



Haushalts-Gegenstände: Vorsicht, Keime!

Teilen macht glücklich, heißt es. Im Haushalt gilt manchmal das Gegenteil: Wer Gläser, Handtücher oder Kopfhörer mit anderen teilt, riskiert unter Umständen seine Gesundheit

von Nina Himmer, aktualisiert am 08.06.2016

Wussten Sie, dass sich auf einer Zahnbürste durchschnittlich etwa 100 Millionen Keime tummeln und das Display eines Smartphones oft mehr Bakterien enthält als die Türklinke einer öffentlichen Toilette? Haben Sie schon gehört, dass man sich über ein geteiltes Nasenspray einen Schnupfen einfangen kann, obwohl man bereits erkältet ist? Tatsächlich sind wir im Alltag von Keimschleudern umgeben, die unser Immunsystem ständig auf die Probe stellen. In den meisten Fällen geht das gut. Menschen mit einer gesunden Immunabwehr stecken viele Belastungen problemlos weg. Trotzdem gibt es einige Gegenstände, die man aus gesundheitlicher Sicht keinesfalls mit anderen Menschen teilen sollte. Vorsicht macht einen nicht zum Hygienefanatiker – denn es bestehen handfeste medizinische Gründe dafür, die folgenden Gegenstände nicht in fremde Hände zu geben:

Zahnbürste: Jedes vierte Paar teilt sie

Eine Zahnbürste teilen? Wohl dem, der bei dieser Frage angewidert das Gesicht verzieht. Der Bürstenkopf ist ein Brutherd. Die meisten Keime sind harmlos, doch Krankheiten wie Herpes, Karies, Hepatitis C, Parodontitis oder Grippe können durch die gemeinsame Nutzung einer Zahnbürste weitergegeben werden. Trotzdem greift laut einer Umfrage eins von vier Paaren zur selben Zahnbürste. Auch nicht schlimmer, als sich zu küssen? "Doch", sagt Dr. Katrin Nickles, Spezialistin für Parodontitis an der Universitätsklinik Frankfurt am Main: "Wer mit einer fremden Zahnbürste putzt, massiert Bakterien regelrecht ins Zahnfleisch ein und erhöht damit das Infektionsrisiko unnötig." Daher gilt: Zahnbürste niemals teilen, nach dem Putzen unter fließendem Wasser reinigen und ausklopfen, damit der Bürstenkopf schneller trocknet. Geschlossene Behälter und Naturborsten sind tabu, weil beides Traumbedingungen für Bakterien schafft. Außerdem sollten die Zahnbürsten nicht direkt nebeneinander aufbewahrt und regelmäßig ausgetauscht werden: "Etwa alle zwei bis drei Monate und nach grippalen Infekten", rät Nickles.

Handtücher: Problematische Feuchtigkeit

An Handtüchern haften nach dem Abtrocknen nicht nur Bakterien, sondern auch abgestorbene Hautschüppchen und jede Menge Feuchtigkeit. Paradiesische Bedingungen für Keime aller Art. Die amerikanische Mikrobiologin Kelly Reynolds etwa wies nach, dass manche Bakterienstämme sich in Handtüchern innerhalb von 20 Minuten mehr als verdoppeln. Was sich in den kuscheligen Frotteefasern wohlfühlt, ist eher unappetitlich: Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, die zum Beispiel Bindehautentzündung, Ekzeme, Warzen, Akne, Erkältungen, HPV-Infektionen, die Geschlechtskrankheit Trichomoniasis oder Filzläuse übertragen können. Es leuchtet also ein, warum man Handtücher keinesfalls gemeinsam nutzen sollte. Mikrobiologen raten außerdem dazu, sie schon nach ein- bis dreimaligem Nutzen heiß zu waschen. Selbst wenn das etwas übertrieben erscheint:

Handtücher gehören regelmäßig in die Waschmaschine – nicht erst, wenn sie anfangen zu muffeln. Wer sie nach der Nutzung aufhängt, sodass sie schnell trocknen können, mindert das Bakterienwachstum ein klein wenig.

