Einfache Handgriffe schützen vor Krankheit

Waschen. Es muss nicht alles klinisch sauber sein. Ein paar Hygieneregeln helfen, um schädliche Mikroben im Griff zu haben.

Bild: SN/FOTOLIA

WIEN (SN-bm). Es ist nicht nötig, ständig mit einem Desinfektionsmittel durch die Wohnung zu laufen. Hygieniker raten davon sogar ab, denn ein gewisses Maß an „Verkeimung“ braucht der Mensch in seiner Umgebung. Wozu die Mediziner allerdings raten, ist, eine vernünftige Hygiene einzuhalten. Untersuchungen zeigen ganz klar, dass einfache Maßnahmen wie ein Fußabstreifer vor der Tür und das Ausziehen der Schuhe beim Eingang ganz wesentlich dazu beitragen, Infektionsquellen nicht weiter zu verbreiten. Übrigens: Nicht das Bad oder das WC sind mit Keimen am stärksten belastet, sondern die Küche. Daher gilt als oberstes Gebot:

■ **Händewaschen.** Das Waschen der Hände verringert wirkungsvoll die Ausbreitung von Infektionskrankheiten. Deshalb sollte man sich nicht nur nach dem Kochen die Hände waschen, sondern auch, wenn man von der Arbeit oder vom Supermarkt nach Hause kommt und ehe man Nahrungsmittel anfasst und zubereitet. Der Grund: Auf der Hand wie auf der gesamten Haut des Menschen herrscht ein „saures“ Milieu mit einem pH-Wert von vier bis sieben. Durch Händewaschen – z. B. mit einer pH-neutralen Seife – neutralisiert sich dieses Milieu. Das schafft schlechtere Bedingungen für Bakterien. Die mögen es „sauer“.

Feuchte, zusammengeknüllte Geschirrtücher sind ein ausgezeichneter Nährboden für Keime jeder Art. Daher sollte man diese Tücher immer luftig aufhängen und oft mit 60 Grad waschen.

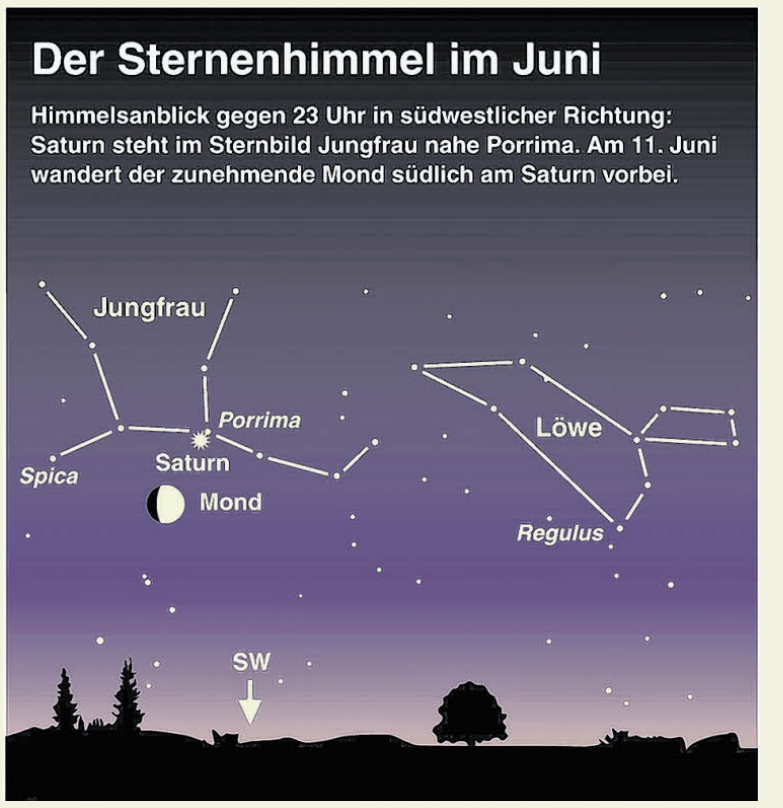
■ **Pestizide.** Pestizide werden zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt. Um sie von Obst und Gemüse zu entfernen, reicht kurzes Abspülen mit Wasser nicht aus. Äpfel, Tomaten, Paprika etc. sollten vor dem Essen gründlich unter lauwarmem Wasser abgespült werden. Eventuell auch mit einer weichen Bürste bearbeiten. Feste Obst- und Gemüsesorten anschließend mit einem Tuch trocken reiben. Auch Schwermetalle lassen sich so beseitigen. Bei Salaten sollte man immer die äußeren Blätter entfernen, da sich hier besonders viele Pestizide anlagern.

■ **Salmonellen.** Wer Paprika und Salat mit dem Messer schneidet, mit dem er vorher Hähnchenbrust zerteilt hat, kann Salmonellen in den Salat befördern. Wie überhaupt Fleisch und Fisch oft mit Bakterien belastet sind. Bei Gefrier- und Kühlschranktemperaturen können Salmonellen glänzend überleben. Erst beim Kochen oder Braten (ab 80 Grad Celsius) sterben die Durchfallkeime ab. Rohes Fleisch, Geflügel und Fisch sollten immer auf einem separaten Schneidbrett zubereitet werden.

