

# Frühjahrsputz, alte und neue Erkenntnisse

Wer kennt es nicht, das Verlangen, den Winter durch eine gründliche Putzaktion endgültig zu vertreiben und den Frühling mit seinen frischen Farben und Düften zu geniessen – der Frühjahrsputz steht vor der Tür. Der Einsatz von bestimmten Putzmitteln kann aber für empfindliche Personen gesundheitliche Folgen haben, wie neuste epidemiologische Studien über Wasch- und Reinigungsmittel zeigen.

Beim Griff in den Putzschrank macht uns schon die Auswahl des geeigneten Mittels Schwierigkeiten. Bei allen aggressiven Zusätzen stellt sich die Frage – soll die Umgebung sauber oder steril sein? Was macht Sinn? Braucht es einen super antibakteriellen Reiniger oder eher ein sanftes Mittel?

## Deklaration

Der Blick auf die deklarierten Inhaltsstoffe lässt sofort erkennen: Viele Wasch- und Reinigungsmittel sind vor allem

*Damals wusste keiner, was für Inhaltsstoffe sich in den «Wundermitteln» versteckten. Das hat sich glücklicherweise heute geändert. Hier ein Beispiel aus dem Kochbuch der Haushaltungsschule Bremgarten (AG) von 1926.*

## Bedienen Sie sich des «Cristallwasser» Dorzüglichstes Flecken-Reinigungsmittel

Cristallwasser ist das zuverlässigste und billigste Reinigungsmittel für alle Flecke, die von Fetten und Harzen herrühren, wie Öle, Butter, Talg, Stearin, Wachs, Siegelack, Harz, Teer, Pech, Wagenschmiere, Oelflecken, Pomade usw., die Flecken mögen nun in Kleiderstoffen, seidenen Bändern, Samt oder auf Tapeten, Büchern, Papieren etc. vorkommen. Es ist das beste Mittel zum **Auffrischen sämtlicher Stoffe**, von den einfachsten Woll- und Lodenweben bis zu den feinsten Seidenstoffen zarterer Farben und Dessins, von Samt, von Gold- und Silberborden an Uniformen, von Filzhüten usw. Es stellt den Glanz der Stoffe wieder her, ohne Farbe und Appretur im geringsten anzugreifen. Zum Waschen von Glacé- und Wildleder-Handschuhen, zum Reinigen von Rockkragen, von Filz- und Samthüten gibt es kein billigeres und besseres Mittel.

Nur echt in achtkantigen Flaschen und mit Firmaabdruck: «Chemikalien- und Seifenfabrikation Imbad, Wohlten, Nargau»

Man hüte sich vor Nachahmungen!  
Gebrauchsanweisung liegt jeder Flasche bei!  
Ergänzlich in Drogerien und Kolonialwarengeschäften oder direkt beim Fabrikanten.

aggressiv, sogar ätzend und können folgenswer für die Gesundheit sein (Hautirritationen und Kontaktallergien). Nicht nur chemische Keulen wie z. B. Formaldehyd, Triclosan, Chlorbleichmittel, Glyoxal, Farbstoffe usw., sondern auch sogenannte «natürliche» Stoffe wie Enzyme, Limonen und Geraniol können allergen wirken. Duftstoffe und Enzyme werden immer häufiger in Verbindung mit Allergien gebracht.

Besonders unangenehm wird es, wenn man auf einzelne Stoffe oder auf bestimmte Mischungen sensitiv reagiert. Oft wird nur angegeben: «Parfüm» oder «Parfüm-Mischung XY». Wer auf das Mittel sensitiv oder allergisch reagiert, hat so nur geringe Chancen, die Auslöser zu erkennen und sie künftig zu meiden. Bei klarer Deklaration ist die Möglichkeit zu vergleichen und daraus Schlüsse zu ziehen gegeben.

## Farbstoffe

Muss ein Wasch- oder Reinigungsmittel einen Farbstoff enthalten? Nein – man sollte anhand der Funktion und als Betroffener auf Grund der Verträglichkeit entscheiden. Zudem belasten unnötige Inhaltsstoffe die Gesundheit und die Umwelt!

## Parfüme

Braucht es Duftstoffe? Diese Frage ist etwas komplexer, da hierbei Sinne und Gefühle angesprochen werden. Mittels «Beduftung» hat man die Möglichkeit, seiner Umwelt zu signalisieren, dass geputzt wurde, wobei dadurch Duft fälschlicherweise mit hygienischer Reinheit gleichgesetzt wird. Diese wird allerdings nur durch regelmässiges und gründliches Reinigen garantiert.

