



Sanitas Challenge-Preis

## **Bewegte Kinder**

### **Mythos Frühlingsputz**

Kann übertriebene Hygiene Krankheiten verursachen?

### **Mein erster Halbmarathon**

Laufexperte Patrick Flückiger gibt Tipps für Einsteiger

# Mythos Frühlingsputz

Der Frühling ist da – der Frühlingsputz steht in vielen Schweizer Haushalten an. Auch bei Ihnen? Vielleicht fragen Sie sich: Wie viel Hygiene ist eigentlich nötig? Macht zu viel Putzen etwa gar krank?

Text: Barbara Lukesch | Illustrationen: Yehteh

Kalt lässt der Frühlingsputz niemanden, doch am heiklen Thema scheiden sich die Geister. Manche Frauen konstatieren nüchtern, die Frühlingssonne zeige gnadenlos, wie schmutzig alles sei, also müsse spätestens im März gründlich geputzt werden. Gewisse Männer sind überzeugt, dass die Frau im Frühling ihren Brutpflege- und Nestbauinstinkten hilflos ausgeliefert sei – und deshalb in eine Art Putzwahn ver falle.

Tatsache ist, dass sich der Putztrieb im durchschnittlichen Schweizer Haushalt als grosses Reinemachen (Frühlingsputz) wie auch als kleines (Wochenputz) manifestiert. Der deutsche Schriftsteller Julius Stettenheim konstatierte im 19. Jahrhundert: «In beiden Gestalten ist es schlimm, wenn es auch nützlich und unentbehrlich ist wie das grosse und das kleine Einmal-eins.»

**Das nicht mehr taufrische Allzweckschwammtuch beherbergt etwa 20 Millionen Bakterien pro Quadratzentimeter.**

Das Reinemachen an und für sich war ein bedeutender Fortschritt gegenüber dem unappetitlichen 16. Jahrhundert, in dem man oft «mit Böden voller Spucke, Erbrochenem, Ausscheidungen von Hunden und Menschen und andern Abscheulichkeiten» konfrontiert wurde, wie der be-

rühmte Gelehrte Erasmus von Rotterdam nach einer Reise angeekelt festhielt. Es dauerte, bis sich den Menschen die Zusammenhänge von Kanalisation, Hygiene, Sauberkeit und Krankheiten erschlossen.

## Eine neue «Kampfzone»

Der technologische Fortschritt trug wesentlich zur Steigerung des Reinlichkeitsbewusstseins bei: Solange es keine Staubsauger und Putzmittel gab, mussten Frauen die schmutzigen Dielen auf Knien mit einer Mischung aus feinem Sand und Wasser scheuern. Als nach dem Zweiten Weltkrieg synthetische Waschmittel auf den Markt kamen, begann die «Veredelung der Hausfrau», wie die Schriftstellerin Maria Antas in ihrer 2013 erschienenen Putzfibel «Wisch und weg» schreibt. In Werbespots priesen Männer die «blitzende Sauberkeit», für die ihre Gattinnen zu sorgen hatten. In der Folge entwickelten laut Antas «schlaue Firmen Methoden, um die Hausfrauenkompetenz zu unterwandern und damit Geld zu verdienen». Sie rückten den unsichtbaren Schmutz in den Fokus, den man von blossem Auge nicht erkennen konnte, aber unbedingt bekämpfen musste: die Bakterien.

## Sisyphusarbeit

So wurde aus der überschaubaren Putzerei eine wahre Sisyphusarbeit – der sich heutzutage auch Männer stellen. Manche Reinigungsmittel wurden so stark, dass man sich besser Handschuhe anzieht, um

die Haut zu schützen. Gleichwohl ist der Hausstaub zumindest mittelfristig stärker als wir. Dem grauen Gemenge aus menschlichen Hautschuppen, Haaren (uns fallen täglich rund 100 aus), Schimmelpilzen, Blütenpollen, toten Zellen, Esskrümeln, Schmutzteilchen, Kleiderfasern, Milben, Feinstaub und Bakterien werden wir trotz aller Anstrengungen niemals Herr.

Im Kühlschrank zum Beispiel tummeln sich jahraus, jahrein rund 11 Millionen Bakterien pro Quadratzentimeter, weil sie die Feuchtigkeit mögen, Nahrung im Überfluss finden und der Kälte spielend trotzen. Kaum haben wir sie weggewischt, sind sie schon wieder da, denn das Allzweckschwammtuch, das wir bei der Reinigung verwenden, beherbergt rund 20 Millionen Bakterien pro Quadratzentimeter, sobald es nicht mehr taufrisch ist. Mit dieser farnefrohen Dreckschleuder verteilen wir anschliessend die Keime zuverlässig in jeden Winkel der Küche, während wir uns einbilden, «sauber» zu machen.

