



Står valget mellem brusebad og klatvask, behøver bruseren ikke vinde hver gang

Alt med måde – også når det kommer til vask og renlighed!

Mange af os er gået for vidt, når det kommer til vask og renlighed. Over halvdelen af danskerne går nemlig i bad hver dag, hvilket for de fleste slet ikke er nødvendigt, og alt for meget tøj bliver vasket, bare fordi det har været brugt en enkelt gang. At skulle vaske sig og sit tøj mindre kan lyde grænseoverskridende, men det er nu alligevel en tanke værd.

Vi vasker os selv og vores tøj for at blive fine og rene. For at udstråle hygiejne og sundhed. Det er normen, men normen har taget overhånd, for i virkeligheden har medaljen en bagside. Eller faktisk flere bagsider. En af bagsiderne er, at vi fjerner de naturlige mikroorganismer på vores hud, når vi vasker os for meget. Det mener kloge mennesker er en af grundene til, at flere og flere får allergi og at flere får problemer med immunforsvaret.

For det andet er det energispild. I disse Ukraine-krigs-tider, går vi alle og sparer på energien, men overser det potentiale af energibesparelser, der ligger i at bade og vaske mindre. De fleste af os vil kunne klare os fint med at gå i bad et par gange om ugen og med klatvask for resten. Vask af tøj, der reelt ikke er beskidt, er også et kæmpe energispild. Vask først tøjet når det faktisk er beskidt og vask det hellere ved 30 end ved 40 grader.

For det tredje er det resourcespild. Unødvendig vask betyder et unødvendigt forbrug af (varmt) vand og vaskemidler, som rensningsanlægget skal bruge mange ressourcer på at fjerne fra vandet igen, inden det bliver lukket ud i Køge bugt, og så slider vask voldsomt på tøjet.

Nu skal det alt sammen jo ikke misforstås derhen, at vi skal rende rundt og lugte og være beskidte. Det er ikke det, det handler om. Det handler om sund fornuft – og vi er alle meget forskellige. Nogen er fysisk aktive og sveder meget, andre sidder stille det meste af dagen og kommer ikke i berøring med snavs. Derfor kan man heller ikke sige, at alle skal gøre det samme. Men ligesom med så meget andet handler det i al sin enkelthed om ”Alt med måde”. Find ud af hvad der er rigtigt for dig, i balancen mellem hygiejne og energi- og resourceforbrug. Tænk over det - og slå autopiloten fra.