SAUBER: WER VERNÜNFTIG PUTZT UND LÜFTET, SCHÜTZT SICH VOR KRANKHEITEN

Veröffentlicht am 18.03.2017 um 13:09 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Ob putzen, waschen oder lüften: Wenige Handgriffe
können helfen, die Zahl der Keime im Haushalt zu reduzieren und Krankheiten zu verhindern. Doch worauf sollte man achten? Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover erklärt pünktlich zum Frühlingsbeginn, worauf es bei der Haushaltshygiene ankommt. "Jeder kann einen eigenen Beitrag dazu leisten, um sich vor Keimen zu schützen. Wir möchten den Menschen das notwendige Wissen vermitteln", so Dr. Mustafa Yilmaz, Leiter des Fachbereichs Gesundheit.Mehr als 90 Prozent der Oberflächenkeime lassen sich durch eine gründliche Reinigung in der Wohnung entfernen. "Im privaten Haushalt sind gängige Haushaltsreiniger vollkommen ausreichend. Desinfektionsmittel oder antibakterielle Reinigungsmittel entfernen weder Schmutz, noch ersetzen sie eine Reinigung", erläutert Dr. Constanze Wasmus, Leiterin des Teams Allgemeiner Infektionsschutz und Umweltmedizin. Deshalb sollten Desinfektionsmittel nur in Ausnahmefällen auf Anraten eines Arztes oder einer Ärztin oder des Gesundheitsamtes zum Einsatz kommen.Besonderes Augenmerk verdient die Hygiene im Bad. "Nach dem Toilettenbesuch können Keime über die Hände leicht auf Spültaster, Armaturen und Türklinken gelangen", warnt Dr. Wasmus. Je nach der Beschaffenheit der Oberflächen und der Luftfeuchtigkeit können die Keime dort einige Zeit überleben. Der Fachbereich Gesundheit empfiehlt deshalb, nicht nur die Toilette gründlich zu reinigen, sondern alle Oberflächen, mit denen die Hände in Kontakt kommen.Feuchte Putztücher oder der Wischmopp sind übrigens idealer Nährboden für Keime, da sich Bakterien in feuchter Umgebung besonders gut vermehren. Feuchte Gegenstände gehören deshalb an einem möglichst luftigen Ort auf die Leine. Sie müssen zudem regelmäßig gewaschen und erneuert werden."Beim Waschen ist die Temperatur entscheidend", betont Dr. Constanze Wasmus. Damit nicht nur Schmutz, sondern auch Mikroorganismen verschwinden - insbesondere aus Spüllappen, Putztüchern, Handtüchern, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche - sind mindestens 60 Grad angesagt. Dazu ein bleichmittelhaltiges Vollwaschmittel, damit Keime keine Überlebenschance haben. "Zudem sollte die Waschmaschine etwa einmal pro Woche im Heißwaschgang bei mindestens 60 Grad laufen, damit sich in der Trommel kein Biofilm mit angesiedelten Mikroorganismen bildet", ergänzt die Hygiene-Expertin.Ebenfalls wichtig: Regelmäßiges Lüften, damit Mund- und Nasenschleimhäute nicht austrocknen. Das gilt vor allem in geschlossenen Räumen mit trockener Heizungsluft und wenn sich Kranke im Raum befinden. Stoßlüften erhöht die Luftfeuchtigkeit und sorgt dafür, dass sich Krankheitserreger nicht so leicht vermehren. "So sinkt das Risiko einer Ansteckung", erläutert Dr. Wasmus.Weitere Tipps zur Hygiene gibt es unter www.infektionsschutz.de.