Haarbürste: Braucht regelmäßig Shampoo

Haarbürsten schaffen es nicht ganz in eine Reihe mit Keimschleudern wie Handtüchern oder Zahnbürsten. Trotzdem sollte man sie besser nicht teilen. Läuse und Krätze zum Beispiel können über die Bürste den Besitzer wechseln. Vorsicht ist besonders in Haushalten mit kleinen Kindern geboten, weil diese Parasiten gerne mal aus Kindergarten und Schule anschleppen. Abgesehen davon bieten Rückstände von Pflege- und Stylingprodukten, Hautschüppchen und Öl eine prima Brutstätte für Bakterien. Kommt noch Feuchtigkeit aus frisch gewaschenem Haar dazu, wächst und wuchert es in den Borsten. Dermatologen wie die Kölner Ärztin Dr. Anne Hundgeburth raten deshalb dazu, Haarbürsten regelmäßig zu reinigen. Das geht am besten, indem man lose Haare mit einem Kamm aus der Bürste holt und den Bürstenkopf anschließend mit etwas Shampoo unter reichlich heißem Wasser spült. Anschließend gut durchtrocknen lassen.

Wimperntusche, Kajal und Lippenstift: Schmücken kritische Stellen

Kosmetikprodukte werden gerne geteilt, gerade unter Freundinnen. Doch besonders bei Produkten, die mit den Lippen oder Augen in Berührung kommen, ist das problematisch: Die Haut an den Lippen ist sehr anfällig für Infektionen – über die gemeinsame Verwendung von Lippenstiften, Balsam und Pflegeprodukten steckt man sich schnell mit Herpes oder Grippe an. Auch die Bindehaut ist empfindlich und entzündet sich leicht.

Lidschatten, Mascara oder Eyeliner zu teilen kann daher schnell mit Hautinfektionen oder einer Bindehautentzündung enden. Wichtig: Nach einer solchen Erkrankung alle Produkte austauschen, sonst infiziert man sich selbst leicht neu. Auch bei Cremes lohnt es sich, auf die Hygiene zu achten: Tuben sind generell leichter sauber zu halten als Tiegel. Bevor man aus letzteren Creme entnimmt, unbedingt gründlich Hände waschen oder besser noch einen Spatel verwenden. Gerade in Produkten ohne Konservierungsstoffe vermehren sich Bakterien sonst rasend schnell.

Nagelknipser und Pinzetten: Vorsicht nicht nur wegen Blut

Eigentlich lassen sich Produkte aus Metall sehr einfach reinigen und desinfizieren. Nur denken viele Menschen zu selten daran. Gelangt durch eine Verletzung Blut auf Nagelpflegetensilien, sollten diese aber unbedingt gereinigt werden. Durch Blutkontakt kann etwa Hepatitis übertragen werden. Vorsicht ist deshalb auch in Nagelstudios geboten. Werden die Instrumente nach jedem Kunden sterilisiert und gereinigt? Trägt das Personal bei der Arbeit Handschuhe?

Außerdem besteht ein Risiko, sich mit Warzenviren, Fuß- oder Nagelpilz zu infizieren. Entweder nutzt also zu Hause jeder sein eigenes Nagelpflege-Set, oder nach dem Feilen und Schnippeln wird konsequent desinfiziert. Das sollte auch für Pinzetten gelten, an denen häufig Haare, Bakterien und winzige Blutreste haften. Wer damit im Bereich der empfindlichen Augenbrauen hantiert und durch das Ausreißen der Haare mikroskopische Verletzungen verursacht, ist mit einem sauberen Werkzeug besser bedient.

