

Gesundheitstipp

SAUBER aber nicht KEIMFREI Zuhause wohlfühlen

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Sauber aber nicht keimfrei

Keime sind ganz natürlich - und sie sind überall. Auch in Ihren Wohnräumen. Das ist überhaupt nicht schlimm, denn sie stärken Ihr Immunsystem. Manche Keime können jedoch schädlich für unsere Gesundheit sein. Achten Sie auf ein sauberes Zuhause, ohne dabei Sterilität oder absolute Keimfreiheit anzustreben. Übertriebener Hygienewahn kann sogar Allergien verursachen.

- **Gründlich putzen:** Wenn Sie Ihre Wohnung mit gängigen Putzmitteln reinigen, werden mehr als 90% aller Oberflächenkeime entfernt. Spezialprodukte, die ganz besondere Sauberkeit durch desinfizierende Inhaltsstoffe versprechen, schaden mehr als sie nützen. Viel wichtiger: getrennte Lappen für Toilette, Bad und Küche sowie ein regelmäßiger Waschgang bei 60°C für Ihre Putzutensilien.
- **Nicht vergessen:** Türklinken, Schubladengriffe, Schranktüren etc. - diese häufigen Kontaktflächen sollten Sie bei der Reinigung nicht auslassen!
- **Regelmäßiges Lüften:** In geschlossenen Räumen sammelt sich schnell dicke Luft. Frische Luft vertreibt Keime. Darüber hinaus beugt sie auch einem Austrocknen der Schleimhäute und somit Infektionsrisiken vor: Trockene Schleimhäute haben eine geringere Abwehrfunktion.

Wissenswert

Jeder vierte Deutsche leidet an einer Allergie - Tendenz steigend. Auch übermäßige Hygiene wird zu den Ursachen dafür gezählt. Ein keimfreies Umfeld kann den Körper schwächen und ihn Krankheitserregern schutzlos ausliefern. Natürliche Keime in der Umwelt tragen dazu bei, dass sich ein Immunschutz aufbaut. Also: Sauberkeit ja, Keimfreiheit nein!