

Hygiene

Krieg den Keimen

Mikroorganismen verbreiten sich überall – auch in der Luft, auf unserer Haut, in unseren vier Wänden. Hygiene hilft, krankmachende Keime in Schach zu halten. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Brutstätten, und wie Sie Keime bekämpfen.

Vorsicht: Auch übertriebene Hygiene kann gesundheitsschädlich sein.



Kuschelige Krankmacher

Mangelnde Hygiene im Umgang mit Haustieren kann Halter krank machen. Schwangere, Lungenkranke und Tierhaarallergiker müssen zudem ihr Haustier mit Bedacht wählen, um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden.

gesundheitswelt.allianz.de/links/zoonosen




Händewaschen hilft

Rund 80 % aller Infektionskrankheiten wie Grippe und Magen-Darm-Erkrankungen **werden über die Hände übertragen.** Händewaschen ist daher ein wirksames Mittel, sich und andere vor Infektionen zu schützen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, sich bei diesen Gelegenheiten die Hände gründlich mit Wasser und Seife zu waschen:



Immer nach ...

- dem Nachhausekommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Immer vor ...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Immer vor und nach ...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Quelle: BZgA

Keime im Essen

Insbesondere rohe tierische und pflanzliche Produkte sind häufig mit Verderbniskeimen und nicht selten mit Krankheitserregern kontaminiert. Jährlich erkranken in Deutschland rund **200.000 Menschen an lebensmittelbedingten Erkrankungen** wie Infektionen und Vergiftungen. Betroffen sind meist Kinder, Schwangere sowie alte und immungeschwächte Personen.

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)



Risiko Rohmilch

Der Trend zu natürlichen unverarbeiteten Lebensmitteln hält an. So boomt hierzulande **Rohmilch**. Der Nachteil: Rohmilchkonsumenten erkranken **840-mal häufiger** an einer bakteriellen **Lebensmittelvergiftung** als Menschen, die ausreichend erhitzte Milch trinken.



Quellen: Ärzteblatt 2018, Emerg Infect Dis. 2017 Jun;23(6):957-964



Der Schutz vor lebensmittelbedingten Erkrankungen beginnt beim Einkauf und endet bei der konsequenten Küchenhygiene:

1. Kaufen Sie **einwandfreie Ware** (Frische, Sauberkeit, unbeschädigte Verpackung und sichtbare Kennzeichnung).
2. Transportieren Sie (Tief-)Kühlware in der **Kühltasche!**
3. **Waschen Sie die Hände** vor jeder Essenszubereitung mit warmem Wasser und Seife, notfalls mit Bürste.
4. **Reinigen** Sie nach dem Kochen die Arbeitsflächen mit heißem Wasser und Spülmittel. **Tür- und Schubladengriffe** nicht vergessen!
5. **Schneidbretter, Messer und Küchengeräte** nach jedem Kontakt mit rohen tierischen/pflanzlichen Produkten mit heißem Wasser und Spülmittel **waschen**.
6. Für Fleisch, Geflügel und Fisch harte, **glatte Schneidunterlagen** verwenden, diese danach in der Spülmaschine reinigen.
7. Verwenden Sie **Einmal-Küchentücher** – insbesondere, um rohes Fleisch, Fisch oder Geflügel abzutupfen.
8. Waschen, schälen und/oder blanchieren Sie **rohes Obst und Gemüse**. Dies entfernt Schmutz und reduziert die Belastung mit Keimen und Pflanzenschutzmittel-Rückständen.



