

Tipps für den Frühjahrsputz ohne Allergieplage

Berlin, 31. März 2017 - Allergiker können sich mit einfachen Mitteln gegen Staub schützen, der beim Frühjahrsputz aufgewirbelt wird. Das beginnt schon beim Staubsaugen. „Am besten wäre es natürlich, wenn Allergiker das Staubsaugen jemand anderem überlassen könnten. Sie sollten aber wenigstens den Staubsaugerbeutel möglichst nicht selber wechseln“, empfiehlt Dr. Utta Petzold, Allergologin bei der BARMER.

Spezielle Staubsauger für Allergiker

Ist fremde Hilfe beim Staubsaugen nicht möglich, sollte man beim Saugen eine Staubmaske tragen, die Mund und Nase bedeckt. Wichtig sei außerdem die Wahl des „richtigen“ Staubsaugers. „Staubsauger sollten nicht nur gründlich saugen, sondern den aufgenommenen Feinstaub und die allergenen Partikel gut zurückhalten“, so die Expertin. Neben Modellen mit Wasserfiltern oder Zentralstaubsaugern, bei denen die Abluft nach draußen geleitet wird, gibt es solche mit sogenannten HEPA-Filtern. Je nach Klasse können sie einen sehr großen Anteil der feinen Staubpartikel zurückhalten.

Angepasste Putzmittel nutzen

Für das Staubwischen empfiehlt die Expertin ein feuchtes Tuch, das beispielsweise Pollen gut aufnimmt. Vor allem Fensterbänke, auf denen im Frühling viele Blütenpollen sind, sollten regelmäßig feucht abgewischt werden. Für glatte Böden rät Petzold zu daran angepassten Putzmitteln. Bei vielen Böden reicht Spiritus auf einem feuchten Mikrofaserwischbezug. Ebenfalls geeignet seien je nach Bodenmaterial etwas Essig und Natron im Wischwasser und generell Mittel ohne Duftstoffe. Nach dem Putzen sind Duschen und gründliches Haare waschen sinnvoll. Die Kleidung sollte man am besten im Bad, auf jeden Fall außerhalb des frisch geputzten Schlafzimmers ausziehen. Außerdem kann eine Nasendusche helfen, Staub, Milben und Pollen von den Nasenschleimhäuten zu entfernen.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 w 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de