

Das Erste®

TOPP

Über
250 TIPPS
von Deutschlands
bekanntester
Haushalts-
expertin



ARD  **Buffet**®

Haushalts-1x1

Noch mehr Expertenwissen

KÜCHE



WÄSCHE



Band 2
zum
Bestseller

OUTDOOR



Silvia Frank

Haushalts-1×1

Noch mehr Expertenwissen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

IM FOKUS: GESUNDHEIT UND UMWELT

IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

Rückenschonung bei der Hausarbeit

Ansteckung bei Fußpilzkrankungen vermeiden

Ansteckung bei Erkältungskrankheiten vermeiden

UMWELT UND RESSOURCEN

Brauchen wir überall Silber-Ionen?

Aluminium sparsam verwenden

Guter Duft im Haushalt

Kerzen - stimmungsvolle Flammen

Sparsame Ventilatoren statt Klimagerät

RESSOURCENSCHONUNG DURCH RECYCLING

Hausmüll: gut sortiert - besser recycelt

Textilrecycling

Papierrecycling

Biomüll

ZUSCHAUER FRAGEN - FRAU FRANK ANTWORTET

DRAUSSEN GEHT DER HAUSHALT WEITER: GEPFLEGTER AUSSENBEREICH

DER EINGANGSBEREICH

Fußmatten

WINTERDIENST, DAMIT DIE WEGE SICHER SIND

Richtig Schnee räumen und streuen

Vor- und Nachteile der Streumaterialien

HOCHDRUCKREINIGER

GEPFLEGTE BALKONE UND TERRASSEN

Fleckentfernung von Natursteinen oder Keramikplatten

Pflege von Polsterauflagen für Gartenmöbel

Markise, Sonnenschirm & Co. gut gepflegt

FLACKERnde LICHTER IM GARTEN

Gartenfackeln aus Wachs

Öllampen

Outdoor-Kerzen

Feuertöpfe und Flammshalen

Windlichter

DER GRILL - DIE KÜCHE IM FREIEN

Grillen und Gesundheit

Verschiedene Grillarten

Grillreinigung

GENUSS IM FREIEN

Rund um die Lebensmittel

Ruck, zuck eisgekühlt

TIPPS FÜR DIE AUTOREINIGUNG

Autoscheiben richtig reinigen

Der Innenraum

ZUSCHAUER FRAGEN - FRAU FRANK ANTWORTET

IM GANZEN HAUS: REINIGEN UND PFLEGEN

STREIFENFREI WISCHEN - EINE HOHE KUNST

Ihr Spickzettel für den Haushalt

Feuchtes oder nebelfeuchtes Wischen

Nasses Wischen und zweistufiges Nasswischen

PFLEGE VERSCHIEDENER BODENBELÄGE

Natursteinböden

PVC-Böden

WAND UND WANDSCHMUCK

Wände reinigen

Bilder reinigen

Spiegel pflegen

RUND UMS FENSTER

Pflege von Lamellen

Plissee-Vorhänge

METALLE REINIGEN

Universal-Reinigungsmittel

Eisen

Silber

Messing

Zinn

Kupfer

Aluminium

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG IM HAUS

Wie kann ich vorbeugen?

Wie kann ich bekämpfen?

Kleidermotten

Lebensmittelmotten

Ameisen

Schaben

Silberfischchen

Verschiedene Fliegen

Flöhe

Bettwanzen

SAUBERKEIT IN DER TOILETTE

Tipps für ein sauberes stilles Örtchen

ENTFERNUNG VON TIERHAAREN

Entfernung von glatten Böden

Entfernung aus Teppichen

Entfernung von Stoffpolstern

SPIELZEUG REINIGEN

Vinylpuppen

Waschbare Kuscheltiere

Nicht waschbare Kuscheltiere

Unbehandelte Holzbausteine

Lackierte Holzbausteine oder Holzspielzeug

Plastikbausteine und -figuren

ZUSCHAUER FRAGEN - FRAU FRANK ANTWORTET

RICHTIGE PFLEGE FÜR KLEIDUNG, WÄSCHE UND ACCESSOIRES

WÄSCHEVORBEHANDLUNG

Vorwäsche

Einweichen

WASCH- UND WÄSCHEPROBLEME

Fettverschmutzte Wäsche
Schlieren auf der Wäsche?

SCHLUSS MIT FUSSELN AUF DER KLEIDUNG

Was tun gegen Fusseln?
Was tun bei Pilling?