Rasierer: Finger weg von fremden Klingen

Gerade nicht zur Hand, auf Reisen vergessen: In solchen Fällen ist die Versuchung groß, zum Rasierer des Partners zu greifen. Tatsächlich gehören die scharfen Klingen aber zu jenen

Gegenständen, die man keinesfalls teilen sollte – egal, ob es sich um Nass- oder Trockenrasierer handelt. Jeder Mensch hat Staphylokokken-Bakterien auf der Haut, die bei Weitergabe eine Infektion verursachen und zu schmerzhaften Ausschlägen führen können. Außerdem bleiben an den Klingen selbst nach dem Abspülen oft Blut- und Hautreste haften, die durch kleine Schürfwunden oder Schnitte ins Blut gelangen können.

Das passiert leicht: Rasieren schädigt die obere Hautschicht und macht sie angreifbar für Keime. Deshalb können auch Krankheiten wie Hepatitis oder schlimmstenfalls sogar HIV übertragen werden. Dermatologen raten daher: Finger weg von fremden Rasierern. Experten wie die amerikanische Dermatologin Dr. Jeanie Chung Leddon empfehlen außerdem, die Klinge nach fünf- bis zehnmalem Nutzen zu tauschen. Das macht nicht nur die Rasur glatter, sondern verringert Hautirritationen.

In-Ohr-Kopfhörer: Tragen nicht nur Musik weiter

Kleine Stöpsel zum Musikhören, die man direkt ins Ohr steckt gehören zur Standardausrüstung eines jeden Smartphones. Dummerweise gelangen durch sie nicht nur Beats und Bässe in den Gehörgang, sondern auch Bakterien und Pilze. Schließlich fassen wir sie ständig an, benetzen sie beim Sport mit Schweiß und lassen sie offen herumliegen. Deshalb warnt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen vor der Verwendung von In-Ohr-Kopfhörern. Das Risiko, Infektionen zu übertragen, sei deutlich höher als bei Modellen, die auf dem Ohr aufliegen oder es umschließen. Wer trotzdem nicht darauf verzichten will, sollte sie regelmäßig leicht feucht abwischen und desinfizieren, die Seiten nicht vertauschen und sie niemals teilen. Studien haben gezeigt, dass sich auf von mehreren Personen genutzten Kopfhörern fast immer schädliche Bakterien befinden.

Smartphone: Vom Anruf ist es nicht mehr weit zur Erkältung

Unsere Smartphones begleiten uns auf Schritt und Tritt. Ständig tippen und wischen wir darauf herum, drücken sie ans Ohr und können selbst dann nicht die Finger davon lassen, wenn wir auf die Toilette gehen. Britische Forscher haben herausgefunden, dass auf jedem sechsten Mobiltelefon Spuren von Fäkalien zu finden sind. Außerdem lassen sich Pilzsporen, Bakterien und krankmachende Keime nachweisen. Deshalb sollte man lieber zweimal überlegen, bevor man sich ein fremdes Telefon leiht.

Gerade in der Erkältungszeit übertragen Smartphones Keime, die zu allem Überfluss beim Telefonieren in die Nähe des Gesichts gelangen. So nah an Augen, Nase und Mund haben Viren und Bakterien leichtes Spiel – vom Anruf bis zur Grippe ist es dann nicht mehr weit. Geht es nicht anders, ist gründliches Händewaschen nach der Benutzung wichtig, außerdem sollte man das eigene Telefon sauber halten. Forscher der Hochschule Furtwangen haben herausgefunden, dass sich dazu feuchte Brillenputztücher am besten eignen.

Nasensprays und Augentropfen: Keime können sich mischen

Medikamente wie Nasenspray und Augentropfen zu teilen ist tabu – auch dann, wenn der Partner oder andere Familienmitglieder mit derselben Erkrankung kämpfen. Das Infektionsrisiko ist zu hoch, weil unterschiedliche Viren und Bakterien ähnliche Krankheiten auslösen können. Wer Augentropfen nutzt, sollte außerdem darauf achten, vorher die Hände zu waschen und das Mittel dann nach Packungsbeilage anzuwenden.

