

Medienmitteilung vom 24. August 2009

## **Vorbeugen, um nicht das Nachsehen zu haben**

**Durch persönliche Hygiene kann man sich vor der Grippe schützen. Genau so wichtig ist aber die Hygiene im Haushalt. Dort befinden sich unzählige Übertragungsmöglichkeiten. Der Schweizerische Kosmetik- und Waschmittelverband gibt Tipps zur Hygiene im Haushalt.**

Eine Impfung und persönliche Hygiene sind laut Bundesamt für Gesundheit die besten Massnahmen, sich vor der Grippe zu schützen. Doch neben der persönlichen Hygiene ist die Hygiene im Haushalt genau so wichtig. Dabei ist Haushaltshygiene keine Frage der Verwendung bestimmter Produkte. Sie hängt vielmehr mit dem richtigen Verhalten zusammen. Der Schwerpunkt liegt daher auf einfach zu befolgenden, aber effektiven Hygienetipps in den Haushaltsbereichen Küche und Bad sowie dem Wäschewaschen.

### **Mikroorganismen im Haushalt**

In jedem Haushalt gibt es Mikroorganismen: Bakterien, Pilze, Viren. Auch auf der Haut finden sich Abermillionen von ihnen. Das ist völlig normal und sogar erwünscht. Denn ohne Mikroorganismen gibt es kein Leben. Die meisten von ihnen sind absolut harmlos. Nur ganz wenige sind krankheitserregend. Unter bestimmten Bedingungen können sich Mikroorganismen jedoch sehr rasch vermehren. Optimal für eine ausgeprägte Vermehrung sind Feuchtigkeit und Temperaturen zwischen 10°C und 40°C sowie das Vorhandensein organischer Substanzen, z.B. Hautschuppen oder Lebensmittelreste, als Nährboden. Eine der häufigsten Ursachen für mikrobielle Verunreinigungen ist jedoch durch Übertragung. Dies gilt es mit den nachfolgenden Tipps zu verhindern.

### **Hygienetipps**

Die Übertragung und Vermehrung von Mikroorganismen in der Küche lässt sich durch einige einfache Regeln verhindern:

- Die Hände vor der Zubereitung und dem Verzehr von Lebensmitteln gründliche waschen.
- Spül- und Putzlappen nach dem Gebrauch schnell trocknen lassen, häufig wechseln oder Tücher für den einmaligen Gebrauch verwenden.
- Gefrorene Lebensmittel niemals auf der Küchenarbeitsplatte auftauen, sondern im Kühlschrank oder der Mikrowelle, auf jeden Fall aber in einer Schüssel.

Hygiene im Bad zielt darauf, die Vermehrung von Mikroorganismen an Nass- und Feuchtstellen zu verhindern und die Übertragung aus dem Bad in andere Bereiche des Haushalts zu unterbinden:

- Nach jeder Toilettenbenutzung die Hände sorgfältig waschen.
- Handtücher, Waschlappen ebenso wie Duschvorhänge und Badematten möglichst schnell trocknen.
- Häufig und ausreichend lüften.

Optimale Wäschehygiene lässt sich heute mit einfachen Mitteln sicherstellen:

- Gewaschene Wäsche sofort trocknen und nicht in der Waschmaschine liegen lassen.
- Bei der Reinigung den Wäschekorb nicht vergessen.
- Zur Vorbeugung und Beseitigung von Biofilmen\* sollte in regelmässigen Abständen bei höherer Temperatur (60°) gewaschen werden.

\*Besiedlung fester Oberflächen durch Mikroorganismen, verbunden mit einer Schleimbildung und häufig erhöhter Widerstandsfähigkeit

**Weitere Informationen und Tipps unter:**

[www.skw.ch](http://www.skw.ch) -> Broschüre „Hygiene im Haushalt“ ist online verfügbar

**Kontaktpersonen**

Schweizerischer Kosmetik- und Waschmittelverband  
Frau Prisca Lack, [prisca.lack@skw-cds.ch](mailto:prisca.lack@skw-cds.ch)  
Tel.: 043 344 45 80

Schweizerischer Kosmetik- und Waschmittelverband  
Herr Bernard Cloëtta, [info@skw-cds.ch](mailto:info@skw-cds.ch)  
Tel.: 043 344 45 80