



Infoblatt

Candida Vorsorgeempfehlungen

Bornkampsweg 40
22926 Ahrensburg
Tel: 040 / 3990 3634
Tel: 04102 / 9821 824
Fax: 04102 / 9821 877

www.die-baubiologen-hamburg.de
info@die-baubiologen-hamburg.de

Mitglied im
- Berufsverband deutscher Baubiologen VDB
- Verband Baubiologie VB
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

Hygienemaßnahmen gegen Hefepilzbelastungen

Hefepilze meist der Art *Candida albicans* stellen für viele Menschen eine Belastung des Körpers in Form einer Darmmykose dar. Der *Candida*-Pilz verdrängt dabei die gesunde Flora an Darmbakterien und reizt permanent das Immunsystem. Die Folge sind häufig chronische Infektanfälligkeiten. Auch Pilzkrankungen an anderen Stellen des Körpers wie Haut-, Nagel oder Vaginalmykosen werden vermehrt beobachtet. Eine Darmpilzbehandlung macht aber nur Sinn, wenn der Körper während dieser Zeit nicht ständig mit neuen Quellen von *Candida* konfrontiert wird. Und auch sonst stellen häusliche *Candida*-Nester eine permanente Herausforderung des Immunsystems dar, die durch ein paar Maßnahmen vermeidbar ist. Zur Vorsorge und Nachsorge sollte auf folgende „Keimfallen“ vermehrt Wert gelegt werden:

Kühlschrank:

- In ca. 22% aller Kühlschränke (lt. Baubiologie Maes) finden sich Hefepilze. Sie sammeln sich vor allem in der Abtauschale, aber auch in den Türgummis.
- Daher sollten sie ca. alle 6 Monate 2 EL Essigessenz in die Ablaufrinne an der Kühlschrankhinterwand (innen) laufen lassen oder, noch besser aber nicht immer möglich, den Auffangbehälter für das Abtauwasser auf der Rückseite des Kühlschranks direkt reinigen.
- Die Innenflächen, Bodengitter und vor allem die Dichtungsgummis sollten mit Essigessenz immer wieder gründlich gereinigt werden.

Küchenabfluss:

- In 41% der Siphons unter Küchenspülen fanden sich *Candida*-Pilze.
- Diese sollten alle 6 Monate abgeschraubt und mechanisch gereinigt werden.
- Regelmäßig 1 Liter kochendes Wasser aus dem Wasserkocher direkt in den Küchenabfluss ausgießen.

Spülmaschine:

- Hier fanden sich in einer Untersuchungsreihe der Baubiologie Maes in 17% der untersuchten Maschinen Hefepilze, also in beinahe jeder 5. der Untersuchten!
- Es sollte das Sieb am inneren Boden alle 2 Wochen gründlich gereinigt werden.
- Auch bei Spülmaschinen sollten die Dichtungsgummis regelmäßig mit Essigessenz abgerieben werden.
- Verwenden Sie regelmässig Spülmaschinenreiniger auf Zitronensäurebasis – beachten Sie dabei unbedingt die Bedienungsanleitung wegen der Hitzeentwicklung!



Waschmaschine/Wäsche:

- Das Einspülfach für die Waschmittel sollte regelmäßig mechanisch gereinigt werden. Hier finden sich die meisten Hefepilzkulturen, wenn man das Fach nach Gebrauch immer schließt. Daher lassen Sie nach dem Waschvorgang unbedingt das Fach offen und auch die Trommeltür!
- Desinfizieren Sie regelmässig auch die Leitungen durch Abkochen. Dazu einen unbefüllten Waschgang mit 95°C laufen lassen. Wenn Sie dies regelmässig durchführen oder noch besser Ihre baumwollene Intimwäsche, Handtücher, Putzlappen etc. als Kochwäsche durchlaufen lassen, dann werden die meisten Bakterien und Hefepilze abgetötet. Danach 1 Waschgang 40-60°C mit einem Desinfektionsmittel auf Chlorbasis (ausnahmsweise!) durchführen. Währenddessen und anschließend sehr gut lüften!
- Sie können als Vorsorge, wenn die Waschmaschine bisher nicht befallen war und Sie keine Candidamykose haben, ca. alle 3 Monate bei allen Waschgängen unter 95°C Wasch-Sagrotan zusetzen. Das Wasch-Sagrotan dabei in den VOR-Waschgang geben, damit der anschließende Hauptwaschgang das Sagrotan wieder vollständig herauspült.
- Keine Essigessenz in die Waschmaschine geben!

Sonstiges:

- Achten Sie auf regelmäßigen Austausch von Spülschwämmen und Wischlappen. Sie merken den Austausch am besten am Geruch. Wenn Sie die Spül-/Wischlappen nach Gebrauch immer trocknen lassen, müssen Sie diese nicht so oft austauschen. Verwenden Sie Baumwolllappen, die Sie kochen können! Das schont die Umwelt zusätzlich!
- Auch in Zahnbürsten bzw. deren Köpfen finden sich sehr häufig Candida-Pilze! Daher gilt auch hier: gut reinigen, trocken lagern, regelmässig austauschen.