PFLEGETIPPS FÜR SPEZIELLE KLEIDUNGSSTÜCKE

Die acht A der guten Anzugs- und Kostümpflege
Krawatten
Badeanzüge
Dessous
Ganz schnell zu - der Klettverschluss

SO BLEIBT FARBIGES FARBIG

Farberhalt bei starken Farbkontrasten
Dunkle Hemden und Blusen waschen

PFLEGE VERSCHIEDENER FASERN UND TEXTILIEN

Kaschmir - die edle Faser aus der Kälte
Crashstoffe
Glamouröse Kleidung mit Borten, Perlen und Pailletten
Samtige Stoffe
Seide
Leinen
Viskose
Stretchkleidung
Lederbekleidung

RUND UM DEN SCHUH

Lederschuhe

Schuhprobleme

Stoffschuhe

Stiefel für Regen und Matsch

PFLEGE VON ACCESSOIRES UND HILFSMITTELN

Handtaschen

Regenschirme

Hüte

Brillen

ZUSCHAUER FRAGEN - FRAU FRANK ANTWORTET

EXPERTENWISSEN RUND UM DIE KÜCHE

TIPPS ZUR KÜCHENREINIGUNG

Küchenfronten

Spülen

Küchenarbeitsplatten

Herd und Backofen

Glaskeramik

Kochmulden aus Emaille

Gusseiserne Kochplatten

Gasbrenner

Pflege von Backöfen

Töpfe und Pfannen

Die unterschiedlichen Materialien für Töpfe und Pfannen

LAGERUNG VON LEBENSMITTELN IM HAUSHALT

Kühl- und Gefriergeräte

Keine richtige Lagerung ohne richtige Verpackung

PRAKTISCHE KÜCHENHELFER

Wasserkocher

Wassersprudler

Isolierkannen

ZUSCHAUER FRAGEN - FRAU FRANK ANTWORTET

REGISTER

IMPRESSUM



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Zuschauer,

nun liegt bereits Band 2 des ARD-Buffer Haushalts-1×1 vor Ihnen ...
Denn Ihr Interesse an Band 1 war enorm!

Kaum war der erste Band erschienen, häuften sich die Nachfragen nach Tipps zu weiteren Haushaltsproblemen: Wie reinige ich Kochfelder aus Glaskeramik? Wie pflege ich Küchenarbeitsplatten, Plissees, Teddybären, Kaschmirpullover ...?

In Band 1 konnten nicht alle Themen und Bereiche abgedeckt werden, die ich in 15 Jahren für das ARD-Buffer bearbeitet habe. Sonst hätte das Buch doppelt so dick werden müssen wie geplant. Es musste also viel gekürzt werden, viele Kapitel haben wir gestrichen. Ich bin froh und dankbar, dass ich nun weitere interessante Themen für Sie bearbeiten kann.

Im vorliegenden Band steht die Pflege einzelner Materialien, von der Granitplatte bis zum Klettverschluss, im Vordergrund. Ich beschäftige mich mit haushaltsrelevanten Umweltthemen und kümmere mich um den Outdoorbereich sowie um Motte, Fruchtfliege und Co.

In meinen Fernsehbeiträgen kann ich viele interessante Gesichtspunkte nicht ansprechen und Ihnen nur knappe Antworten geben, denn die Zeit ist immer viel zu kurz. Schließlich sollen möglichst viele Ihrer Fragen beantwortet werden. Deshalb freue ich mich sehr, dieses zweite Buch für Sie schreiben zu dürfen!

Ich wünsche mir, dass das Buch Ihnen hilft, viele alltägliche Probleme im Haushalt zu lösen - schnell, einfach und nachhaltig!

Ihre

Silvia Frenk

Im Fokus:

Gesundheit und Umwelt

In dieses Kapitel habe ich viele, ganz verschiedene haushaltsnahe Themen gepackt, die aber alle Ihrer Gesundheit und/oder der Umwelt dienen. Denn Gesundheitsschutz und Umweltschutz brauchen neben Gesetzen und großen staatlichen Programmen die aktive Mitarbeit der einzelnen Menschen und vieler einzelner Haushalte.

Ich weiß, die Führung eines Haushalts ist kein Gesundheitstrip! Es ist eine komplexe und vielfältige Aufgabe, und sie wird durch die moderne, oft verwirrende Informationsflut nicht einfacher. Trotzdem habe ich in vielen Sendungen versucht, mit meinem naturwissenschaftlichen Know-how Informationen zu filtern und zusammenzufassen. Hier finden Sie nun Tipps, wie Sie selbst für umweltgerechte und gesundheitsverträgliche Lebensbedingungen in Ihrem eigenen Haushalt sorgen können. Bei über 40 Millionen Privathaushalten in Deutschland hat eine persönliche und individuelle Fürsorge und Vorsorge erhebliche positive Auswirkungen.

Deshalb, fangen Sie an - es lohnt sich für Sie, Ihre Familie und Ihr Umfeld!

Ihre Gesundheit im Fokus

Gesund und fit bleiben, das möchten wir alle. Durch Vorbeugung und Beachtung einfacher Hygieneregeln können Ansteckungen trotz des engen Zusammenlebens im Privathaushalt vermindert werden. Doch auch die körperliche Bewegung ist wichtig und da bietet der private Haushalt ja reichlich Gelegenheit.

