



Vanessa Halen: Keimfrei durch den Sommer – ohne Durchfall & Co

Von *PR-Info*

Erstellt am 12 Jun 2014 - 06:27

Endlich Sommer! Endlich draußen leben! Aber hunderttausenden Menschen wird das Sommergefühl durch eine Infektion des Magen-Darm-Traktes verübelt. Schuld daran sind Keime, die gerade in der warmen Jahreszeit ihr Unwesen treiben. Diese Krankmacher lauern besonders in der Küche. Rund 90 Prozent aller Infektionen wie Magen-Darm-Infektionen holt man sich hier. Der Grund dafür ist die falsche Verarbeitung von Lebensmitteln sowie eine unzureichende Hygiene. Desinfektionsmittel sind jedoch nicht nötig, um Keime zu bekämpfen, da sie eher schädlich als nützlich sind. Denn durch den Einsatz von scharfen Desinfektionsmitteln werden nicht nur Krankheitserreger abgetötet, sondern auch wichtige Bakterien, die zum Beispiel unsere Haut schützen. Zum Reinigen reichen übliche Allzweck- oder Essigreiniger vollkommen aus.

Einfache Regeln gegen Keime in der Küche

- Gefrorene Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Geflügel im Kühlschrank auftauen.

Das Tauwasser entsorgen. Lebensmittel unter fließendem Wasser abwaschen.

- Nach dem Schneiden und Behandeln von Fleisch & Co regelmäßig die Hände waschen.
- Hähnchenfleisch gut durchbraten, damit typische Keime komplett abgetötet werden.
- Schneidebretter und Messer mit Wasser und Spülmittel gründlich reinigen.
- Spüllappen, Schwämme, Spülbürsten und Trockentücher regelmäßig bei 60° C oder höher in der Wasch- oder Spülmaschine mitwaschen.
- Verschmutzungen mit Lebensmitteln oder Fleischsaft besser mit Einmal-Küchentüchern abwischen.
- Spüle und Arbeitsflächen regelmäßig mit Essigwasser reinigen.
- Lebensmittel im Kühlschrank regelmäßig kontrollieren und Verdorbenes schnellstens entsorgen.
- Kühlschrank im Sommer auf eine höhere Kühlleistung einstellen. Temperaturen mit einem Thermometer kontrollieren.
- Lebensmittel im Kühlschrank nicht offen lagern, sondern in Dosen, Behältern oder in Folie verpacken.
- Beim Einkaufen darauf achten, dass Tiefkühlprodukte, rohes Fleisch, Fisch und Geflügel nicht zu lange im warmen Auto lagern. Lebensmittel gut einpacken, am besten in speziellen Tiefkühltaschen transportieren.
- Personen mit einer (Magen-Darm-)Infektion sollten keine Lebensmittel für andere zubereiten, um eine Keimübertragung auszuschließen.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:



presse@bod.de [2]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:55): <http://medkom24.eu/node/19211>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>