## Krank machen nur wenige Keime

Nur gut, dass die Mikroorganismen in Privathaushalten vergleichsweise unbedenklich sind, wie Ernst Tabori, der ärztliche Direktor des Deutschen Beratungszentrums für Hygiene in Freiburg, versichert. Während in Spitälern aus naheliegenden Gründen strenge Desinfektionsvorschriften gelten und entsprechende Massnahmen ergriffen »

Zahnputzglas

**3 300 000**

Keime/cm<sup>2</sup>

Toilettensitz

**266**

Keime/cm<sup>2</sup>

Badezimmer Türfalle

**315**

Keime/cm<sup>2</sup>

Fressnapf Hund/Katze

**473 828**

Keime/cm<sup>2</sup>

Kühlschrank

**11 000 000**

Keime/cm<sup>2</sup>

Spülbecken Küche

**31 905**

Keime/cm<sup>2</sup>

Küchenschwamm

**20 000 000**

Keime/cm<sup>2</sup>

Handydisplay

**4 000 000**

Keime/cm<sup>2</sup>

Arbeitsfläche  
Küche

**559**

Keime/cm<sup>2</sup>

Geld

**8**

Keime/cm<sup>2</sup>

Schneidebrett

**68**

Keime/cm<sup>2</sup>

werden müssen, sei «der überwiegende Teil der Keime in unseren Wohnungen nicht krank machend – und meist auch nur dann, wenn sie auf Menschen mit einem geschwächten Immunsystem treffen». Es genüge vollkommen, mit einem neutralen Allzweckreiniger, Putzsprit für Glasflächen und einem Essigreiniger gegen Kalk sauber zu machen, auch auf der Toilette.

### Es gibt auch gute Bakterien

Das Bundesamt für Gesundheit in Bern warnt sogar explizit vor Gefahren für Mensch und Umwelt bei regelmässiger Anwendung von desinfizierenden Chemikalien. Der gesunde Mensch besitze ausreichend Abwehrkräfte, um sich gegen Bakterien wehren zu können. Wer trotzdem zur Chemiekeule greift, macht auch erwünschten Mikroorganismen den Garaus: Es gibt nämlich auch «gute» Bakterien, die verhindern, dass sich krank machende Keime auf und in uns breitmachen. So schützt beispielsweise ein Bakterienfilm unsere Haut, und die Darmflora sorgt dank Billionen von Bakterien für gute Verdauung.

Daraus folgt: Nichts gegen das grosse Reinemachen im Frühling als befreiendes, alljährlich wiederkehrendes Ritual, sofern

es Freude und Befriedigung verschafft. Wichtiger ist jedoch die Frage, wie oft es nötig ist, zum kleinen Reinemachen anzusetzen. Für den Hygieneexperten Tabori gibt es nur eine sinnvolle Regel: «So oft, dass es für das eigene Empfinden sauber aussieht und man subjektiv sagen kann: Es stimmt so für mich, ich fühle mich in meinen eigenen vier Wänden wohl.»

### Problemzone Küche

Natürlich gibt es auch krank machende Keime. Diesbezüglich ist die Küche laut Tabori die viel grössere Problemzone als die Toilette: «Ganz einfach darum, weil wir coliforme Darmbakterien aus der Toilette in die Küche mitschleppen, wenn wir uns die Hände nicht gründlich waschen.»

## Neuste Forschungen zeigen: Allergien und Asthma werden nicht durch übermässige Hygiene im Haushalt ausgelöst.

Der Küchen- und Lebensmittelhygiene komme besondere Bedeutung zu, «weil wir die meisten krank machenden Keime über den Mund und die Nahrung aufnehmen». Rohes Fleisch oder roher Fisch sollten folglich niemals in Kontakt mit andern Lebensmitteln kommen. Und wer rohe und gekochte Lebensmittel nicht auf separaten Schneidebrettern zubereitet, braucht sich über unangenehme Folgen nicht zu wundern.

Unterschätzt wird auch oft, wie heftig es in den grünen Behältern mit den Bioabfällen rumort, wenn diese einige Tage an der Wärme stehen. Und auch die Spülmaschinen sind längst nicht so harmlos, wie viele annehmen: Der Schimmelpilz ist in mehr als der Hälfte aller Spülma-

schinen anzutreffen, vorzugsweise an den Dichtungen und im Sieb. «Wer das vermeiden will, sollte das Sieb nach jedem Waschvorgang entleeren, die Dichtungen regelmässig abwischen und sie gründlich trocknen lassen», rät Tabori.

### Wenn sich Dreck ins Innere frisst

Im Zuge ihrer Recherchen zur Reinlichkeit in Ost und West stellte die Autorin Maria Antas fest, dass der Seifenverbrauch in Singapur offenbar doppelt so hoch ist wie im nördlichen Nachbarland Malaysia und sogar viermal höher als im südlich gelegenen Indonesien. Zwar sei die Kindersterblichkeit in Singapur so niedrig wie in keinem andern Land der Welt, doch litten die Kleinen beunruhigend oft unter Asthma, Allergien und Depressionen. Sie folgert: «Ein Muster zeichnet sich ab: In einem saubereren Land scheint sich der Dreck ins Innere der Individuen zu fressen, wo neue Probleme und Krankheitsbilder aufkeimen.»

