

## Hygiene im Haushalt - keine Hexerei

**In den warmen Monaten breiten sich Keime, Viren oder Bakterien besonders schnell aus. Magen-Darmerkrankungen können die Folge sein. Aber keine Angst, mit einigen einfachen Massnahmen und Verhaltensregeln kann ihnen Einhalt geboten werden.**

### Hygiene - was ist damit gemeint?

Unter Hygiene versteht man vorbeugende Massnahmen, welche zur Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Pflege der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienen.

Im Alltag werden darunter oft Massnahmen zur gründlichen Sauberkeit verstanden. In jedem Haushalt sind Mikroorganismen (Bakterien, Pilze und Viren) vorhanden. Die meisten dieser Kleinstlebewesen sind absolut harmlos oder sogar nützlich, weil sie uns z.B. bei der Verdauung helfen. Nur wenige sind krankheitserregend. Und selbst diese wenigen, haben unter normalen Umständen keine negativen Folgen auf den gesunden Menschen, stärken möglicherweise sogar seine Abwehrkräfte. Gefährlich sind sie meist nur für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sowie für Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und alte Menschen.

Problematisch wird es erst, wenn sich die Mikroorganismen unter „guten“ Bedingungen explosionsartig vermehren und so zu einem Gesundheitsrisiko werden. Unerklärbare Magenverstimmungen, Durchfall und Erbrechen gehören zu den häufigsten Folgen. Diese optimalen Bedingungen sind Wärme, Feuchtigkeit und ein organischer Stoff, z.B. Lebensmittel, Hautschuppen, usw.

### Hygiene in unseren Haushalten - wo sind die Schwachstellen?

Bakterien, krankmachende Keime - denken Sie da auch zuerst an die Toilette und ans Badezimmer? Falsch gedacht, auf dem stillen Örtchen ist es in manchem Haushalt sauberer als an anderen Orten. Bakterienverschleudern sind die Abwaschlappen, Abwaschschwämme und weitere Putzlappen. Statt für eine gute Reinigung zu sorgen, verteilen sie Keime. Eine unheimlich grosse Bakteriendichte findet sich auch auf Computertastaturen. Trübe sieht es auch in der Dunkelheit des Kühlschranks aus.

### Einige Regeln für eine gesunde Sauberkeit im Haushalt

#### **Hände waschen**

Die Hände gründlich mit Seife waschen ist das A und O einer guten Sauberkeit im Haushalt. Insbesondere nach dem Einkaufen, Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Veranstaltungen, bei welchen viele Hände geschüttelt wurden, sollte der erste Gang ins Badezimmer zum Hände waschen führen. Aber auch im eigenen Heim gehört das Händewaschen nach dem Toilettengang, vor dem Arbeiten in der Küche, vor dem Essen usw. unabdingbar dazu. Hätten Sie's gewusst? Damit sich die Anzahl Keime auf den Händen tatsächlich reduziert, sollten sie mindestens 20 - 30 Sekunden eingeseift und anschliessend gespült werden.

2/3



***Lappen, Tücher, Schwämme, Beseli regelmässig wechseln***

Vor allem Abwaschlappen mit der riesigen Bakteriendichte gehören unbedingt fleissig gewechselt und bei Temperaturen von mindestens 60° gewaschen.

Küchentücher aufhängen und nicht herum liegen lassen, damit sie schnell trocknen. Schwämme und Abwaschbürsteli regelmässig erneuern, allenfalls im Geschirrspüler reinigen.

Denkbar ist zudem ein Farbensystem, z.B. gelbe Lappen werden für die Küche gebraucht, grüne fürs Bad, blaue für die Toilette, fleissiges Wechseln und Waschen gilt trotzdem auch hier.



3/3

### ***Aufbewahren von Lebensmitteln im Kühlschrank***

Für leicht verderbliche Lebensmittel sollte die Temperatur im Kühlschrank bei maximal 5°C liegen. Fleisch und Fisch direkt über dem Gemüsefach lagern, da die Temperatur dort am Tiefsten ist.

Gekochte Gerichte nur über kurze Zeit warm halten, Reste schnell abkühlen und anschliessend in den Kühlschrank stellen

Nahrungsmittel zugedeckt oder eingepackt im Kühlschrank lagern.

Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen und nicht bei Zimmertemperatur.

Und nicht zuletzt den Kühlschrank regelmässig mit einem sauberen Lappen reinigen und nachtrocknen.

### ***Rohe und gekochte Lebensmittel trennen***

Verarbeitete Lebensmittel immer von rohen getrennt lagern. Ein besonders vorsichtiger Umgang ist mit Fleisch und Geflügel angebracht. Hände immer wieder waschen, Schneidebretter nach dem Schneiden von rohem Geflügel nicht für Gemüse oder Salate verwenden, sondern mit Spülmittel oder in der Abwaschmaschine reinigen.

### ***Desinfektionsmittel sind normalerweise nicht nötig***

Im normalen Familienhaushalt mit gesunden Familienmitgliedern sind Desinfektionsmittel absolut nicht notwendig. Heisses Wasser und Abwaschmittel oder Allzweckreiniger genügen vollkommen. Allzuviel ist ungesund; Untersuchungen bei Kindern haben gezeigt, dass sie häufiger an Allergien, Asthma oder Ekzemen erkranken, wenn sie in desinfizierter Umgebung aufwachsen.

Nur in Ausnahmefällen sollten sie verwendet werden z.B. bei einer Grippepandemie oder bei Menschen mit Immunschwäche im selben Haushalt. Aber bitte die Gebrauchsanweisung beachten.

### ***Regelmässig lüften***

Gründliches Lüften ist vor allem in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit nötig, um die Vermehrung von Schimmelpilzen zu vermeiden.

### ***Das merk ich mir***

Hygiene im Haushalt ist sinnvoll, weil sie vorbeugend wirkt, sie ist keine Zauberei, sondern beruht auf einigen wichtigen Grundregeln, die konsequent angewendet werden müssen.

*BBZ Arenenberg, Vreni Peter*