

# **Bleib sauber – Teil 2: Der Feind in meinem (Spül-)Becken ...**

**Eine eigene Wohnung, ein eigenes WG-Zimmer – das ist schon cool.** Und schon okay, wenn es da erstmal nicht so blitzblank aussieht wie zuhause. Jeder kennt ja das Klischee von der WG-Küche mit Bergen von unabgewaschenem Geschirr. Doch es gibt einen Unterschied zwischen unordentlich und versifft. Und auch wenn gerade das jugendliche Immunsystem viel abkann, muss man es ja nicht unnötig herausfordern. Mit verdorbenem Magen für ein paar Tage ausgeknockt zu sein, ist auch kein echter Bringer. Also, bleib cool, aber sauber. Hier kommt der zweite Teil unserer Reihe...

## **Der Feind im meinem (Spül-)Becken ...**

Schwamm, Bürste & Geschirrtuch. Nasse Küchenschwämme oder Spültücher bieten ein feuchtwarmes Klima, das der ideale Nährboden für viele Keime ist. Sie beherbergen bis zu 360 verschiedene Arten von Bakterien, wie eine Untersuchung gezeigt hat. Um das zu vermeiden, solltest Du den Schwamm (oder das Spültuch) nach der Benutzung gut ausspülen, kräftig auswringen und zum Trocknen beiseitelegen. Das Gleiche gilt für die Bürste, nur ohne Auswringen ;-).

Außerdem solltest Du Schwamm oder Tuch einmal wöchentlich auswechseln. Der altbekannte Trick, den Schwamm in der Mikrowelle zu sterilisieren, kann nicht nur zu einem Einsatz für die Feuerwehr führen, er ist heutzutage auch unter Hygienegesichtspunkten umstritten.

Das Geschirrtuch solltest Du zum Trocknen immer gut belüftet aufhängen und am besten zwei verschiedene Tücher benutzen, eines für Geschirr, das andere für die Hände (und noch ein ganz anderes für den Boden ...).

Schwamm, Spültuch und Geschirrtuch können in der Waschmaschine bei mindestens 60 Grad mit Vollwaschmittel gewaschen werden.

Wer eine Spülmaschine hat, kann die Spülbürste regelmäßig mit dem Geschirr darin mitwaschen.

**Neugierig geworden?** Zum ersten Teil der Reihe geht es hier.