### Mehr Hygiene – mehr Allergien?

Zu dieser Erkenntnis scheint auch das Ergebnis einer Studie aus dem Jahr 2007 unter der Federführung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel zu passen. Die Untersuchung von 15 000 Kindern aus Österreich, Deutschland, Holland, Schweden und der Schweiz ergab, dass jene weniger an Heuschnupfen und Asthma litten, die regelmässig Milch direkt vom Bauernhof tranken, egal ob sie dort lebten oder nicht. Einige Jahre später folgte eine noch weiter gehende These aus Deutschland, wonach Bauernkinder seltener mit allergischen Symptomen zu kämpfen hätten als ihre Spielkameraden aus dem gleichen Dorf oder Stadtkinder. Offensichtlich sei etwas dran am Sprichwort «A little dirt does not hurt» (Ein bisschen Dreck tut nicht weh), liess die Münchner Ärztin und Forscherin Erika von Mutius verlauten.



Etliche Eltern von Asthma- oder Allergiegeplagten Kindern fragten sich in der Folge verunsichert: Macht zu viel Putzen etwa gar krank? Wenig später aber gab die gleiche Forscherin Entwarnung. Nach der Überprüfung von 400 Münchner Familien stellte sie fest, dass Allergien und Asthma nicht durch übermässige Hygiene und Reinlichkeit im Haushalt ausgelöst werden – «no dirt also does not hurt» (Kein Dreck tut auch nicht weh).

Wehtun könnte hingegen ein Sturz von der Leiter. Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) verunfallen in der Schweiz jährlich rund 25 000 Menschen im eigenen Haushalt, auch beim Frühlingsputz, was den «Blick» zur Schlagzeile «Der Tod putzt mit» animierte. Zu Unfällen kommt es meist deshalb, weil die Betroffenen die ganze Arbeit an einem einzigen Tag erledigen wollen und sich in der Hektik verletzen. Die bfu rät deshalb, den Frühlingsputz auf mehrere Tage zu verteilen, Pausen einzulegen und stand-sichere Leitern zu verwenden, statt auf Stühle und Kisten zu steigen.

### Kreative Aufgeräumtheit

Ein währschafter Frühlingsputz kann aber auch ganz andere Folgen haben, wie Maria Antas in «Wisch und weg» beinahe euphorisch beschreibt: «Während wir staubsaugen, können die Gedanken frei herumwirbeln, in einer unkontrollierten Kreativität. Alle Sinne sind wach, weil die Arbeit zu einem sauberen Ergebnis führen soll. (...) Wir sind innerlich aufgeräumter, wenn wir um uns herum Platz schaffen.» – Wenn dann der Partner oder die Partnerin nach Hause kommt und die umfassende Aufgeräumtheit mit einem innigen Kuss honoriert, braucht es uns nicht zu kümmern, dass wir dabei 40 Millionen Bakterien austauschen. ●



## Meh Dräck\*

Das Allzweckschwammtuch in der Küche ist mit 20 Millionen Bakterien pro Quadratzentimeter die grösste Dreckschleuder im Haushalt. Der Kühlschrank folgt mit 11,4 Millionen. Schneidbretter in der Küche, Silikonfugen in Bad und WC, Wasserhähne, Duschvorhänge, Badeschwämme, Lichtschalter und Türklinken können ebenfalls stark kontaminiert sein. Erstaunlich: Auf einer trockenen WC-Brille sitzen nur gerade 200 Bakterien pro cm<sup>2</sup>.

Rund 9 Millionen Bakterien pro Milliliter tummeln sich im Weihwassergefäss in der Kirche und 4 Millionen/cm<sup>2</sup> auf dem Handydisplay. Am Griff des Einkaufswagens kleben rund 110 000 Bakterien/cm<sup>2</sup>, auf der Computertastatur und dem Telefonhörer etwa 13 000 und auch die Tastaturen von Geldautomaten sind ein beliebtes Tummelfeld.



### Seife und Wasser genügen

Sollte man deshalb im Alltag alle möglichen Dinge abwischen? Das sei nicht nötig, sagt Ernst Tabori vom Deutschen Beratungszentrum für Hygiene in Freiburg. Wichtiger sei es, sich die Hände gründlich zu waschen, wenn man nach Hause komme. Denn nicht die Anzahl an Bakterien ist das massgebliche Kriterium, so Tabori: «Entscheidend ist vielmehr, um welche Bakterien es sich handelt respektive wie hoch der Anteil von Darm- bzw. Fäkalkeimen ist.»

Seife und Wasser genügen vollauf, um die Hände zu reinigen: «Wer das konsequent tut, schützt sich und seine Familie effektiv vor Infektionserregern und braucht sich über die mangelnde Hygiene seiner Mitmenschen auf der Strasse keine Sorgen zu machen.»

\* Vom Rockmusiker Chris von Rohr geprägter Ausdruck.