Rückenschonung bei der Hausarbeit

Hausarbeit ist für viele ein „Kreuz“, aber sie muss nicht ins Kreuz gehen. Denn Hausarbeit ist mit sehr vielen dynamischen und ganz unterschiedlichen Bewegungen verbunden und kann durchaus eine rückenfreundliche Tätigkeit sein. Vorausgesetzt, wir halten uns im Eifer des Haushaltsalltags an ergonomische Grundregeln.

Geräte- sowie Küchen- und Möbelhersteller passen ihre Produkte schon lange dem Menschen an. Also liegt es an uns, die ergonomischen Erkenntnisse zu übernehmen und die vielerlei Möglichkeiten richtig zu nutzen.

ES FÄNGT BEREITS BEIM RICHTIGEN STEHEN AN

- Tragen Sie zuhause **flache Schuhe** mit einer elastischen gedämpften Sohle, die den Fuß gut abrollen lässt. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf Ferse und Ballen. Auf hohen Schuhen kippt das Becken nach vorne, das Hohlkreuz wird verstärkt.
- Vermeiden Sie zu langes unbewegliches Stehen mit geschlossenen Beinen.

- Beim **entspannten Stehen** sind die Beine leicht geöffnet, das Hüftgelenk ist leicht gespreizt und nach außen gedreht und bildet mit Knie- und Sprunggelenk eine Achse. Die Knie sind nicht ganz durchgedrückt, so haben Sie bereits in der Grundstellung mehr Beweglichkeit.
- Verlagern Sie im Stehen öfter das Gewicht von einem Bein auf das andere. Noch besser wäre bei langem Stehen, zum Beispiel während des Bügelns, eine etwa 10 cm hohe Fußbank. Es reicht aber auch ein stabiler Karton. Setzen Sie abwechselnd jeweils einen Fuß ab - das entlastet die Bandscheiben und die Ausbildung eines Hohlkreuzes wird vermindert.

MEIN SPEZIELLER TIPP

Beim langen Stehen an der Spüle können Sie auch die Türe des Unterschranks öffnen und den Fuß in den Schrank stellen.

- Ein stetiger Wechsel zwischen Stehen, Gehen und Sitzen ist die beste Arbeitshaltung.
- **Schaffen Sie sich in der Küche einen Sitzarbeitsplatz** oder verwenden Sie zur Entlastung der Rückenmuskulatur eine höhenverstellbare Steh-Sitzhilfe.

VERMEIDEN SIE ARBEITEN MIT GEBEUGTEM RÜCKEN

- Passen Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Arbeitsgeräte Ihrem Körper an. Nach ergonomischen Untersuchungen führt schon eine längere 20 °-Neigung des Rückens nach vorn zu Verspannungen und zu Rückenschmerzen.
- Die **richtige Arbeitshöhe** in der Küche wird nicht mehr ausgehend von der Körpergröße bestimmt, sondern Richtschnur ist inzwischen die Ellenbogenhöhe. Stellen Sie sich aufrecht hin, winkeln Sie den Ellenbogen im 90 °-Winkel an und strecken Sie die flache Hand waagrecht aus. Die optimale Arbeitshöhe für die

gesamte Küche ist dann 10-15 cm unterhalb der Höhe des Ellenbogens. Diese Methode ist genauer und berücksichtigt stärker den individuellen Körperbau.

- Bei Rückenproblemen lohnt sich in zu niedrigen Küchen zumindest am Hauptarbeitsplatz der Bau eines Aufsatzblockes.
- Besonders komfortabel für einen entspannten Rücken ist eine Absenkung des Kochfeldes um 10-15 cm (25 cm unterhalb des Ellenbogens), dadurch wird die Topfhöhe berücksichtigt. Aber das hat nur Sinn, wenn Sie rechts und links jeweils 30 cm Arbeitsfläche auf gleicher Höhe einplanen können, damit Sie Platz für überkochende Töpfe haben. Die früher empfohlene Erhöhung der Spüle um 10 cm ist bei reichlichem Einsatz der Spülmaschine nicht mehr notwendig, vor allem, wenn dadurch die Hauptarbeitsfläche zu klein wird.
- In **Sicht- oder Greifhöhe** eingebaute Backöfen, Geschirrspülmaschinen, Dampfgarer und Mikrowellengeräte ermöglichen ein rückenschonendes Arbeiten. Aber überprüfen Sie kritisch die Einbauhöhen von Dampfgarer und Backofen, damit Ihnen beim Öffnen die Hitze nicht direkt ins Gesicht steigt. Geben Sie bei Platzmangel einer höher eingebauten Spülmaschine den Vorrang gegenüber einem höher eingebauten Backofen, denn die Spülmaschine wird in der Regel intensiver genutzt.
- Bei Spülmaschinen, die nicht höher eingebaut sind, ist eine Programmierungsleiste im Türfalz komfortabel. Leider ist bei den meisten Maschinen die Öffnung zum Einfüllen des Salzes immer noch ergonomisch schlecht platziert, doch scheint für die Hersteller wegen der Bevorzugung von Multifunktionsspülmitteln eine Änderung nicht attraktiv genug zu sein.
- **Kühlschränke mit Auszugswagen** sind eine echte Alternative, wenn eine erhöhte Positionierung nicht möglich ist. Bei den hohen Standkühlschränken sind Auszugsfächer im unteren Bereich rückenschonend.

