

## Kampf den Keimen und Bakterien: Hygiene im Haushalt

Mit den Verhaltensregeln im Zusammenhang mit dem Coronavirus ist sich unsere Gesellschaft der Bedeutung von Hygiene wieder stärker bewusst geworden. Gerade im eigenen Haushalt, wo Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten gut gedeihen - spielt sie eine wichtige Rolle. Wir haben die wichtigsten Hygiene-Tipps für den Haushalt für Sie.

Hygiene wird uns im Idealfall von Kindesbeinen an vorgezeigt. Wir achten auf gewaschene Hände, schneuzen ins Nastuch und husten oder niesen seit Corona in die Armbeuge. Doch Hygiene ist viel mehr und umfasst die Lebensmittelsicherheit ebenso wie die Abfallentsorgung, die Sozial- ebenso wie die Psychohygiene. Für den Haushaltsbereich aber ist die Definition von Hygiene der Weltgesundheitsorganisation WHO wichtig, nämlich die Bedingungen und Handlungen, die dazu dienen, die Gesundheit zu erhalten und die Ausbreitung von Krankheiten zu vermeiden. Und die wichtigste Bedingung dabei ist Sauberkeit.

### Hygienekonzept für den Haushalt

Die meisten Bakterien, Viren oder Pilze sind für den Menschen nicht wirklich gefährlich. Im Gegenteil, unser Immunsystem wird durch sie gestärkt. Nichts desto trotz - dort wo der Befall durch Keime am schlimmsten ist, muss auch gründlich gereinigt werden. Nachfolgend die wichtigsten Tipps:

- Jeder Haushalt bedarf einmal wöchentlich einer Grundreinigung, je nach Benützung die Toiletten auch häufiger, ebenso wenn Kinder und Tiere im Haushalt leben.
- Putzen ist gut, die Putzutensilien reinigen ist noch besser. Waschen Sie Geschirrtücher und Putzlappen regelmässig bei 60 Grad. Die Geschirrbürste sollte etwa bei jedem dritten Durchlauf des Geschirrspülers mitgewaschen werden, Putzschwämme müssen regelmässig ersetzt werden.
- Zu einem hygienischen Umfeld gehört auch das Raumklima. Lüften Sie deshalb regelmässig. Sie bannen damit die Schimmelgefahr und das Ansteckungsrisiko bei Krankheiten.
- Achten Sie darauf, umweltbewusst zu reinigen und verzichten Sie auf Spezial- oder Desinfektionsmittel. Gängige Haushaltsreiniger sind ebenfalls effektiv und reichen aus.

### Wo sich Viren und Bakterien gerne «verstecken»

Bei regelmässiger Reinigung des Haushalts denkt man hauptsächlich an die verschiedenen Räume, ans Staubsaugen und ans Abstauben. Oft gehen aber Gegenstände, Schalter und Griffe, die wir täglich mit ungewaschenen Händen berühren und so zu einer potenziellen Ablagefläche für Viren und Bakterien machen, vergessen. Die nachfolgenden Oberflächen sollten ebenfalls regelmässig - bei einer erkrankten Person im Haushalt sogar täglich - mit einem milden Reiniger und einem feuchten Lappen gereinigt werden:

- Lichtschalter
- Treppengeländer
- Türfallen
- Fenstergriffe

- Wasserhähnen
- Toilettenspülung
- Schreibtischoberflächen
- Fernbedienungen
- Computertastaturen
- Smartphones und Tablets

### Reinigung von Smartphones und Tablets

Gerade Smartphones und Tablets, aber auch Computer und Laptops gehören zu den am häufigsten verwendeten Gegenständen. Touchscreens sind der ideale Nährboden für Keime. Studien haben gezeigt, dass sich auf einem Smartphone-Screen, vor allem aber auch auf einer Computertastatur ein Mehrfaches an Bakterien befindet als auf einer öffentlichen Toilette. Eine regelmässige Reinigung tut also Not. Diese sollte aber nicht mit starken Reinigungsmitteln erfolgen, ausserdem müssen Sie darauf achten, dass keine Feuchtigkeit in die Geräte eindringt.

### Verwenden Sie für die Reinigung von Touchscreens

- Mikrofasertücher.
- für stärkere Verschmutzungen einen leicht feuchten Lappen.
- spezielle Displayreiniger.

### Bei Tastaturen in folgendes Vorgehen angezeigt

- Tastatur auf den Kopf stellen und auf die Rückseite klopfen.
- Mit einem Druckluftspray lassen sich Rückstände aus den Zwischenräumen blasen.
- Mit dem Staubsauger können Sie Rückstände aufsaugen.
- Regelmässig mit einem feuchten Lappen abwischen.

### Hygiene - damit Sie Ihre Tiere nicht krank machen

- Hunde, Katzen oder Vögel finden sich zu Hunderttausenden in unseren Haushalten. Was dabei gerne vergessen geht: Unsere tierischen Freunde können uns bei mangelnder Hygiene krank machen. Denn ob im Fell oder in den Federn, in der Schnauze resp. im Speichel und auch im Darm tragen Tiere vielfach Krankheitserreger mit sich. Beachten Sie deshalb Folgendes.
- Regelmässiges Händewaschen nach Kontakt mit den Tieren.
- Tägliche Reinigung der Katzentoilette sowie der Futter- und Wassernäpfe.
- Schlafplätze der Vierbeiner sauber halten (Apropos Schlafplätze: Tiere gehören nicht ins Bett).
- Regelmässige Untersuchung der Tiere nach Parasiten wie Zecken.
- Regelmässige Entwurmung und Behandlung mit Parasitenabwehr sowie ein aktueller Impfschutz.

