



# Schwamm drüber

**Putzen** Wo gibt es mehr Bakterien? Im Küchenschwamm oder auf der Klobrille? Bakterien fühlen sich insbesondere an feuchten und schmutzigen Orten im Haus wohl. Eine Frühlingssputz-Anleitung.

**Angela Bernetta**

Der Frühjahrsputz bringt es an den Tag: Bakterien mögen es schmutzig und feucht. Unser Heim teilen wir ohnehin mit Tausenden ihrer Art. Auch Türfallen und -flächen, Displays und Tastaturen sind befallen. «Stellen, die von vielen Menschen berührt werden, können kontaminiert sein», sagt Roger Stephan, Professor am Institut für Lebensmittelsicherheit und -hygiene an der Universität Zürich. Studien zufolge begünstigen solche Flächen die Übertragung von Keimen geradezu. «Es macht deshalb Sinn, diese gründlich zu reinigen und nach Möglichkeit zu desinfizieren.»

## Bakterien wachsen auf jeder Oberfläche

Desinfektionsmittel in der Handtasche oder neben dem Lavabo hält der Hygieniker in der Schweiz allerdings für übertrieben. «Wer einfache Hygienevorschriften befolgt, sich vor dem Essen und nach dem Toilettenbesuch die Hände wäscht, ist auf der sicheren Seite.» Giovanna Spielmann-Prada, Mikrobiologin und Dozentin an der ZHAW in Wädenswil, ergänzt: «Bakterien wachsen überall, auf jeder Oberfläche, im Kühlschrank und auf allen Esswaren, die mit unseren Händen, mit Gegenständen und Verpackungen in Kontakt kommen. Die Anzahl von Keimen sagt aber nichts über deren Fähigkeit aus, krank zu machen.»

Nicht ungefährlich sollen Bakterien in Küchenschwämmen sein, wie die Fachzeitschrift «Scientific Reports» unlängst berichtet. Deutsche Mikrobiologen fanden in gebrauchten Schwämmen rund 360 verschiedene Arten von Keimen. «Das erstaunt mich nicht», sagt Giovanna Spielmann-Prada. «Je mehr Dinge man mit einem Küchenschwamm putzt, also Gemüse und Früchte, das Schneidebrett oder den Küchentisch, desto vielfältiger kann die Flora sein. «Ist der Schwamm gar mit Campylobacter oder Listerien kontaminiert, kann es für Magen und Darm gefährlich werden. «Da neben feuchten Schwämmen auch Abwaschlumpen und Stofftücher ein Hort für Bakterien sind, empfehle ich diese nach Gebrauch zum Trocknen aufzuhängen», ergänzt Roger Stephan. Und regelmässig bei 60 Grad zu waschen. «Waschpulver entfernt dank Bleichmittel hartnäckige Flecken und tötet bei Temperaturen ab 60 Grad Bakterien ab», sagt Giovanna Spielmann-Prada.

## Immer von oben nach unten putzen

Kleider, die wir direkt auf dem Körper tragen, sollten aus hygienischen Gründen ebenfalls bei hohen Temperaturen gewaschen werden. Weniger zu empfehlen sind da flüssige Waschmittel. «Da diese keine Bleichmittel enthalten, hinterlassen sie zwar auf den Kleidern kaum

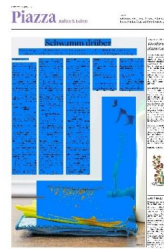
sichtbare Rückstände, und die Farbkraft von bunter und dunkler Wäsche bleibt erhalten. Ohne Bleichmittel werden starke Flecken aber nicht optimal entfernt», ergänzt Giovanna Spielmann-Prada. Überdies schaden die darin enthaltenen Tenside und Konservierungsstoffe der Umwelt. «Waschpulver hingegen beinhaltet keine Konservierungsstoffe. Das schont die Umwelt und macht es sogar für Allergiker annehmbar.»

Auch im feuchtwarmen Badezimmer fühlen sich Bakterien wohl. Darmbakterien auf Zahnbürste und Kamm dürften aber die wenigsten begeistern. Deshalb beim Spülen immer den Deckel schliessen.

Untersuchungen belegen, dass sich Keime wie Gischt aus der Kloschüssel im Raum verteilen. Roger Stephan empfiehlt, beim Putzen der Toilette Gummihandschuhe anzuziehen. «Die Wahrscheinlichkeit einer Kontamination ist da gegeben», warnt er. «Zudem sollte die WC-Schüssel periodisch entkalkt werden.» Denn Kalkablagerungen machen die Oberfläche rau und lassen sie so schlecht reinigen.

## Saubere Hände in der Küche gegen Bakterien

Geht es um den Frühjahrsputz, empfiehlt Giovanna Spielmann-Prada von oben nach unten vorzugehen. «Zuerst den Staub von den Möbeln feucht abwischen,



dann Staubsaugen und am Schluss alle Böden feucht aufnehmen.» Dabei schlägt sie unterschiedliche Farbkonzepte für die Lappen vor – beispielsweise rot für die Küche, blau für die Lavabos und Duschen und gelb für die Toiletten.

Bei der Arbeit in der Küche empfiehlt die Mikrobiologin, immer vorher die Hände zu waschen. «Sauber sollten auch die Küchenutensilien sein.» Die Haltbarkeitsdaten der Esswaren und trockenen Lebensmittel wie Mehl und Reis (Mottenbefall) gelte es regelmässig zu überprüfen. Und: «Kochen Sie nie, wenn Sie krank sind.» Denn Keime könnten so auf das Essen übertragen werden.

«Wer Lebensmittel einkauft, die kühl gelagert werden müssen, transportiert diese am besten in der Kühltasche und versorgt sie sofort im Kühlschrank», rät Giovanna Spielmann-Prada. So werde die Kühlkette nicht unterbrochen. «Der Kühlschrank darf nie überfüllt sein, damit die Kälte angemessen zirkulieren kann.» Gefrorene Lebensmittel, insbesondere Fleisch, Fisch und Geflügel, gilt es in einem Gefäss im Kühlschrank langsam aufzutauen.

Denn falsch enteistes Huhn oder Hackfleisch können ein Hort von Bakterien sein. «Bedenklich sind im Eisschrank Bereiche, die man beim Putzen schlecht erreicht», sagt Roger Stephan. «Es gibt sogar Bakterienarten, die sich bei Kühlschranktemperaturen vermehren.» Vor allem in den unteren Fächern, wo der Wärmegrad etwas höher ist, können einige gut überleben.

Das unappetitliche Ergebnis einer südkoreanischen Studie: Die Vielfalt ist im Gemüsefach grösser als auf den Toilettsitzen – also auch hier gilt es, regelmässig zu putzen.