- Planen Sie in eine neue Küche so viele Vollauszüge wie möglich ein. Aber auch fast alle alten, unbequemen Unterbaufächer lassen sich nachträglich auf Auszüge umrüsten. Der Platzverlust ist minimal und wird durch die erleichterte Raumnutzung ausgeglichen.
- Bewahren Sie oft benutztes, schweres Geschirr grundsätzlich direkt unterhalb der Arbeitsplatte oder in der unteren Ebene von Hängeschränken auf.
- Schwere Gegenstände in Hochschränken sollten Sie immer unterhalb der Höhe des Schultergelenks lagern, sonst wird Ihr Rücken beim Herausheben zu sehr belastet.
- Schräge Blenden an Waschmaschine oder Trockner ermöglichen die Programmierung in aufrechter Haltung.
- Das Bügelbrett wird auf Hüfthöhe eingestellt. Die richtige Höhe ist erreicht, wenn Sie bei Bewegung des Bügeleisens aufrecht stehen und die Schultern entspannt nach unten hängen.
- Stellen Sie den Waschkorb hoch, sowohl beim Wäscheaufhängen als auch beim Abhängen und Bügeln.
- Bevorzugen Sie lange Stiele oder **Teleskopstiele** bei Arbeitsgeräten wie Besen, Mopp oder Wischgeräten, damit Sie in aufrechter Haltung arbeiten können.
- Stellen Sie den Putzeimer zum Auswringen des Lappens/Mopps höher. Nehmen Sie lieber einen längeren Weg in Kauf.
- Machen Sie beim Aufnehmen von Schmutz mit Kehrblech und Handfeger einen Ausfallschritt und halten Sie den Rücken gerade.
- Wählen Sie als Staubsauger ein Schlittenmodell auf Leichtlaufrädern. Bei einem Handstaubsauger müssen Sie das ganze Gewicht mit schieben.
- Ganz wichtig ist die **aufrechte Haltung während des Staubsaugens**. Denn beim Saugen in gebückter Haltung, verbunden mit den üblichen Drehungen des Oberkörpers, besteht die Gefahr eines Bandscheibenvorfalles. Achten Sie auf eine ausreichende Einstellhöhe des Teleskoprohres, damit Sie in aufrechter Haltung saugen können.

- Beim Saugen selbst machen Sie in aufrechter Haltung innerhalb Ihres Bewegungssektors Ausfallschritte und verlagern beim Vor- und Zurückgehen jeweils das Gewicht.
- Muss das Gerät über Stufen getragen werden, sollte das Gerät gut körpernah getragen werden. Jede Last, die Sie weit weg von Ihrem Körper tragen, wird durch die Hebelwirkung der Arme vervielfacht!

VERMEIDEN SIE EINEN ÜBERSTRECKTEN RÜCKEN

Beim Gardinenaufhängen benutzen Sie bitte immer eine Trittleiter mit ausreichender Höhe. Gehen Sie so hoch wie möglich, damit Sie nicht über dem Kopf arbeiten und Ihre Halswirbelsäule überstrecken müssen. Denn die Ursachen für die vielen Leiterunfälle im Haushalt sind weniger ungeeignete Schuhe oder falsche Leiterpositionen, sondern der Blutzuffluss zum Gehirn wird durch das Beugen des Kopfes nach hinten beeinträchtigt. Es kommt zu Schwindel und Gleichgewichtsproblemen.

Das Gleiche gilt natürlich auch für ähnliche Arbeiten wie Fensterputzen, Wäscheaufhängen, Leuchtenreinigung oder das Ein- und Ausräumen hoher Schränke.

Ansteckung bei Fußpilzkrankungen vermeiden

Es gibt viele Hautpilzkrankungen, aber der Fußpilz und der Fußnagelpilz sind am weitesten verbreitet. Die Krankheit selbst ist harmlos, aber lästig, und der Pilz schädigt die Haut, so dass andere Erreger eindringen können. Eine Ansteckung droht nicht nur in öffentlichen Schwimmbädern oder Hotels, sondern ebenso in der eigenen Wohnung. Schon durch einfache Hygienemaßnahmen können Sie bei akuten Fuß- und Nagelpilzkrankungen innerhalb Ihres Haushalts einer Ansteckung vorbeugen.