9. Bereiten Sie **tierische und pflanzliche Produkte getrennt** voneinander zu, um Keimübertragungen zu vermeiden – d. h. getrenntes Geschirr/Gerät sowie Zwischenreinigungen.
10. Halten Sie **rohe Lebensmittel** und davon austretende Flüssigkeiten fern von verzehrfertigen Speisen.
11. Essen Sie **kritische Lebensmittel** wie Geflügel, Fisch, Fleisch und Eier möglichst gut durchgegart. Bei **70–80 °C Kerntemperatur** sind Sie nach 10 Minuten auf der sicheren Seite.
12. Kochen Sie **Rohmilch** auf, bevor Sie sie trinken.
13. Lassen Sie **warme Speisen** nicht stundenlang bei Raumtemperatur stehen. Zwischen 10 und 60 °C können sich Keime rasant vermehren. Eine Lebensmittelvergiftung droht.
14. Lassen Sie **Lappen, Hand- und Geschirrtücher** ausgebreitet **trocknen**. Etwa zweimal die Woche und nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln wechseln. Bei mindestens 60 °C waschen.



Quellen: CDC, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2022

Ekelpaket Küchenschwamm

Küchenschwämme besitzen eine riesige innere Oberfläche. Feuchtigkeit, Schmutz und Lebensmittelreste bieten darin einen optimalen Nährboden für Bakterien. In gebrauchten Küchenschwämmen können sich **über 54 Milliarden Mikroben pro Kubikzentimeter** tummeln – ähnlich viel wie in Fäkalproben.

Quellen: Sci Rep 7, 5791 (2017), Arch Microbiol 204, 363 (2022)



Schwämme entsorgen

Vier bis fünf Minuten in der Mikrowelle erhitzen oder bei mindestens 60 °C in der Waschmaschine mitwaschen tötet die meisten Mikroben ab. Die überlebenden Keime sind jedoch überwiegend krankheitserregend, wodurch das Infektionsrisiko mit der Zeit wächst. Mikrobiologen empfehlen daher, den Küchenschwamm **wöchentlich zu entsorgen**.

Quelle: Sci Rep 7, 5791 (2017)



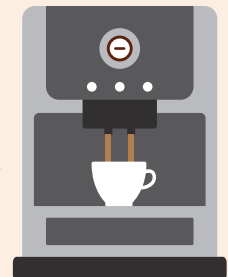
Geflügel nicht abwaschen!

Geflügel ist häufig mit Salmonellen oder Campylobacter-Bakterien belastet. **Waschen Sie rohes Geflügelfleisch** deshalb **nicht** ab, sondern tupfen sie es nur mit Küchenpapier ab. Beim Abwaschen können sich die Keime mit Spritzwassertropfen auf die Arbeitsfläche, Küchenutensilien und Geschirr verteilen.

Quelle: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2022

Brutstätte Kaffeevollautomat

Bakterien und Schimmel fühlen sich wohl in Kaffeevollautomaten. Halten Sie sich deshalb penibel an die Hygienehinweise des Herstellers und reinigen Sie täglich Wassertank und Kaffeebehälter. Falls möglich, sollten Sie die **Kaffeetemperatur auf 68 °C erhöhen**.



Quelle: Jan Schages/Hochschule Rhein-Waal 2017

Stiefkind Kühlschrank

Einmal im Jahr abtauen und grundreinigen reicht nicht. Sie sollten zudem **einmal im Monat** den Kühlschrank ausräumen und mit Essigreiniger **auswischen**. Herausnehmbare Teile reinigen Sie idealerweise in der Spülmaschine oder mit heißem Wasser und Spülmittel.



Quelle: haushaltstipps.com



Badezimmerboden und Toilettensitz sind häufig am saubersten. Die Bakterien florieren dafür an unvermuteten Stellen. Diese **Hygiene- und Kosmetikartikel** sollten Sie regelmäßig reinigen und besser **nicht** mit anderen **teilen**:



Haarbürsten

Wer kleine Kinder hat, hält seine Haarbürsten und Kämmen am besten getrennt – für den Fall, dass die Kleinen unbemerkt **Läuse** anschleppen.



Handtücher

Flauschig, feucht – hier fühlen sich alle Keime wohl. Deshalb spätestens nach dem dritten Abtrocknen bei **über 60 °C waschen**.



