



BR

BAYERN

1

Ingeborg Hain

CLEVER .. GELÖST

100 geniale Tipps und
Tricks von BAYERN 1



Hausstaubmilben – Auf relaxte Frau Holle machen

Weckerklingeln, Aufstehen, Bettenmachen. Damit ist das Schlafzimmer in Ordnung, oder?

Für Ihre Mitbewohner, die Hausstaubmilben, auf jeden Fall! Sie sind überall dort, wo Hautschuppen, Haare oder Federn länger liegen bleiben. Deshalb fühlen sie sich auf Matratzen, Kopfkissen oder Bettdecken richtig wohl. Das feuchtwarmer Klima im Bett ist ideal für sie. Also machen wir es ihnen mit Frischluft ungemütlich und senken damit gleichzeitig das Risiko für eine Hausstaubmilben-Allergie!

Deshalb nach dem Aufstehen die Bettdecke weit zurückschlagen – ruhig für einige Stunden. Frischluft mögen die nächtlichen Bettgenossen gar nicht. Auch gut: Die Bettdecke am Fenster auslüften lassen. Und ehrlich, brauchen Sie wirklich eine Tagesdecke? Je luftiger das Bett, desto besser.

HYGIENISCHE NACHTRUHE

Zum Betten-Einmaleins gehört auch das Waschen. Wir verlieren pro Nacht bis zu einem halben Liter Schweiß. »Deshalb spätestens alle zwei Wochen die Bettwäsche wechseln«, empfiehlt Birgit Billy vom VerbraucherService Bayern in Augsburg. Betten vorsichtig abziehen und nicht aufschütteln, sonst verteilen sich Milben im ganzen Raum. Das Kopfkissen gehört etwa alle drei Monate in die Waschmaschine und das Bett-Inlett sollte einmal im Jahr gereinigt werden. Bei 60 Grad haben Milben und die meisten Keime keine Chance. Daunen-Bettwaren gehören anschließend in den Trockner. Am besten ist es, immer auf das jeweilige Etikett mit den Pflegehinweisen zu achten.



Die Wahl des Waschmittels – Pulver sticht flüssig



Waschmittel gibt es flüssig oder als Pulver. Was ist nachhaltiger?

Manche Produkte werden als Bio-, Öko- oder Eco-Waschmittel beworben. Das sind aber keine gesetzlich definierten Begriffe. Die Hersteller verzichten u. a. auf Bleichmittel und optische Aufheller. Das sind Stoffe, die die Umwelt belasten, weil sie schwer abbaubar sind. Allerdings können auch diese Mittel allergieauslösende Stoffe enthalten. Ein Beispiel sind Orangenöle, die zudem schlecht für Wasserorganismen sind.

Bei der Umweltverträglichkeit geht es generell um ein Mehr oder Weniger, denn kein Waschmittel ist umweltneutral.

Die Dosis macht's

Nachhaltig bedeutet auch, auf die Dosierung zu achten. Pulverwaschmittel mit dem Zusatz »kompakt« enthält keine unnötigen Füllstoffe, deshalb reicht hier weniger davon aus. Ein weiteres Plus: Kompaktwaschmittel spart Verpackung, weil sein Volumen geringer ist. Ebenfalls wichtig für die Dosierung ist der Härtegrad des Wassers: Je weicher es ist, desto weniger Waschmittel ist nötig.

Pulver oder flüssig?

Margarete Engel vom Berufsverband Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft Bayern e. V. meint dazu: »Auf jeden Fall das Pulver nehmen, denn Flüssigwaschmittel bilden gerade bei niedrigen Temperaturen auf Dauer einen Biofilm in der Waschmaschine. Das sind Ablagerungen, etwa Keime, die während des Waschens aus der Kleidung herausgespült werden.«