HINWEIS

Jede infizierte Person kann durch Rücksicht die anderen Haushaltsmitglieder vor Ansteckung schützen. Die erkrankte Person sollte die Erkrankung ernst nehmen und die verordneten Medikamente sorgfältig und regelmäßig anwenden. Die Infektionsgefahr ist bei Pilzerkrankungen hoch, da die befallenen Stellen ständig winzige Haut- und Hornschüppchen mit Pilzen und Pilzsporen absondern. Die Pilzsporen können einige Wochen in Strümpfen und Schuhen, auf dem Fußboden und Teppichen, in Handtüchern, Bettwäsche und Badematten überleben. Aber nicht jeder Pilz wächst weiter, nicht jede Pilzspore muss auch auskeimen und zu einem Befall führen! Erst wenn der Säureschutzmantel der Haut zerstört oder die Haut durch Wasser oder Schweiß aufgeweicht ist, können sich die Pilze vermehren.

PERSÖNLICHE HYGIENE

- Erkrankte Personen können im Haus luftige Hausschuhe tragen, aber immer **nur mit Strümpfen**. Die übrigen Haushaltsmitglieder sollten während der akuten Erkrankung zu Hause nicht barfuß laufen, sondern erst sechs Wochen nach Abklingen der letzten Symptome auf Schuhe und Strümpfe verzichten. Die erkrankte Person verzichtet im Haus wegen der erhöhten Anfälligkeit besser noch für einige Zeit darauf! Später ist barfuß Laufen sogar empfehlenswert, da es die Durchblutung anregt und Schweißfüßen vorbeugt.
- Die Schuhe der erkrankten Person werden bis zum Abklingen der akuten Erkrankung regelmäßig mit einem medizinischen Spray oder Puder behandelt. Stellen Sie diese Schuhe etwas abseits von den Schuhen der anderen Mitbewohner.
- Während der akuten Phase sollte die erkrankte Person die Füße nicht mit einem Handtuch, sondern nur mit Toilettenpapier abtrocknen, damit weniger Hautschuppen aufgewirbelt werden. Das Papier entsorgen Sie bitte sofort über die Toilette.

- Nach dem Abtrocknen werden als Erstes die Strümpfe angezogen. Das sofortige Anziehen verhindert die Übertragung von Hautschuppen auf die übrige Wäsche und damit eine Ausbreitung des Pilzes.

HYGIENE IM BAD

- Erneuern Sie täglich die Handtücher und die Badematte des Erkrankten und verwenden Sie möglichst für jede Person eine eigene Badematte. Da diese sehr oft gewaschen werden muss, wählen Sie am besten einfache Frottierratten.
- Die Dusche sollten Sie nach dem Duschen der erkrankten Person kräftig nachspülen. Bei Kindern, Senioren oder immunschwachen Personen im Haushalt können Sie nach dem Trockenreiben der Dusche eine desinfizierendes Flächenspray aufsprühen. Schnell wirken **alkoholhaltige Desinfektionsmittel**, die Wirkung tritt hier bereits nach 30 Sekunden ein. Diese Mittel können auch auf Sanitäracryl angewendet werden.
- Einfaches Wischen und Scheuern des Bodens kann die Pilzbelastung zwar vermindern, aber sicherer ist zumindest für kurze Zeit die Anwendung von zusätzlichen Maßnahmen: Am schnellsten geht es wiederum mit alkoholhaltigen Desinfektionssprays, doch sollten Sie unmittelbar danach kein offenes Feuer oder elektrische Geräte in Betrieb nehmen. Robuste Materialien wie Fliesen oder Porzellan können Sie in einem belüfteten (!) Bad gut und preiswert **mit Chlorreiniger desinfizieren**. Verdünnen Sie 100 ml Chlorreiniger mit 2-3 l kaltem Wasser und wischen Sie damit auf. Nach 15 Minuten Einwirkzeit wischen Sie mit einem neuen Wischtuch und klarem Wasser nach. Es gibt aber auch angenehm riechende Flächendesinfektionsmittel! Beachten Sie bei der Anwendung immer die notwendige Konzentration und die Einwirkdauer.
- Essig als häufig empfohlenes Hausmittel hilft nur, wenn direkt mit Essigessenz (25 %) gearbeitet wird, denn nur so kann ein pilzschädigender pH-Wert erreicht werden. Die Wirkung ist aber

nicht sicher, die Essigdämpfe schaden Ihren Schleimhäuten und der säureempfindlichen Badeinrichtung sowie den Zementfugen zwischen den Fliesen.

WÄSCHEHYGIENE

- Handtücher, Strümpfe, Badematte und Bettwäsche des Erkrankten sollten Sie **in einem luftigen textilen Wäschesack (Kissenbezug) getrennt sammeln** und direkt darin in die Waschmaschine geben. Der Wäschesack wird immer mitgewaschen!
- Die Wäsche waschen Sie bei mindestens 60 °C. Diese Temperatur reicht aber nur zur Abtötung des Pilzes, nicht aber zur Abtötung aller Pilzsporen, aus. Manche Pilzsporen brauchen Temperaturen über 80 °C. Deshalb wird eine 60 °C-Wäsche mit bleichmittelhaltigem pulverförmigem Vollwaschmittel oder Colorwaschmittel plus Bleichmittelzusatz gewaschen. Bleichmittel wirken desinfizierend! Noch besser desinfizierend wirkt die Zugabe von etwas Hypochlorit (umgangssprachlich „Chlorbleiche“) oder ein PAP-haltiges Bleichmittel (Phthalimidoperoxyhexansäure). Dosierungen für Baumwollwäsche: 100 ml Hypochloritlösung in 1 l Wasser lösen und zusätzlich zum Waschmittel in die Waschmaschine füllen. Beim umweltfreundlicheren PAP-Bleichmittel reichen 80 ml auf eine 5 kg-Trommel. Dieses Bleichmittel erhalten Sie in Ökoläden.