Sonst können Bakterien in die Tropfen gelangen und sich dort vermehren. Ähnlich verhält es sich mit Nasenspray: Forscher kennen mehr als hundert verschiedene Viren, die Schnupfen verursachen – daher ist es nicht unwahrscheinlich, dass sich Familienmitglieder mit unterschiedlichen Krankheitserregern herumschlagen. Werden in einem solchen Fall Medikamente wie ein Nasenspray geteilt, infiziert man sich neu, obwohl man schon erkältet ist. Sinnvoll ist es auch, den Applikator nach der Anwendung mit warmem Wasser abzuspülen und zu trocknen, damit sich dort keine Keime vermehren.

Gläser und Flaschen: Auf Partys nicht kreisen lassen

Wer gemeinsam aus einem Glas oder einer Flasche trinkt, tauscht Keime aus. Für Partner, die gesund sind, ist das ungefährlich. Sie sollten lediglich in der Erkältungszeit und in akuten Krankheitsphasen nicht aus einem Glas trinken. Grippeviren halten sich an der Luft nämlich lange, vor allem bei trockener Luft und kühlen Temperaturen. Außerhalb der Familie sieht die Sache etwas anders aus: Beim Sport, auf Volksfesten oder Partys sollte man gut auf das eigene Glas aufpassen. Herpesviren können als Schmierinfektion nämlich genauso weitergegeben werden wie Hepatitis A und B, auch wenn das Risiko für eine Hepatitis-Übertragung hierzulande sehr überschaubar ist. Anders sieht es mit dem Norovirus aus, einem gefürchteten Durchfall-Erreger. Er überdauert auf Gläsern und ist hochansteckend. Generell gilt aber: Meist ist ein Händedruck deutlich risikoreicher als der Austausch von Speichel – sei es durch einen Kuss oder ein geteiltes Glas.

Seife: Reinigt sich nicht einfach selbst

Das Gerücht, dass sich Seife selbst reinige und quasi immun gegen Bakterien sei, hält sich genauso hartnäckig wie Bakterien auf Handseife. Zwar bietet Seife selbst tatsächlich keine idealen Bedingungen für Bakterien, allerdings haben Forscher festgestellt, dass sich Mikroorganismen auf fester Seife und ihrer Ablage aufgrund der feuchten Umgebung trotzdem rasch vermehren. Für gesunde Menschen ist das in der Regel kein Problem. Professor Franz Reinthaler vom Institut für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Graz weist aber darauf hin, dass Seifenablagen meist zu selten gereinigt werden. Besser: Ablagen regelmäßig mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen und gut abtrocknen. Noch einfacher ist ein Tipp, der sich aus einer Studie zur Keimbelastung von flüssigen und festen Seifen in öffentlichen Toiletten ableiten lässt: Demnach sind Flüssigseifen deutlich hygienischer als feste.

Deos: Vorteil, wenn kein Hautkontakt besteht

Kaum jemand verlässt morgens das Haus, ohne sich mit Deo gegen Schweiß zu wappnen. Im Bad greift man da oft einfach zu, ohne sich Gedanken um die Hygiene zu machen. Dabei würde sich das lohnen: Durch winzige Rasier-Verletzungen, Pickelchen oder eingewachsene Haare sind unsere Achseln nämlich ausgesprochen empfindlich für Bakterien. Genau die schmieren wir uns aber unter die Arme, wenn wir fremdes Deo verwenden. Das lässt sich leicht vermeiden, indem man statt auf Sticks und Roll-On-Deo auf Spray zurückgreift. Spray kann bedenkenlos von mehreren Personen genutzt werden, weil es nicht direkt mit der Haut in Kontakt kommt. Für unterwegs also immer Spray einpacken, so kann man im Büro oder Fitnessstudio auch mal teilen.