Richtiges Putzen im Haushalt

Wo Keime übersehen werden

Mehrere Stunden pro Woche verbringt jeder Deutsche mit dem Hausputz. Dabei werden oft die Stellen übersehen, an denen sich die meisten Mikroorganismen sammeln, zum Beispiel in zu selten ausgewechselten Putzutensilien.

Do-it-yourself ist angesagt, wenn es um Hygiene im Haushalt geht. Nur sechs Prozent der Deutschen beschäftigen eine Putzhilfe, alle anderen putzen selbst. 5,5 Stunden pro Woche ist der Deutsche durchschnittlich mit Saubermachen beschäftigt.

Keimherde im Bad

Am häufigsten wird in Bad und Küche geputzt. Aber gerade an den Stellen, die nicht ins Auge fallen, lauern die größten Keimherde. Forscher fanden auf Klobrillen im Schnitt 200 Mikroorganismen pro Quadratzentimeter, im Waschbeckenabfluss dagegen 400 000. Duschvorhänge und -köpfe werden beim Putzen oft vernachlässigt. Wurde längere Zeit nicht geduscht, sollte man kurz heißes Wasser durchlaufen lassen, denn im Duschkopf können sich die gefährlichen Legionellen entwickeln.

Im Restwasser der Waschmaschine fühlen sich Mikroben ebenfalls wohl und überstehen sogar Temperaturen von 60 Grad. Es empfiehlt sich, zur Wäsche ein leichtes Bleichmittel zuzugeben, einmal im Monat einen 90-Grad-Waschgang einzulegen, und nach dem Waschen die Maschine bei offener Tür trocknen zu lassen.

Kritisches in der Küche

Ähnliches gilt für die Geschirrspülmaschine: Mindestens einmal im Monat sollte die Maschine bei 65 Grad laufen. Auch hierbei ist ein bleichehaltiges Spülmittel ratsam, um Schimmelpilzen und ähnlichem vorzubeugen.

Spüllappen sollten nach Gebrauch gründlich austrocknen oder besser täglich gewechselt werden, ebenso wie Geschirrtücher, die in die 60-Grad-Wäsche gehören.

In normalen Haushaltskühlschränken finden sich durchschnittlich 11,4 Millionen Keime pro Quadratzentimeter. Deshalb ist es sinnvoll, den Kühlschrank regelmäßig zu säubern, ganz besonders auch die Rückwand, und darauf zu achten, dass die Temperatur unter sieben Grad liegt.

Unappetitlich kann es auch in Kaffeemaschinen aussehen: Wird das Wasser längere Zeit im Tank stehen gelassen, bildet sich auf ihm ein unsichtbarer Bakterienfilm.

Foto: Martinan/fotolia

Wer am PC isst, muss irgendwann aufwändig die Tastatur reinigen.

Foto: britta60/fotolia

Im Kühlschrank tummeln sich besonders an der Rückwand Keime.

Foto: Peggy Blume/fotolia

Die Klobrille wird meist gründlicher und öfter geputzt als das Waschbecken.

Dreck im PC

Auch eine PC-Tastatur enthält wesentlich mehr Keime als eine Klobrille. Zwischen den Tasten sammeln sich Hautschuppen, Nahrungsreste und Staub. Wer die Tastatur nicht regelmäßig abwischt und am Computer isst, der muss sich auf eine mühselige Grundreinigung mit Wattestäbchen, Pinsel oder speziellen Reinigungssets einstellen.

Zuviel ist ungesund

Auch wenn zuwenig Hygiene ungesund ist – zuviel Putzen schadet ebenfalls. Ein gesunder Mensch beherbergt um die 100 Billionen Bakterien und lebt mit ihnen in friedlicher Koexistenz. Wer mit Desinfektionsmitteln und übertriebener Hygiene versucht, seine Umgebung keimfrei zu halten, schwächt sein Immunsystem.

