die Lungenfunktion von Frauen, die putzen, im Vergleich zu nicht putzenden Frauen, signifikant stärker abnehmen würde. Hingegen hätten Männer dieser Veröffentlichung zufolge kein vergleichbares Risiko, auch wenn sie gewerblich oder im Haushalt putzen. Im Gegenteil: Es wurde tendenziell sogar eine höhere Abnahme der Lungenfunktion von den Männern festgestellt, die nicht putzen.

Professor Dr. Björn Christensen vom Fachbereich Wirtschaft der Fachhochschule Kiel hat diese Studienergebnisse hinsichtlich statistischer Aussagekraft bewertet und weist u. a. auf

Folgendes hin: „Dass beide Geschlechter grundsätzlich unterschiedlich auf chemische Stoffe reagieren, ist denkbar. Es scheint jedoch kaum plausibel, dass die Verwendung von Putzmitteln bei Frauen einen sogar tendenziell gegensätzlichen Effekt als bei Männern hat. Dies deutet womöglich darauf hin, dass hier nicht alle relevanten Einflussfaktoren in die Analyse einbezogen wurden, was grundsätzlich die Aussagekraft der Ergebnisse limitiert.“

Darüber hinaus liefert die [umfassende systematische Analyse von Elizabeth Thomas et al., veröffentlicht im BMJ Open](#) Vergleichswerte zur natürlichen Abnahme der Lungenfunktion über längere Zeiträume. Demnach ist ab dem 35. Lebensjahr ein altersbedingter Rückgang der Lungenfunktion von rund ein bis zwei Prozent pro Jahr normal. Vor diesem Hintergrund wirken die in der Studie von Svanes et al. ermittelten Werte bei Frauen, die regelmäßig putzen oder beruflich in der Reinigung tätig sind, nicht mehr alarmierend. Sie liegen im Bereich der altersbedingten Veränderung und lassen keine übermäßige Belastung erkennen.

Lösen Reinigungsmittel Allergien aus?

Der Beitrag weist auf die mögliche Rolle von Duftstoffen bei Allergien hin.“ Auch hier ist wieder ein differenzierter Blick hilfreich: Wasch- und Reinigungsmittel werden so zusammengesetzt, dass es bei Hautkontakt nicht zur Sensibilisierung und dadurch auch nicht zu allergischen Reaktionen kommen kann. Das beginnt bereits bei der Rezepturentwicklung. Bevorzugt werden solche Inhaltsstoffe verwendet, die keine Sensibilisierungen verursachen. Werden Inhaltsstoffe mit einem gewissen Sensibilisierungspotenzial verwendet, z. B. bestimmte Konservierungs- oder Duftstoffe, dann nur weit unterhalb von Konzentrationen, die zu einer Sensibilisierung führen könnten.

Der Erfolg zeigt sich: Die tatsächliche Zahl allergischer Reaktionen auf Reinigungsmittel ist sehr gering, was auch [Fachleute des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. \(DAAB\) und des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken \(IVDK\)](#) bestätigen.

Was bedeutet eine höhere Produktkonzentration für Gesundheit und Umwelt?

Das Angebot an konzentrierten Reinigungsmitteln hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen – und das aus gutem Grund. Weniger Verpackung, geringerer Energieaufwand beim Transport und damit auch eine geringere Belastung für Umwelt. Wo früher zwei Flaschen Reinigungsmittel nötig waren, reicht heute eine. Wenn das Reinigungsmittel stärker konzentriert ist, wird weniger davon pro Anwendung benötigt und haben Reinigungsmittel

somit sogar weniger Auswirkungen auf die Umwelt.

Wie werden Risiken beurteilt, die von Reinigungsmitteln ausgehen? Wie sind die Produkte reguliert?

Eine im Artikel zitierte Biochemikerin äußert die Auffassung, dass die Risiken, die von Reinigungsmitteln ausgehen, nicht ausreichend getestet, reguliert und letztlich nicht deutlich genug kommuniziert würden.

Das Gegenteil ist richtig:

- Reinigungsmittel unterliegen nicht nur den strengen Vorgaben des Chemikalienrechts der EU. Darüber hinaus gilt u. a. auch die sogenannte Detergenzienverordnung der EU. Für die Tenside, die zu den Hauptbestandteilen von Reinigungsmitteln gehören, schreibt diese Verordnung vor, dass sie leicht biologisch endabbaubar sein müssen. Dies muss durch strenge Tests nachgewiesen werden.
- In Deutschland gelten Wasch- und Reinigungsmittel darüber hinaus als Bedarfsgegenstände. Das Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) verbietet es, Bedarfsgegenstände herzustellen oder auf den Markt zu bringen, die bei bestimmungsgemäßem oder vor auszusehendem Gebrauch geeignet sind, die Gesundheit zu schädigen.

Einladung zum Informieren und Austausch

Die Auseinandersetzung mit den ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen von Reinigungsmitteln ist aus Sicht der vom IKW vertretenen Hersteller dieser Produkte sehr wichtig. Sie arbeiten seit Jahren transparent und im Dialog mit Verbraucherorganisationen, Umweltverbänden, Wissenschaft und Behörden.

Die IKW-Geschäftsstelle steht bei Fragen gerne zur Verfügung: info@ikw.org.

Stand: 14. September 2026