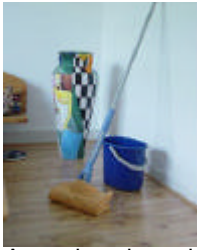


Der Hausputz – Grundlage für hygienisch saubere Luft



In der Raumluft und auf Oberflächen im Inneren von Häusern sammeln sich unzählige Staubteilchen, biologische Luftschadstoffe und sonstige Wohngifte an. Zwischen der Gesamtstaub- oder Teilchenmasse in der Luft und die daran gekoppelte Verbreitung von biologischen Schadstoffen wie Pilze und Bakterien und sonstigen Wohngiften gibt es einen Zusammenhang. Dabei ist Hausstaub ein Gemisch aus anorganischen und organischen Partikeln unterschiedlicher Größe. Staub entsteht durch Abrieb von Oberflächen, durch Partikelaustrag von Stoffen (z.B. Dämmstoffe), durch Hautschuppen des Menschen usw.

Hausstaub trocknet die Schleimhäute aus und führt zu hartnäckigen Atemwegs- und Augenbeschwerden. Oftmals sind es nicht Schadstoffe, die Beschwerden verursachen, sondern nur die erhöhten Feinstaubwerte in der Raumluft. Dabei ist der sichtbare Staub auf Regalen und Möbeln meist biologisch unbedeutend (außer bei schwerflüchtigen Schadstoffen), er ist zu groß und zu schwer um sich in der Atemluft zu halten.

In den meisten Fällen lagern sich an dem Staub fast immer zahlreiche Mengen Allergene und Schadstoffe wie Bakterien, Pilze, Sporen, Milben, Milbenkot, Pollen, Fasern, schwerflüchtige Schadstoffe, Schwermetalle, PAK, PCB u.a. an. Besonders deshalb ist jede Reduzierung von Staub wichtig. Weiterhin wird durch die immer mehr zunehmende Elektromogbelastung auch der Staub mit seinen Anlagerungen elektromagnetisch beeinflusst, er wird dadurch in seiner Wirkung oft noch aggressiver.

Man schätzt, dass es in Deutschland etwa 35 % Allergiker gibt, wobei davon ca. 20 % Hausstaub- und Milbenallergiker sind. Innenraumbelastungen können sich individuell sehr verschieden auswirken. Die gesundheitlichen Auswirkungen hängen dabei ab, von den Lebensgewohnheiten, der Aufenthaltsdauer in den belasteten Räumen, von der jeweiligen körperlichen Konstitution, dem Alter und von der individuellen Veranlagung und Sensibilisierung. Meist wird der Organismus über einen langen Zeitraum chronisch belastet und reagiert dann mit unspezifischen Krankheitssymptomen.

Durch einen regelmäßigen und gründlichen Hausputz sowie durch Verhaltensregeln kann die belastete Innenraumluft auf ein Minimum reduziert werden.

Dabei sollen Ihnen folgende Hinweise behilflich sein:

- Abtreitmatten an Hauseingänge auslegen.
- Beim Betreten des Hauses Schuhwerk wechseln.
- Regelmäßige Grundreinigung des ganzen Hauses oder Wohnung durchführen
- Bei der Reinigung lösungsmittelarmer Putzmittel oder besser noch natürliche Putzmittel wie z.B. Essig (Siehe auch Artikel Essig- das universelle Putzmittel), verwenden.
- Regelmäßige Kontrolle (Sichtkontrolle und Fingerprobe) der Oberflächen auf Staub und deren Beseitigung mit einem feuchten Staubtuch. Staubwedel sind meist ungeeignet.
- Je nach Verschmutzungsgrad ist der Fußboden mit einem effektiven Staubsauger zu reinigen. Dabei sollte der Staubsauger mindestens eine Motorleistung von 1500 Watt, eine Saugleistung über 300 Watt und einen zuverlässigen Mikrofilter (nach HEPA- oder S- Standard) haben. Spezialstaubsauger, welche die Luft durch Wasser ziehen, sind auch geeignet.
- Staubsauger regelmäßig reinigen und rechtzeitig den Staubbeutel und die Filter wechseln. Bei Nassstaubsaugern ist eine regelmäßige Desinfektion durchzuführen.
- Harte Fußbodenoberflächen sind regelmäßig nass zu wischen.
- Bad- und Toilettenräume besonders gründlich reinigen.
- Bei der Reinigung Möbel wegrücken und auch die unteren, oberen, hinteren und vorderen Seitenteile der Möbel feucht reinigen.
- Grobstrukturierte Wandflächen, Heizkörper und Ecken mit einem Staubsauger reinigen.
- Regelmäßiges Waschen der Gardinen, Fenstervorhänge, Schlafdecken, usw.
- Matratzen der Sofas und Betten regelmäßig an der frischen Luft ausklopfen, saugen und feucht abwischen und an der Sonne trocknen lassen.
- Bettunterlagen, Bettdecken und Kopfkissen jeden Morgen am offenen Fenster ausschütteln.
- Bettwäsche alle zwei Wochen, bei Allergiker jede Woche wechseln.
- Im Schlafzimmer die relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50 % ansteigen lassen, um die Milbenbelastung zu reduzieren.
- In den übrigen Wohnräumen eine relative Luftfeuchtigkeit von 40- 55 % einhalten. Zu trockene Luft erhöht die Staubbelastung, evtl. Luftbefeuchtung durchführen.
- Richtiges und ausreichendes Lüften der Räume.
- Bei Räumen mit Allergen-, Staub- oder Pilzbelastungen ist die Ursache zu ermitteln, die Ursache zu beseitigen und eine Raumluftreinigung mit Luftfiltergeräten (HEPA- Filter) durchzuführen.
- Jeder Baustoff der stauben kann, vor allem Dämmstoff, ist luftdicht einzubauen.
- Schleifen von Holzteilen in Wohnungen vermeiden oder beim Schleifen leistungsstarke Absaugvorrichtungen und Atemschutzmasken benutzen und den Raum danach gründlich reinigen.
- Echtholz Möbel verwenden und künstliche Gegenstände und Materialien vermeiden.
- Durch richtige Auswahl von Wohngegenständen den Eintrag von Wohngiften vermeiden.
- Elektromogbelastung reduzieren oder besser vermeiden, besonders in den Schlafbereichen.
- usw.