



Küchen- und Badhygiene: Wie oft soll man Handtücher und Lappen wechseln?

So schwierig kann dies doch nicht zu beantworten sein, mag man denken. Denn der Geruch von frischer Wäsche vermittelt vielen Menschen ein gutes Gefühl. Und es täuscht nicht: Auch aus hygienischer Sicht ist es wichtig, vor allem Handtücher und Küchentextilien oft zu waschen. Hier haben wir ein paar Fakten zusammengestellt, was dabei zu beachten ist.

Das Handtuch ist ein Bakterienherd

Die Welt ist voller Mikroorganismen. Bakterien, Pilze und Kleinstpartikel aller Art befinden sich auf allen Oberflächen, mit denen wir in Kontakt kommen. Das ist vielleicht keine schöne Vorstellung, aber meist auch kein Problem: Nur weil sich Keime auf einem Gegenstand befinden, wird man nicht automatisch krank. Es kommt auf die Art und die Anzahl der Erreger an.

Auch wir selbst sind Lebensraum von Mikroorganismen. Milliarden tummeln sich auf und in uns. Das ist auch gut so, denn viele unserer Untermieter unterstützen Körperfunktionen wie die Verdauung und schützen unseren Organismus. Es sind aber auch Mikroorganismen darunter, die uns krank machen können, wenn ihre Zahl überhandnimmt.

Wie Mikroorganismen ihren Weg ins Handtuch finden

Eine Handwäsche oder Dusche wäscht die Mikroorganismen nicht restlos von unserer Hautoberfläche ab. Da unsere Haut über ein eigenes Mikrobiom verfügt, das zu ihrer Gesundheit beiträgt, wäre dies sogar schädlich für die Haut. Trocknen wir uns nach der Dusche mit einem Handtuch ab, wandern zahlreiche unserer Hautbewohner in den Stoff. Und wenn wir uns nach dem Duschen im Schritt abtrocknen, gelangen auch noch kleinste Fäkalpartikel und Darmbakterien in das Handtuch. Nach dem Abtrocknen befinden sich also lauter kleine Bewohner im Handtuchstoff.

Warum lang benutzte Handtücher in die Wäsche gehören

Handtücher sind nach der Benutzung feucht. Abgestorbene Hautzellen und andere Partikel im Stoff sind eine gute Nahrung für zahlreiche Erreger: ideale Bedingungen, um zu wachsen und sich zu vermehren. Je länger das Handtuch feucht bleibt, desto länger bleiben die Mikroorganismen aktiv. Lässt man ihnen genug Zeit, entwickelt sich eine lebhafte mikrobielle Gemeinschaft, eine Art «Handtuchmikrobiom». Dieses ist im Gegensatz zu unserem eigenen Mikrobiom jedoch nicht nützlich, sondern potentiell gesundheitsgefährdend.

Mögliche Folgen der Benutzung von schmutzigen Handtüchern können sein:

- **Pilzinfektionen** wie z.B. Fusspilz
- **Virusinfektionen** wie z.B. Warzen
- **bakterielle Infektionen** wie z.B. Bindehautentzündungen

Handtücher waschen: Hygiene und Umweltschutz in Einklang bringen

Aus reinen Hygienegründen wäre ein täglicher Wechsel des Handtuchs mit anschließender Wäsche die einfachste Empfehlung. Andererseits verbraucht häufiges Waschen viel Energie, Wasser und Waschmittel. Ein solch striktes Hygiene-Regime wäre also nicht nachhaltig und ist aus gesundheit-

licher Sicht auch nicht erforderlich. Die Wiederverwendung von Handtüchern ist daher (auch in Hotels!) eine umweltbewusste Entscheidung. Der Wasser- und Energieverbrauch kann durch nachhaltiges Waschen gesenkt werden.

Ausserdem ist der Kontakt mit Erregern für unseren Organismus normal. Auch wenn gewisse Werbung es uns aufzeigt und entsprechende Produkte zur «Keimreduktion» anpreist: Unser Lebensumfeld ist nicht keimfrei, soll es auch nicht sein und verursacht bei einem intakten Immunsystem in der Regel keinerlei gesundheitliche Probleme. Aber auch hier gilt: die Menge macht das Gift. Daher ist es wichtig, eine zu hohe Bakterienlast zu verhindern und Keime zu reduzieren. Als Faustregel gilt: Handtücher sollten mindestens wöchentlich ausgetauscht werden. Wenn Handtücher sichtbar schmutzig sind oder müffeln, müssen sie natürlich sofort in die Wäsche.