### Hygiene in der Küche

In fast jedem Haushalt ist die Küche das Herzstück. Hier wird gekocht, gegessen, getrunken, geschwatzt und gelacht. Hier gibts aber auch Lebensmittel, Verschmutzungen, Fett und Essensreste und durch Herdplatten und Backofen liegt meistens auch

die Luftfeuchtigkeit im oberen Bereich. Alles in allem ist die Küche ein wahres Eldorado für Keime und Bakterien. Die wichtigsten Tipps für eine hygienische Küche sind:

- Staubsaugen Sie regelmässig und nehmen Sie den Boden feucht auf.
- Reinigen Sie nach jeder Zubereitung von Mahlzeiten sämtliche Arbeitsflächen, den Herd inkl. der Armaturen sowie das Spülbecken und insbesondere den Abfluss mit Küchenreiniger und einem feuchten Lappen/Schwamm.
- Entsorgen Sie den Müll regelmässig und putzen Sie den Abfalleimer mit Wasser und einem Reinigungsmittel.
- Regelmässig Lüften.

Weitere Hotspots für Ungeziefer sind:

- Schneidebretter: Reinigen Sie diese nach jedem Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel oder im Geschirrspüler. Holzschneidebretter haben den Nachteil, dass Kerben entstehen, in den sich leicht Bakterien ablagern.
- Geschirrspüler: Dieser reinigt zwar Ihr Geschirr, allerdings können sich auch Speisereste und Verschmutzungen an schlecht zugänglichen Stellen, in Fugen oder in Dichtungen ablagern. Reinigen Sie deshalb Abfluss, Sieb, Pumpe, Sprüharme aber auch Fugen und Dichtungen regelmässig. Dafür sind auch spezielle Reiniger erhältlich.
- Kühlschrank: Entfernen Sie Verunreinigungen sofort, waschen Sie die Rückwand regelmässig ab, achten Sie auf eine konstante Temperatur von ca. 7 Grad.

Hygiene im Badezimmer/WC

Neben der Küche fühlen sich Bakterien und Pilze vor allem im Badezimmer und der Toilette besonders wohl. Verantwortlich dafür sind vor allem die durch Dusche und Bad hohe Luftfeuchtigkeit sowie die regelmässigen Toilettengänge einer oder mehrerer Personen. Doch selbstverständlich lassen sich mit regelmässiger Reinigung auch hier hygienische Verhältnisse erreichen.

Badezimmer

- Nach der Dusche oder dem Bad Wände und Duschtüren trocknen.
- Waschbecken, Duschwanne oder Badewanne - vor allem aber den Wasserhahn - regelmässig mit Badreiniger oder allenfalls auch Essig und einem feuchten Lappen reinigen, inkl. Armaturen und Ablauf.
- Regelmässig Lüften.
- Frottiertücher so aufhängen, dass sie gut und schnell trocknen können.
- Allfällig entstandener Schimmel lässt sich mit speziellen Mitteln beseitigen.

Toilette

- Toilettenreiniger in der Toilette regelmässig anwenden und vor dem Scheuern und dem Spülen lange genug einwirken lassen.
- Toilettenring auf der Ober- und Unterseite, Toilettendeckel sowie vor allem auch die Toilettenspülung mit einem entsprechenden Reinigungsmittel putzen.

### Hygiene - auch im Schlaf(zimmer)

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett, im besten Fall schlafend. Kein Wunder, sollte es im Schlafzimmer sauber und hygienisch sein. Auch um die Übertragung von Viren auf ein Minimum zu beschränken, empfehlen wir:

- Bettwäsche alle 10 bis 14 Tage bei mindestens 60 Grad waschen.
- Reinigen Sie Kissen und Duvet entsprechend der Pflegehinweise drei bis viermal jährlich.
- Halten Sie die Temperatur im Schlafzimmer unter 20 Grad.
- Schlafzimmer jeden Morgen gut durchlüften.

### Hygienische Wohnräume

Wo gehobelt wird, da fallen Späne und wo gewohnt wird, da wirds staubig. Wohnräume wie «die gute Stube» sollten regelmässig gestaubsaugt werden, insbesondere das Sofa und dort vor allem die Ritzen zwischen den einzelnen Kissen. Leder- und Kunststoffledersofas regelmässig mit einem feuchten - nicht nassen - Lappen reinigen. Damit Sie auch Pollen und Feinstaub Herr werden, sollten die Vorhänge mindestens zweimal im Jahr gewaschen werden. Auch auf Regalen sammelt sich der Staub und sollte regelmässig entfernt werden. Denn Staub und Feinstaub bestehen unter anderem aus Pollen, Milben, Bakterien und Schimmelpilzsporen.

### Hygiene im Kinderzimmer ist besonders wichtig

Im Kinderzimmer spielt die Hygiene eine ganz besondere Rolle. Denn das Immunsystem von Babys und Kleinkindern muss sich erst noch entwickeln, entsprechend sind die Kleinen auch noch anfälliger auf Infektionskrankheiten. Zwar trainieren sie das Immunsystem, in dem sie mit Bakterien in Berührung kommen, aber zu Keimzellen sollte das Kinderzimmer dennoch nicht werden. Deshalb sollten Boden und Teppich mehrmals wöchentlich gesaugt werden. Ausserdem schadet es nicht, Teppiche regelmässig mit dem Dampfreiniger zu behandeln. Spielsachen sollten Sie ebenfalls regelmässig reinigen und Kuscheltiere mindestens alle vier Wochen waschen. Für das Bett gelten die gleichen Sauberkeitsregeln wie im Schlafzimmer der Eltern. Achten Sie auch im Kinderzimmer auf eine gute Durchlüftung.