Weitere wichtige Massnahmen beim Frühlingsputz sind folgende:

## Pflanzen

Bevor man sich die Mühe nimmt, Pflanzen umzutopfen, sollte geprüft werden, ob sie «verträglich» sind. Wer Allergien hat, sollte besonders auf die Wahl achten, um Kreuzallergien zwischen Pflanzen, Nahrungsmitteln und Latex (z. B. Ficus benjamina mit Feigen, Ananas oder Latex) zu vermeiden. Mehr Infos zu Kreuzreaktionen finden sich in den **aha!** Broschüren «Pollenallergie» und «Nahrungsmittelallergie» oder unter **aha!** Infos zu Allergien auf [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch).

## Schimmelpilze

Weitaus tückischer sind die versteckten Allergieauslöser, die bei falscher Pflege der Topfpflanzen oder in zu feuchten Wohnbereichen «herangezüchtet» werden. Es handelt sich hierbei um Schimmelpilze, die zum Teil sichtbar – oft aber auch unsichtbar – paradiesische Bedingungen in unserer feuchten Topfpflanzenerde, im Bioabfall, Kompost und an feuchten Stellen vorfinden. Für den Frühjahrsputz heisst das, die Stellen zu reinigen, die zu Schimmelpilzherden geworden sind. Beim Entfernen der schimmelpilzhaltigen Erde durch Umtopfen muss besonders vorsichtig vorgegangen werden. Dies gilt auch für das Reinigen von verschimmelten Stellen in Bad, WC, Waschküche und Keller. Sensible Personen, besonders Asthmatiker, können sehr stark auf aufgewirbelte Schimmelpilzsporen und deren Allergene reagieren. Am besten sollten solche Arbeiten durch nicht betroffene Personen ausgeführt werden, wobei auch sie idealerweise eine Atemschutzmaske tragen, um sich nicht auch noch zu sensibilisieren.

## Enzyme

Personen, die empfindlich auf Schimmelpilze reagieren, sollten beim Kauf

von Wasch- und Reinigungsmitteln besonders auf versteckte Schimmelpilzbestandteile (Verunreinigungen aus der biotechnologischen Enzymproduktion) achten. In sehr vielen Wasch- und Reinigungsmitteln kommen biotechnologisch produzierte Enzyme von Schimmelpilzen, Bakterien und Hefen zum Einsatz.

Viele bekannte Allergene sind Enzyme. Diese sowohl natürlich vorkommenden als auch industriell eingesetzten Enzyme (z. B. in Wasch- und Reinigungsmitteln) werden immer häufiger in wissenschaftlichen Studien mit Allergien in Verbindung gebracht. Deshalb sollten insbesondere Allergiker auf Produkte ausweichen, die keine Enzymzusätze enthalten.

## Hausstaubmilbe

Zu guter Letzt noch ein Wort zur Hausstaubmilbe (siehe auch **aha!news** Nr.3/Sept. 2006; S. 21). Die Hausstaubmilbe hat sich auf Grund der modernen Bauweise (z. B. Wärmeisolierung) immer mehr in unseren Wohnungen eingenistet. Unsere «Mitbewohner» haben dabei die unangenehme Eigenschaft, sich liebend gerne und gut von Hautschuppen und Haaren zu ernähren, die besonders beim Schlafen in unsere Matratzen gelangen. Die Hausstaubmilbe kann diese

ansonsten schwer verdauliche Kost mit Hilfe von «aggressiven» Enzymen (Proteasen) verdauen und scheidet winzige Kotkugeln aus, welche diese stark allergenen Enzyme enthalten (z. B. die Proteasen Derp 1 und Derp 1). Diese werden bei jeder Bewegung oder beim Ausschütteln der Betten in die Raumluft verwirbelt. Beim Einatmen kann es bei empfindlichen Personen zu allergischen Reaktionen kommen.

Die regelmässige Reinigung und Pflege im Schlafbereich ist während des ganzen Jahres besonders für Allergiker wichtig. Spezielle Reinigungsmassnahmen (Tipps siehe Kasten) sollten mehrmals pro Jahr ergriffen werden.

## Fazit

Der altbewährte Frühjahrsputz macht also auch aus allergologischer Sicht Sinn! Die regelmässige Reinigung der kritischen Bereiche mit den richtigen Mitteln sollte aber für die betroffenen Allergiker das Ziel sein. Somit wird aus der sauberen Umgebung auch eine gesunde.

■ Dr. Thomas Bohner,  
Pharmazeut, Zürich



Aus «In freien Stunden», Illustrierte Familienzeitung, erschienen am 27. Dezember 1924, Verlag B. Conzett & Cie., Zürich, Rubrik Praktische Ratschläge.