- Die Regel, Handtücher mindestens wöchentlich zu wechseln, gilt für alle Handtücher, egal ob Dusch- und Badehandtücher oder Gästehandtücher.
- Bei Handtüchern auf der Toilette empfiehlt es sich allerdings, diese sofort zu wechseln, wenn man Besuch hatte und die Handtücher durch viele Hände gegangen sind. Der fürsorgliche Gastgeber stellt genügend kleine Gästehandtücher zur Verfügung, damit jeder jeweils ein frisches Tuch benutzen kann.
- Ein Handtuchwechsel nach Gebrauch ist auch bei Menschen mit ansteckenden Erkrankungen angezeigt, beispielsweise bei Magen-Darm-Erkrankungen.
- Es ist empfehlenswert, Handtücher, mit denen der Intim- und Gesäßbereich abgetrocknet wird, nicht für das Gesicht zu verwenden. Es bleiben immer winzige Reste zurück, die man nicht im Gesicht haben will.

Tips rund ums Handtuch: richtig waschen und trocknen

- **Waschtemperatur:** Zwar werden die Mikroorganismen im Handtuch durch Waschen nicht vollständig entfernt, ihre Anzahl wird jedoch so stark reduziert, dass frisch gewaschene Handtücher hygienisch unbedenklich sind. Temperaturen von über 90° Celsius, wie sie bei einer Kochwäsche erreicht werden, sind dafür nicht notwendig. 60° Celsius reichen aus. Bei modernen Maschinen und Waschmitteln werden Handtücher bereits bei 40° Celsius ausreichend sauber. Zur Vermeidung von Keimwachstum in der Maschine sollte das Gerät jedoch einmal monatlich bei 90° laufen, am besten gleich mit Handtüchern und Putzlappen. Wenn ein Haushaltsmitglied eine ansteckende Krankheit hat, senkt eine höhere Waschtemperatur von 60 oder 95° Celsius das Ansteckungsrisiko.
- **Trocknen:** Je feuchter das Handtuch, desto besser die Bedingungen für Mikroorganismen. Wenn das Handtuch nach der Benutzung schnell wieder vollständig trocknet, haben es Bakterien oder Mikroorganismen schwerer. Trockenvorrichtungen im Badezimmer, an denen das Handtuch grossflächig aufgehängt werden kann, sind ein Hygienebonus. Das gilt ebenso für die beliebten Heizkörper, die auch als Handtuchtrockner dienen. Spezielle mobile Handtuchständer sind auf jeden Fall besser als Handtuchhaken.

Fokus auf die Küche: Geschirrtuch, Spüllappen und Küchenschwamm

Schon Badetücher sind ein günstiger Lebensraum für Mikroorganismen, doch das ist nichts im Vergleich zu Küchentextilien. Sie sind ein wahres Paradies für Kleinstlebewesen! In der Küche geben sich Keime aus Speiseresten, Erreger menschlichen Ursprungs und Feuchtigkeit ein munteres Stelldichein. Entgegen der weitverbreiteten Vorstellung befinden sich in Küchenumgebungen mehr Mikroben als in und auf Toiletten.

In Küchenschwämmen finden sich noch viel mehr Bakterien als in Putzlappen. Schwämme bieten wegen der feuchten Umgebung und der darin angesammelten Speisereste ein ideales Umfeld für Bakterienwachstum. **In einem Kubikzentimeter benutztem Küchenschwamm entdeckten Forscher über 54 Milliarden Bakterien aus mehr als 360 verschiedenen Arten.** Zum Vergleich: Eine derart hohe Anzahl an Bakterien ist sonst nur in Fäkalproben zu finden. Auch andere Mikroorganismen wie Einzeller, bestimmte Viren (Bakteriophagen) sowie Pilze und Algen sind zahlreich vorhanden. Aus hygienischer Sicht sind diese jedoch weniger bedenklich.

Der Schwamm ist also ein eindeutiger Lieblingssort von Bakterien, aber auch Geschirrhandtücher tragen oft eine grosse Bakterienlast. Die mikrobielle Besiedlung von Küchentextilien ist besonders bedenklich, da in der Küche Speisen zubereitet werden, die möglichst frei von Krankheitserregern sein sollten. Deswegen gilt: Küchentextilien müssen schon nach kurzer Zeit und mindestens einmal pro Woche ausgetauscht und gewaschen werden. Wie oft im Einzelfall, hängt natürlich auch davon ab, wie viel in der Küche gearbeitet wurde und womit beispielsweise ein Lappen in Berührung gekommen ist. Lappen und Schwämme müssen ausserdem nach Gebrauch gut trocknen können.

In Haushalten, in denen Menschen mit geschwächtem Immunsystem leben, sollten Küchenschwämme nach einer Woche am besten entsorgt und nicht gewaschen und erneut verwendet werden.