Kosmetik- und Pflegeartikel

Wimperntusche, Lippenstift, Deoroller und ähnliche Artikel mit direktem Hautkontakt können Erreger von Haut- und Bindehautinfektionen übertragen. **Nicht teilen**.

Quellen: www.nhs.uk, www.hse.ie



Nagelpflege

Schere, Knipser & Co. können unter anderem Warzen übertragen. **Nicht teilen und regelmäßig desinfizieren** (z. B. in der Spülmaschine).



Nassrasierer

Kalk, Haut- und Blutreste laden Mikroben ein. Daher gründlich **ausspülen** und regelmäßig mit heißem Essigwasser **entkalken**.



Zahnbürste

Entfernen Sie Essenreste und spülen Sie die Zahnbürste gründlich aus. Falls Sie eine Grippe oder Magen-Darm-Infekt haben, sollten Sie die Zahnbürste nachts mit Mundspüllösung desinfizieren. **Nach 8 Wochen wechseln**.



Zahnbürstenhalter

Was sich in der Zahnbürste tummelt, tropft auch auf den Zahnbürstenhalter.

Tipp: zweimal pro Woche in der Spülmaschine **reinigen**.

Dreckige Technik

Nachlässige Hygiene hinterlässt auch bei **Computertastatur, Maus und Smartphone** Spuren. Auf Tasten und Display tummeln sich unter anderem Staphylokokken, Pseudomonaden und teils auch Fäkalerreger. Es lohnt sich daher, die Geräte **alle paar Tage** mit einem Hygienetuch zu **reinigen**. Noch wichtiger ist regelmäßiges Händewaschen.

Quellen: Germs 2017, American Journal of Infection Control 2011, BZH 2017, HS Furtwangen 2022



Infekt dank In-Ohr-Kopfhörer?

In-Ohr-Kopfhörer erhöhen das Risiko von Ohrinfektionen. Zum einen, weil sie das Ohrwachs in den Gehörgang drücken und ein für Erreger günstiges feuchtwarmes Klima schaffen. Zum anderen, weil sie Krankheitserreger übertragen können, falls sich mehrere Personen die Kopfhörer teilen.

Quellen: Whittier Hospital Medical Center 2016, HNO-Ärzte im Netz 2022

Vorsicht Chlorgas!

Verwenden Sie niemals **chlorhaltige Reiniger** (z. B. Schimmelentferner) mit **säurehaltigen Reinigungsmitteln** (z. B. WC-Reiniger oder Entkalker). Die chemische Reaktion setzt giftiges Chlorgas frei, das Haut, Augen und Atemwege schädigt. Chlorreiniger erkennen Sie an Inhaltsstoffen wie Aktiv-Chlor und Natriumhypochlorit.

Haut schützen

Ziehen Sie beim Putzen und Geschirrspülen immer **Putzhandschuhe** an. Die Seifen, Säuren und Desinfektionsmittel reizen die Haut und begünstigen die Entstehung von Kontaktallergien. Bei aggressiven Spezialreinigungsmitteln sind Gummihandschuhe grundsätzlich Pflicht. Sofern Sie etwas über Kopf reinigen, empfiehlt es sich zudem, eine Schutzbrille zu tragen – damit nichts in die Augen tropft.



Quelle: Verbund für Angewandte Hygiene e. V.

Vier-Farben-System

Viele Privathaushalte verwenden häufig nur drei Reinigungstücher: eins für die Küche, eins für die Toilette und eins für den Rest der Wohnung. Profis arbeiten dagegen nach dem Vier-Farben-System und verhindern so, dass die Reinigungsmittel versehentlich vertauscht und Keime verbreitet werden.

Grün:	Küche plus eigenem Spülschwamm oder -lappen ausschließlich für Geschirr
Blau:	Einrichtung (Schreibtisch, Schränke, Stühle, Regale, Heizkörper, Türen etc.)
Gelb:	Badspiegel, Waschbecken, Armaturen, Fliesen, Badewanne, Dusche
Rot:	WC, Urinal und die umgebenden Fliesen