MEIN SPEZIELLER TIPP

Wegen des Bleichmittelzusatzes sollten Sie in der akuten Phase helle Baumwollwäsche bevorzugen.

- Unter diesen Waschbedingungen können Sie durchaus auch andere (helle) Wäsche von gesunden Familienmitgliedern mitwaschen.

- Evtl. können Sie auch ausnahmsweise für die Zeit der akuten Erkrankung noch eine Hygienewäschespülung einsetzen, unbedingt notwendig ist dies aber nicht. **Sehr empfehlenswert ist ein Wäschetrockner**, hier werden etwa überlebende Keime deutlich vermindert. Dagegen kann es bei zu langsamer Lufttrocknung zu einem Keimanstieg kommen. Auch durch Bügeln können Keime reduziert werden.
- Müssen aus beruflichen Gründen z. B. dunkle Socken getragen werden, so gibt es spezielle Wäschedesinfektionsmittel oder desinfizierende Wäschespülungen. Beachten Sie genau die Anwendungshinweise!

RAUMHYGIENE

- Leider lässt sich eine Verschleppung der Keime auf den Boden nicht immer vermeiden, vor allem, wenn die Erkrankung erst spät diagnostiziert wurde. Staubsaugen oder Wischen zur Entfernung der Keime reichen nicht aus, doch in gut belüfteten, trockenen(!) Wohnräumen ist die Ansteckungsgefahr gering. Wenn nötig, können Sie auch empfindliche Böden mit einem Flächendesinfektionsmittel aus der Apotheke wischen.
- Bei Synthetikteppichen sterben die Keime wegen der trockenen Faser allmählich ab und können durch häufiges Saugen entfernt werden. Bei Naturfasern wie Baumwolle kann in ganz seltenen Fällen eine Desinfektion notwendig sein. Am schnellsten geht die Desinfektion mit alkoholischem Sprühreiniger.

Ansteckung bei Erkältungskrankheiten vermeiden

Sie sind überall - die Schnupfen- und Erkältungsviren! Viren können sich außerhalb lebender Organismen nicht vermehren. Aber sie werden vom Menschen beim Husten und Niesen verbreitet, sie kleben an unseren Händen und so kommt kaum ein Haushalt ohne

eine dicke Erkältungskrankheit eines Mitbewohners durch den Winter. Welche Möglichkeiten gibt es, durch Hygienemaßnahmen im Haushalt die Ansteckungsgefahr zu vermindern?

DIE KRANKHEITSVERURSACHER

- Die häufigsten Erreger sind von einer Membran „umhüllte Viren“ wie z. B. die Coronaviren, die rund 30 % der grippalen Infekte beim Menschen verursachen. Aber auch die Grippeviren (Influenzaviren) und Herpesviren sind solche behüllte Viren, die sich leichter desinfizieren lassen als die unbehüllten, nackten Rhinoviren = Schnupfenviren.
- Die Hülle der Viren kann bereits durch 70 % Alkohol innerhalb von 30 Sekunden oder durch Seifen und Reinigungsmittel angegriffen werden. Unbehüllte Viren dagegen benötigen höhere Alkoholkonzentrationen und längere Einwirkzeiten. Händewaschen und Reinigen bewirken hier nur eine Verminderung der Keimzahl durch „Wegschwemmen“ der Viren.
- **Die Ausbreitung der Viren erfolgt durch Tröpfchen**, die beim Sprechen, Husten und Niesen entstehen. Beim heftigen Niesen verteilen sie sich im Umkreis von 2 m! Aber die Viren überleben viele Stunden auf Händen, Türklinken, Telefonen oder Fernbedienungen und können so über die Finger in Mund oder Nase übertragen werden. In Tests waren Hotelzimmer nach 18 Stunden immer noch infektiös.

HINWEIS

Eine Übertragung von Viren kann schon vor den ersten Krankheitsanzeichen erfolgen. Sie können also das Risiko einer Ansteckung immer nur verringern. Trotzdem ist das Motto „Schütz ich mich, schütz ich Dich“ richtig und wirksam. Unter diesem Motto haben das Robert-Koch-Institut und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schon vor Jahren eine Aktion zur Verminderung von Ansteckungen bei Erkältungskrankheiten gestartet.

