

Liebe Leserinnen und Leser,

wie Ihr Handy hygienisch sauber bleibt und warum Sie mit dem Handy nicht aufs Klo gehen sollten, erfahren Sie im aktuellen Newsletter.

Wussten Sie, dass Ihr Smartphone ein wandelnder Bakterienmagnet ist? Im Durchschnitt befinden sich 100 unterschiedliche Bakterienarten auf Ihrem Handy. Umso wichtiger ist deshalb ein hygienischer Umgang mit der mobilen Keimschleuder.

Am besten lassen Sie ihr geliebtes Smartphone nicht aus den Augen – denn je weniger Sie Ihr Handy aus der Hand geben, desto weniger Bakterienquellen setzen Sie es aus. Keime lauern überall, und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit darf nicht unterschätzt werden. Wenn Sie mit einem fremden Smartphone in Berührung kommen, empfehle ich Ihnen, danach die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.

Sie führen gerne lange Telefongespräche? Anstatt das Smartphone, alias „Bakterienmonster“, stundenlang ans Ohr zu halten, könnten Sie hierfür doch auch Kopfhörer verwenden. So werden direkte Berührungspunkte vermieden, und Sie sind (auch hygienisch gesehen) auf der sicheren Seite. Generell sollten Sie folgende drei Punkte berücksichtigen:

- Achten Sie auf saubere, trockene und fettfreie Hände. Rückstände von Handcremes oder dergleichen bieten Bakterien Gelegenheit, sich anzusammeln und zu vermehren.
- Legen Sie Ihr Smartphone nicht auf den Esstisch!
- Nehmen Sie Ihr Handy nicht mit auf die Toilette!

ABER WARUM NICHT MIT DEM HANDY AUF DIE TOILETTE?

Schnell noch eine Nachricht schreiben, dann bei Tiktok endlos durch den Feed scrollen – kaum jemand hat die Zeit auf dem Klo noch nicht dafür genutzt, auf dem Handy zu daddeln. Laut Statista gaben knapp 79 Prozent der befragten 18- bis 29-Jährigen an, das Handy auf dem stillen Örtchen zu benutzen. Das war 2015. Mittlerweile dürfte die Zahl noch höher ausfallen.

Aber besonders auf der Toilette sollte man aufs Smartphone verzichten, denn in der Luft fliegen jede Menge Schmutzpartikel herum, die sich verteilen und aufs Handy legen können. In unserem Bad sind die Keime und Bakterien, die sich in unserem Darm und auf unserer Haut befinden. Unter den Bakterien können auch E. coli sein, die aus dem Darm stammen und krank machen können. Zwar sind Bakterien per se nicht immer gefährlich, jedoch können sie sich auf dem Smartphone festkleben. Vor allem, wenn Menschen sich nach dem Toilettengang nicht die Hände waschen und dann das Smartphone wieder anfassen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Bakterien auf dem Display landen. Das ist zwar nicht zwingend gesundheitsgefährdend, jedoch ein „Ekel-Faktor“.

Auf öffentlichen Toiletten ist die Gefahr nicht höher als auf dem heimischen Klo. Doch in Krankenhaus-Toiletten sollte auf das Handy verzichtet werden. Dort können sich resistente Keime befinden – und die können richtig krank machen.

HÄNDE WASCHEN ODER DESINFIZIEREN!

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen oder Desinfizieren sollte Teil Ihres Alltags sein. Allein durch Türgriffe, Tastaturen und eben Ihr Smartphone können



Infektionskrankheiten übertragen werden, und das schneller als Sie glauben! Behalten Sie immer im Hinterkopf, dass sich auf jedem sechsten Gerät Spuren von Fäkalien befinden.

DEM HANDY ZULIEBE: SCHARFE REINIGUNGSMITTEL VERMEIDEN

Zwar liegt es nahe, Alkohole und Spülmittel zur Bakterientötung zu verwenden – doch bitte nicht bei Ihrem Smartphone! Aggressive Mittel können die oleophobe Schutzschicht des Bildschirms beeinträchtigen und den Touchscreen verschlechtern.

MIKROFASERTUCH ODER BRILLENPUTZTUCH BENUTZEN

Eine einfache Variante und doch sehr effektiv: Auch im trockenen Zustand saugen Mikrofasertücher viel Fett auf. Mit kreisenden Bewegungen und wenig Druck lassen sich so Fingerabdrücke und Wischer ganz einfach entfernen. Das ist perfekt für die alltägliche Pflege.

DISPLAY-SCHUTZFOLIE VERWENDEN

Gerade in (Hand-)Cremes oder Make-up fühlen sich Bakterien wohl, die dann beim Telefonieren über die Wangen oder die Hände ganz leicht auf das Display wandern. Durch das regelmäßige Auswechseln der Schutzfolie werden Keime und Erreger entfernt. Gleichzeitig schützt sie das Smartphone vor Kratzern.

DESINFEKTIONSSPRAYS EINSETZEN

Im Fachhandel gibt es spezielle Desinfektionssprays, mit denen Sie Bakterien und andere Erreger entfernen. Alkohol, Spülmittel und Seifenlaugen sollten Sie nicht verwenden, da diese die Geräte beschädigen können.



MIT WATTESTÄBCHEN GEGEN GROBEN SCHMUTZ

Hat sich an den Eingängen von Kopfhörern oder der Ladebuchse Schmutz angesammelt, hilft ein herkömmliches Wattestäbchen weiter. Überschüssige Flusen sollten Sie allerdings vorher entfernen, damit diese nicht in den Anschlüssen hängenbleiben. Auch eine unbenutzte weiche Zahnbürste eignet sich gut, um Schmutz aus den Anschlussbuchsen zu entfernen.

Achtung: Die Anschlüsse nur mit trockenen Stäbchen reinigen.

ZAHNSTOCHER FÜR ZWISCHENRÄUME

Gerade ältere Geräte haben Rillen und kleine Zwischenräume, in denen sich Staub ablagern kann und Keime ihr Zuhause finden. Mit einem Zahnstocher können Sie vorsichtig die Rillen entlangfahren. Bitte nicht in den kupfer- oder goldfarbenen Kontakten herumstochern! Da kann schnell etwas kaputt gehen.

HANDY SAUBER? SUPER!

Viele Grüße
Melanie Steinhauer