

## **Vorsicht Lebensmittelvergiftung: Bakterien im Kühlschrank**

**R+V-Infocenter: Ab sieben Grad vermehren sich Keime explosionsartig – jede dritte Lebensmittelvergiftung passiert zu Hause**

**Wiesbaden, 20. Juli 2010. Kühlschränke liefern an heißen Sommertagen nicht nur kalte Getränke, sie können auch schnell zum Gesundheitsrisiko werden. Wenn es draußen 30 Grad Celsius oder mehr sind, erhöht sich die Temperatur im Gerät ebenfalls – und Bakterien können sich explosionsartig vermehren. Der Grund: Sie finden auf Ablageflächen und Lebensmitteln ein großes Nährstoffangebot. Die Zahl der Bakterien steigt dadurch schnell auf zehn Millionen Keime pro Quadratzentimeter. Zum Vergleich: Auf einem Toilettensitz sind es auf der gleichen Fläche nur durchschnittlich 100. Kein Wunder, dass sich jede dritte Lebensmittelvergiftung im eigenen Haushalt ereignet. Das Infocenter der R+V Versicherung rät deshalb, die Temperatur im Kühlschrank auf vier bis sechs Grad einzustellen und ihn regelmäßig zu reinigen.**

„Bakterien finden in Lebensmitteln ideale Nährstoffe wie Eiweiß und Fett – und bei mehr als sechs Grad günstige Wachstumsbedingungen“, erklärt Dr. Marko Ostendorf, Arzt des R+V-Infocenters, den Grund für die unappetitliche Keimvermehrung. So können aus einigen Salmonellen innerhalb weniger Stunden Millionen werden – schon der Verzehr einiger tausend Erreger kann krank machen. Und: Im Gegensatz zu Schimmel kann man Keime weder sehen noch riechen. Übelkeit, Fieber und schwere Durchfallerkrankungen können die Folgen

sein. Deshalb sollten Kühlschränke regelmäßig gründlich mit einem milden Reinigungsmittel oder Essigwasser ausgewaschen werden. Ebenfalls wichtig: regelmäßig abtauen, damit das Gerät gut kühlt.

**Weitere Tipps des R+V-Infocenters:**

- An heißen Tagen muss in vielen Kühlschränken der Regler höher gedreht werden. Ein spezielles Thermometer hilft, die Temperatur zu kontrollieren.
- Wenn der Kühlschrank sehr voll ist: lieber etwas kühler einstellen, da die kalte Luft dann nicht so gut zirkuliert.
- Fleisch und Fisch lagert man am besten auf der Glasplatte über dem Gemüsefach – das ist die kälteste Stelle im Kühlschrank.
- Fleisch und frische Wurstaufschnitte maximal ein bis zwei Tage aufheben und alles immer gut verpacken.
- Gekochte Gerichte in geschlossenen Gefäßen aufbewahren und nicht in Kontakt mit rohen Lebensmitteln bringen.
- Versimmelte und faule Lebensmittel sofort entfernen und den Kühlschrank anschließend reinigen.