ANSTECKUNGSGEFAHR DURCH PERSÖNLICHE RÜCKSICHTNAHME DER ERKRANKTEN PERSONEN VERMINDERN

- Verzichten Sie auf das Händeschütteln, auf Umarmungen und Küsse!
- Halten Sie Abstand zu den anderen Haushaltsmitgliedern und halten Sie sich bevorzugt in anderen Räumen auf.
- Meiden Sie den Küchenbereich. Überlassen Sie, wenn möglich, das Kochen und Tischdecken gesunden Personen.
- Niesen und husten Sie nie in die Hände, sondern immer in ein Taschentuch und, wenn es dazu nicht mehr reicht, in die Armbeuge. Wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab und halten Sie Abstand zu anderen Personen.
- **Bevorzugen Sie Papiertaschentücher**, aber benutzen Sie ein Taschentuch nur einmal! Sie selbst können sich zwar nicht nochmals an dem Taschentuch anstecken, da sich in Ihrem Körper für kurze Zeit sofort viele Antikörper genau gegen diese Viren bilden, aber das Taschentuch ist nach Benutzung hoch ansteckend und wird bei mehrmaligem Gebrauch zu einer Keimschleuder. Deshalb das Taschentuch nicht einfach in die Tasche stecken oder gar irgendwo liegenlassen. Entweder Sie entsorgen es sofort oder packen es diskret in eine kleine Plastiktüte.
- Papiertaschentücher sind nassfestere Zellstoffpapiere als Toilettenpapier und lösen sich daher nicht rasch genug in der Kanalisation auf. Deshalb die Tücher über den Restmüll (eventuell auch Kompost oder Biomüll) entsorgen.
- Waschen Sie sich sehr häufig die Hände, ganz besonders nach intensivem Schnäuzen, um eine Übertragung der Viren auf Türklinken, Tastaturen usw. zu vermindern.
- Reinigen Sie Ihren Zahnputzbecher und die Zahnbürste besonders gründlich und achten Sie auf eine trockene Lagerung, gut getrennt von den anderen Zahnbürsten im Bad. Ein sofortiger Austausch der Zahnbürste nach abgeklungener Erkältung wird eigentlich nur von den Bürstenherstellern empfohlen, ist aber

nicht notwendig. Wenn Sie eine besonders saubere Zahnbürste möchten, können Sie die Bürste ab und zu in die während der Erkältung benutzten desinfizierenden Gurgellösungen tauchen.

- Die Wirksamkeit von Hygienemasken wird unterschiedlich beurteilt. Unbestritten ist, dass die Anzahl von Viren, die durch den Erkrankten an die Umgebung abgegeben wird, verringert wird. Deshalb sollten erkältete Personen beim direkten Umgang mit Säuglingen oder Immungeschwächten möglichst diese Masken tragen. Gesunde Personen können sich aber durch Masken kaum vor Ansteckung schützen. Zumindest liegen keine wissenschaftlich abgesicherten Beweise vor.

ANSTECKUNGSGEFAHR DURCH EINFACHE HYGIENE-MASSNAHMEN DER GESUNDEN PERSONEN VERRINGERN

- **Sorgen Sie für gute Luft in der Wohnung.** Lüften Sie bei erkälteten Personen im Haushalt die Wohnung häufiger als sonst, da dadurch die Belastung durch Viren in der Luft vermindert wird. Aber bei sehr kalter, trockener Außenluft kann die Raumluft zu trocken werden und die Schleimhäute können austrocknen. Sie verlieren dann viel von ihrer Widerstandsfähigkeit und werden dadurch anfälliger für die Schnupfen- und Erkältungsviren. Verzichten Sie trotzdem nicht auf das Lüften, sondern stellen Sie Luftbefeuchter auf oder legen Sie feuchte Handtücher über die Heizung. Kontrollieren Sie dabei aber die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer, denn eine hohe Luftfeuchtigkeit (über 60 % relative Luftfeuchtigkeit) steigert die Überlebensdauer der Viren.
- Eine überhitzte Wohnung kann ebenfalls die Schleimhäute austrocknen.
- Auch wenn Sie noch gesund sind, **waschen Sie sich bei Erkältungskrankheiten im Haushalt zu Ihrem eigenen Schutz sehr häufig die Hände!** Die Krankheitserreger sind überall in der Wohnung verteilt und können über die Hände leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen. Es reicht gründliches Waschen mit Wasser und Seife, dabei sollte die Seife

aber 20-30 Sekunden kräftig verrieben werden, und zwar auch auf dem Handrücken, dem Daumen und den Handgelenken. Für empfindliche Personen im Haushalt empfiehlt sich zusätzlich ein alkoholhaltiges Händedesinfektionsmittel.