■ **Schimmel.** Als Faustregel gilt: Schimmeliges nicht essen. Besonders kritisch sind Aflatoxine, die für den Menschen gefährlichsten Schimmelpilzgifte. Sie gelten als krebserzeugend. Zu finden sind sie vor allem auf und in Pflanzlichem, das viel Fett oder Kohlenhydrate enthält, etwa in Nüssen. Bei Äpfeln reicht es, Faulstellen wegzuschneiden. Saftreiche Birnen, Pfirsiche oder faule Tomaten: wegwerfen.

■ **Kühlen.** Die Temperatur im Kühlschrank sollte zwischen zwei und sechs Grad Celsius betragen.

IM BLICKPUNKT



Der Riesenplanet Jupiter strahlt des Morgens am Osthimmel. Bild: SN/DPA

Der Mond treibt Schattenspiele

Der Juni beschert uns ein kosmisches Schattenspiel. Am 15. ereignet sich eine totale Mondfinsternis. Sie findet in Mitteleuropa unter ziemlich ungünstigen Voraussetzungen in der lang andauernden bzw. gar nicht endenden Dämmerung im Norden statt. Dazu kommt, dass sich das Geschehen sehr nahe dem Horizont abspielt. Im Südosten Mitteleuropas, zum Beispiel in Wien, sind die Bedingungen etwas besser, da der Mond 30 Minuten früher aufgeht. Dort kann – bei schönem Wetter – die 100 Minuten dauernde Totalität der Finsternis beobachtet werden.

Saturn beherrscht die erste Nachthälfte. Mit Einbruch der Dunkelheit steht er hoch im Süden. Am Morgenhimmel zeigt sich dafür Jupiter. Der Riesenplanet strahlt hell am Osthimmel. Der abnehmende Mond zieht am 26. weit nördlich am Jupiter vorbei – eine auffällige Konstellation am Himmel.

Meteorologisch gesehen beginnt der Sommer am 1. Juni. Die Sonne passiert den Sommerpunkt am 21. Juni um 19.16 Uhr und steigt dann nicht mehr höher, sondern sinkt zum Himmelsäquator hinab, weshalb man von Sommersonnenwende spricht.

Taschengeld – ein Lieblingsthema der Kinder

Oft beginnt die Frage nach dem Taschengeld im Volksschulalter. Es sollte mit Pflichten verbunden sein

SN-Couch Kinder

MANUELA OBERLECHNER

Ein Lieblingsthema in vielen Familien ist die Frage nach dem Taschengeld. Meistens fragen Kinder in der Volksschule danach. Sie möchten sich gern etwas „selbst“ kaufen, auf etwas sparen oder sich einmal etwas leisten, was sie ohne Taschengeld von den Eltern nicht bekommen würden.

Grundsätzlich kann gesagt werden: Kinder sollten diese Erfahrungen machen dürfen. Regelmäßiges Taschengeld hilft ihnen dabei, ein Gefühl für Geld zu bekommen. Sie lernen, dass Dinge etwas kosten und dass man eine Zeit lang sparen muss, um sie sich leisten zu können. Kinder lernen aber auch, dass man manchmal Geld für sinnlose Dinge ausgibt und dass es Genuss gibt. Was ist eine angemessene Summe?

Die Höhe richtet sich stark danach, ob auch noch die Schulsachen und die Kleidung zu kaufen sind oder aber das Taschengeld nur dafür verwendet wird, um kleine Dinge wie ein neues Buch, ein Spiel oder die heiß ersehnten Lieblingskaugummis zu kaufen.

Taschengeld sollte keine Bezahlung sein, aber trotzdem soll klar sein, dass Taschengeldempfänger gewisse Pflichten haben, weil sie ohne Gegenleistung ihr Geld bekommen. Was man sich erwarten darf, sind gemachte Betten, abgeräumte Teller vom Frühstückstisch und auch kurze Beaufsichtigungen jüngerer Geschwister (ein paar Minuten). Ein Kind, das Taschengeld bekommt, darf auch ruhig täglich seine Aufgabe machen und die Schulsachen in Ordnung halten, ohne erinnert zu werden.

Dafür, dass ein Kind seine Pflichten erfüllt, kann es sich auch erwarten, dass es regelmäßig sein Taschengeld erhält. Die Eltern müssen nicht jedes Mal erinnert werden und auch Verhandlungen über die Höhe sollten zu geregelten Zeitpunkten und nicht jedes Mal beim „Verteilen“ des Taschengelds stattfinden.

Manuela Oberlechner, Psychologin, Trainerin und Coach; Begründerin des Konzepts „Family Support“ – Training für liebevolle Erziehung und Beziehung.
wwww.family-support.net

Handystrahlung löst vielleicht Krebs aus

LYON (SN, dpa). Handystrahlung ist „möglicherweise krebserregend“. Zu diesem Schluss kommt eine Expertengruppe der Internationalen Agentur für Krebsforschung IARC in Lyon. 31 Fachleute aus 14 Ländern werteten „nahezu sämtliche verfügbaren wissenschaftlichen Belege“ aus. Dabei ging es um hochfrequente elektromagnetische Strahlung, wie sie von Handys, Rundfunk und Radar benutzt wird. Die IARC ist das Krebsforschungsinstitut der Weltgesundheitsorganisation WHO. Derzeit sind laut IARC-Angaben weltweit fünf Milliarden Mobiltelefone in Gebrauch.