## Das Reinigen mit Schnee.

Dass man Teppiche mit Schnee reinigen kann, ist eine sehr alte Weisheit, aber sonst ist er als Fleckreinigungsmittel noch viel zu unbekannt, und sollte doch auch bei Kissen, Vorhängen, Decken, mögen diese aus Tuch, Sammet oder Plüsch hergestellt sein, sowie bei Klappespiessen in Anwendung kommen. Allerdings sind einzelne Winke zu beachten, soll das Reinigen den erwünschten Erfolg haben. Am besten ist der Schnee eines sehr kalten Wintertages, der sich nicht zusammenballt und unter den Füssen knirscht; da Tauschnee mehr schadet als nützt. Man fällt Schnee in eine große Schüssel und reinigt die Sachen in einem kalten, nicht etwa geheizten Zimmer. Auf eine saubere Unterlage wird das betreffende Stück gelegt und die rechte Hand mehrere Male mit einem sauberen Handtuch umwickelt. Alsdann streut man etwas Schnee auf den zu reinigenden Gegenstand, um ihn mit der bewickelten Hand hin und her zu reiben. Der Schnee wird, sobald er schmutzig wird, durch sauberen ersetzt, bis er nicht mehr grau aussieht, sondern weiss bleibt. Man nehme nie eine zu große Fläche vor, damit der Schnee nicht schmilzt. Bei sehr hartnäckigen Flecken tut man gut, die Reinigung am offenen Fenster vorzunehmen. Dann klopft man sorgfältig jedes Stück ab, damit keine Schneeflocken zurückbleiben, und plättet es auf der linken Seite mit recht heissem Eisen. Klappespiessen werden bei diesem Verfahren sehr viel weicher und schöner, als durch Waschen mit Seifenwasser. — Stickerien, zu denen Goldfäden verwendet wurden, erscheinen gleichfalls nach solcher Schneewäsche besonders frisch. Es darf aber keine Flocke zwischen ihnen hängen bleiben. Sie würde beim Plätten zerrinnen und dadurch Schaden anrichten.

## Hundehaare von Wollstoffen zu entfernen.

Hat man auf wollene Kleider von seinen lieben vierbeinigen Hausgenossen, sei es Hund oder Katze, Haare ab bekommen, so entferne man sie auf folgende Weise: Man nimmt die Wäsche und taucht sie in Spiritus oder in Franzbranntwein und reibt dann tüchtig über die in Frage kommenden Stellen. Die Haare setzen sich an der Bürste fest und können leicht entfernt werden.

## Tipps für Allergiker beim Frühjahrsputz

Beim Frühjahrsputz wird die Wohnumgebung nicht nur von Milben befreit. Für die Entfernung von verschiedenen Schmutzarten werden neben Wasser diverse moderne wie altbewährte Putzmittel eingesetzt. Pünktlich zeigen sich dann auch die Spuren der schädlichen Reinigungsmittel auf der empfindlichen Haut.

## Tipps bei der Putzmittelwahl

- Bei der Auswahl von Reinigungsprodukten gilt der Grundsatz: «Weniger ist mehr». Wasch- und Putzmittel verwenden, die frei von überflüssigen Inhaltsstoffen sind, also keine
  - Duft- und Farbstoffe
  - Enzyme

- Bakterien und Pilzbestandteile (aus der Enzymherstellung)
- Bleichmittel
- Formaldehyd enthalten.
- Latexfreie Handschuhe (z. B. Plastik) verwenden. Darunter Baumwollhandschuhe tragen.
- Hände regelmässig eincremen.
- Die Anzahl der Reinigungsmittel auf einige wenige und sinnvolle Produkte reduzieren.

## Tipps bei Schimmelpilzallergie

- Keine Pflanzen im Schlafbereich.
- Alle Räume regelmässig gut lüften und trocken halten.
- Schränke mindestens 10 cm von der Wand entfernt aufstellen.
- Biomüll täglich entfernen.
- Empfindliche Personen sollten jeglichen Kontakt mit Kom-

- postabfällen vermeiden.
- Möglichst heiss waschen und reinigen.
- Auf Schimmelbefall von Topfpflanzen achten und sofort entfernen.

## Tipps bei Hausstaubmilbenallergie

- In Matratzen finden Milben ein ideales Klima vor. Der Frühjahrsputz im Schlafzimmerbereich ist also sehr wichtig. Der Bettinhalt vom eigenen bzw. vom Doppelbett oder von andern sich im Zimmer befindlichen Betten muss gereinigt und allenfalls «saniert» werden:
  - Allergendichte Matratzenüberzüge (sog. Encasings) nach Herstellerangaben waschen.
  - Bettzeug bei mindestens 60 °C

- mit einem enzymfreien Waschmittel waschen (dabei Herstellerangaben beachten).
- Matratzen und Bettzeug häufig lüften und sonnen (UV-Strahlen wirken gegen Milben).

Bei der Staubsaugerwahl auf Geräte mit speziellen Feinstaubfiltern (z. B. Hepa-Filter) achten. Kuscheltiere können durch einen Besuch in der Kühltruhe von Milben, nicht aber von deren Kot, befreit werden. Deshalb diese wenn immer möglich mit einem enzym- und parfümfreien Waschmittel zusätzlich waschen. Nicht waschbare Stofftiere sind für Hausstaubmilbenallergiker deshalb ungeeignet. Staubfänger entfernen: z. B. Polstermöbel, viele Kissen oder Stofftiere, offene Bücherregale.