- Reinigen Sie den Wohnraum etwas häufiger und gründlicher als gewohnt. Vor allem Küche und Bad und all die Gegenstände, die von den (gesunden und erkälteten) Bewohnern häufig angefasst werden: Türklinken, Telefone, Fernbedienungen, Treppengeländer Sie können ohne Desinfektionsmittel arbeiten, aber wechseln Sie sehr häufig das Wasser und die Lappen. Für empfindliche Gegenstände wie Fernbedienungen oder Computertastaturen sind aber die üblichen **Händedesinfektionstücher hilfreich.**
- Achten Sie auf strikte Trennung der Handtücher im Bad, auch beim Handwaschbecken in der Toilette!
- Ein häufigerer Wechsel der Bettwäsche oder der Kopfkissenbezüge muss nicht sein, es sei denn, die Wäsche ist stark durchgeschwitz. Oft reicht es, ein Handtuch über das Kopfkissen zu legen und morgens zu erneuern.

HINWEIS

Da in Federkissen der Kopf tiefer einsinkt und so weniger Hitze abgeführt wird, sollten Sie in der intensiven Erkältungsphase auf Federkissen verzichten.

- Ihre Wäsche können Sie ganz normal bei mindestens 40 °C, besser bei 60 °C, mit Waschmittel waschen. Sie müssen die Wäsche von Erkrankten und Gesunden nicht getrennt waschen, denn in der feuchten Hitze und dem alkalischen Waschmittel tritt rasch eine Deaktivierung der Viren ein. Sehr empfehlenswert ist aber der Zusatz einer desinfizierenden Sauerstoffbleiche.

Umwelt und Ressourcen

Es sind nicht nur die Industrie und der Verkehr, auch der private Haushalt ist reichlich an der Produktion von Müll, am Freisetzen von Schadstoffen und der damit verbundenen Verschmutzung von Luft, Abwasser und Boden beteiligt. Aber wir können bereits durch wenige überlegte Handlungen, durch kritisches Hinterfragen beim Einkauf und durch konsequente Unterstützung des Müllvermeidens und des Recyclings anfangen an der Stellschraube zu drehen - hin zu mehr Nachhaltigkeit.

Brauchen wir überall Silber-Ionen?

Die meisten Haushalte verzichten im Alltag bewusst auf Desinfektionsmittel, um sich dann andererseits das scheinbar harmlose Silber als wirksamen Mikrobenkiller ins Haus zu holen. Silber-Ionen sind heute in Socken, im Wischtuch, im Kühlschrank, in der Waschmaschine, im Duschschauch usw. Rund 300 silberhaltige Alltagsprodukte sind im Angebot - es scheint eine wahre Silbermanie ausgebrochen zu sein.

Schon seit dem Altertum ist bekannt, dass Silber antibakterielle Eigenschaften besitzt. Deshalb wurden in vornehmen Haushalten Silberbestecke und Silberbecher benutzt. Denn Silbergegenstände geben immer etwas Silber-Ionen = geladene Silberpartikel ab. Diese Silber-Ionen greifen an den Mikroorganismen mehrfach an. Sie zerstören die Zellwände und behindern dadurch die Nährstoffzufuhr, sie stören die Enzyme im Zellstoffwechsel und die Zellteilung. Da der Angriff an mehreren Punkten der

Mikroorganismen erfolgt, vermutete man zunächst, dass es damit zu keinen Resistenzen kommen kann. Leider erwies sich diese Annahme als falsch - es gibt bereits einige silberresistente Keime. Heute wird vermehrt nicht mehr auf Silber und freie Silber-Ionen gesetzt, sondern man arbeitet mit Nano-Silberpartikeln = Silberteilchen mit einem Durchmesser von etwa 10-20 nm (1 nm = 10^{-9} m). Diese Silber-Nanopartikel kann man mit einem Vorratsspeicher vergleichen, aus dem kontinuierlich Silber-Ionen abgegeben werden. Die Nanoteilchen haben eine sehr große wirksame Oberfläche im Verhältnis zum Volumen, so dass bereits mit wenig Silber eine ausreichende Silberionen-Konzentration erzielt wird. Zudem kann das Nanosilber haltbarer in den verschiedenen Materialien verankert werden.

ABER ES GIBT VIELE UNBEANTWORTETE FRAGEN ...

Täglich werden silberhaltige Alltagsprodukte auf den Markt geworfen, denn Silber wird von den Verbrauchern positiv aufgenommen und bewertet. Langzeitstudien über deren Nutzen im Haushalt oder in der Bekleidungsindustrie stehen noch aus. Sowohl das Umweltbundesamt als auch das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) können bislang keine ausreichende Bewertung abgeben.

- Wie ist die Alltagstauglichkeit der silberhaltigen Produkte und wie lange funktioniert die Silberabgabe in der notwendigen und richtigen Konzentration?
- Je mehr „versilberte“ Alltagsgegenstände auf den Markt kommen, desto mehr werden sich die Bakterien gegen den Angriff der Silberteilchen zur Wehr setzen und Resistenzen entwickeln. Diese resistenten Stämme sind oft zusätzlich gegen Antibiotika immun, **es können also mehr multiresistente Keime entstehen.**
- Silber-Ionen verhalten sich nach den bisherigen Forschungsergebnissen gegenüber Mensch und Tier harmlos. Allerdings wissen wir bei Nanosilber, ebenso wie bei den anderen