Brigitte Grahl

Anzeige

Entdecken Sie Malta - die Perle im Mittelmeer

farbenfrohe Fischerboote

5 Tage / 4 Nächte
im Doppelzimmer mit Balkon

schon ab 399,-
im Doppelzimmer mit Balkon / pro Person in Euro

- ✔ inkl. Hin- & Rückflug mit AirMalta ab / bis München, Düsseldorf, Hamburg, Frankfurt, Berlin
- ✔ inkl. 4 Übernachtungen im 3-Sterne Hotel im Doppelzimmer mit Balkon und Frühstück
- ✔ deutschsprachige Reiseleitung
- ✔ inkl. Halbtagesausflug „3 Städte"
- ✔ inkl. Ganztagesausflug* „Valletta"
- ✔ inkl. Ganztagesausflug* „Maltas Höhepunkte"

(*ohne Eintrittsgelder)

Exklusive Entdeckungsreise Malta

... zum **einmalig günstigen Aktionspreis** für Leser dieser Zeitung.

Aufgrund des **angenehmen Klimas** ist **Malta** ein ganzjährig **sehr beliebtes Reiseziel**. Wir haben für Sie eine **exklusive Reise** konzipiert, die **Erholung und Kultur** ideal kombiniert. Erleben Sie Maltas Kultur, die mehr als **7.000 Jahre** zurück reicht: Unter anderem beherrschten **Phönizer, Karthager, Griechen, Römer** und **Araber** die Insel. Die Ritter des Johanniterordens verwandelten Malta in eine Hochburg der europäischen Zivilisation.

Programm:

Mittwoch: Flug nach Malta, Empfang durch die Reiseleitung & Transfer zum Hotel. **Donnerstag**: Halbtagesausflug „3 alte Städte ". **Freitag**: Ganztagesausflug nach Valletta. **Samstag**: Ganztagesausflug mit Maltas Höhepunkten. **Sonntag**: Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland oder **VERLÄNGERUNG** wie folgt: Tag zur freien Verfügung. **Montag**: Fakultativer Ganztagesausflug zur Schwesterninsel Gozo. **Dienstag**: Fakultative Hafenrundfahrt. **Mittwoch**: Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland. *(Änderungen vorbehalten)*

Ihr Hotel Sunflower***

Lage: Wenige Gehminuten von der Promenade in Bugibba und den Felsbadestränden entfernt.

Ausstattung: Gepflegtes Mittelklassehotel mit 108 Zimmern, kleiner Rezeption, freundlich eingerichtetem Restaurant. 24-Stunden-Internetcafé (gegen Gebühr), Hallenbad mit Jacuzzi, Dachterrasse mit modernem Süßwasser-Swimmingpool & sep. Kinderbecken, Pool- / Snackbar sowie Liegen & Sonnenschirme (am Pool inkl.) stehen Ihnen zur Verfügung.

Abreisetermine

Saison A: 04.12.13 / 11.12.13 / 08.01.14 / 15.01.14 / 22.01.14
Saison B: 29.01.14
Saison C: 05.02.14 / 12.02.14

Aktionspreise (p.P. in € im DZ)

Saison	Preise	Verlängerung um 4 Tage / 3 Nächte
A	399,-	45,-
B	449,-	45,-
C	479,-	45,-

Optional zubuchbar (Preise in €/p.P.):
GRUNDPROGRAMM: EZ-Zuschlag 39,-; Halbpension 45,- / VERLÄNGERUNG: EZ-Zuschlag 25,-; Halbpension 25,-; Ausflugspaket (Gozo und Hafenrundfahrt) 89,-

Günstige Bahntickets für die An- und Abreise vom / zum Flughafen ab € 75,- p.P.

Ihr Hotel Sunflower***

Es gelten die AGB der RIW Touristik GmbH, Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss) und die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten. Nach Aushändigung des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises (mindestens 25,- Euro) sowie eventuelle Prämien für Versicherungen fällig. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Restzahlung wird spätestens 30 Tage vor Reiseantritt fällig, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Änderungen, Druck - und Satzfehler vorbehalten.

➜ **JETZT ANRUFEN** und Ihren kostenlosen **Sonderprospekt** anfordern!
Unsere Reiseexperten beraten Sie gerne!

Persönliche Beratung und Buchung:
☎ **06128 / 740 8160**
E-Mail: team@riw-touristik.de

Buchungscode: SOVB-Malta

RIW TOURISTIK SEIT 25 JAHREN
Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein