Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Stimmt es, dass Spülschwämme Bakterien übertragen?

Mon, 06/15/2026 - 09:26

...und andere Fragen

Rund um die Sicherheit von Nahrungsmitteln kursieren zahlreiche Fragen und Mythen. Auf einige davon geht die Verbraucherzentrale Südtirol anlässlich des jährlichen Welttages der Lebensmittelsicherheit am 7. Juni ein.

Stimmt es, dass Spülschwämme und Geschirrtücher Bakterien übertragen?
Feuchte Spülschwämme, Schwammtücher und Geschirrtücher bilden tatsächlich eine ideale Brutstätte für Mikroorganismen und können diese übertragen und verbreiten. Man sollte sie daher regelmäßig bei mindestens 60°C waschen oder auswechseln.

Stimmt es, dass man rohes Geflügelfleisch vor dem Kochen waschen soll?
Geflügelfleisch sollte man nicht waschen. Beim Waschen können potenziell Keime vom Fleisch auf Hände, Küchenutensilien, Oberflächen und andere Lebensmittel gelangen. „Wichtig ist vielmehr, sich vor dem Kochen sowie nach jedem Kontakt mit rohen verderblichen Lebensmitteln, mit Abfällen und mit Haustieren und nach dem Toilettengang die Hände gründlich mit Seife zu waschen“, betont Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Geflügelfleisch sollte man zudem immer ausreichend erhitzen und gut durchgaren.“

Ist Essen, das auf den Boden gefallen ist, noch bedenkenlos genießbar, wenn man es innerhalb von fünf Sekunden aufhebt?
Tatsächlich garantiert weder die 5-Sekunden-Regel noch die 3-Sekunden-Regel ausreichende Sicherheit, denn Bakterien und damit auch krankheitserregende Keime können sofort von einer schmutzigen Oberfläche auf ein Lebensmittel übergehen. Richtig ist jedoch, dass Essen umso stärker verunreinigt ist, je länger es auf dem Boden liegt. Dabei nehmen klebrige und wasserreiche Lebensmittel (z.B. Wassermelone) mehr Bakterien auf als trockenes Brot oder Kekse. Eine Rolle spielt zudem die Beschaffenheit des Bodens und vor allem, ob es sich um eine eher saubere bzw. kürzlich

gereinigte oder eine stark frequentierte Fläche (Gehweg, öffentliche Toilette usw.) handelt. In der Mehrzahl der Fälle wird nichts passieren, wenn jemand Hinuntergefallenes isst. Auf Nummer sicher geht jedoch nur, wer das hinuntergefallene Essen entsorgt oder vor dem Essen gründlich wäscht (sofern möglich).

Stimmt es, dass man Bio-Obst und -Gemüse nicht zu waschen braucht?
Egal ob aus biologischer, konventioneller oder integrierter Produktion, rohe Früchte und Gemüse sollte man vor dem Essen immer waschen. So lassen sich Partikel aus der Luft und möglicherweise vorhandene Keime, Rückstände und Verunreinigungen von der Oberfläche entfernen.

Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge erkranken jedes Jahr rund 600 Millionen Menschen infolge des Verzehrs von verunreinigten oder verdorbenen Lebensmitteln, 420.000 Menschen sterben jedes Jahr daran. Krankheitserregende Bakterien, Viren oder Parasiten sowie Rückstände und giftige Substanzen in Lebensmitteln sind für über 200 verschiedene Erkrankungen, darunter Durchfälle und akute Vergiftungen, aber auch Langzeiterkrankungen wie Krebs, verantwortlich. Durch einfache Hygiene-Maßnahmen, auch in der eigenen Küche, lässt sich zumindest das mikrobiologische Risiko stark verringern[1].

---

[1] **Siehe auch: https://www.consumer.bz.it/de/welttag-der-lebensmittelsicherheit-hygiene-beginnt-der-kueche**