

So kann man sich schützen

Ernährungsmediziner: Wer Salat gründlich wäscht, muss keine Angst haben. Auch Fertigsalate sind kein Problem

Bochum. Bauchschmerzen, Durchfälle, die im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein können – darf man noch Salat essen? Dr. Thomas Hulisz sagt: „Ja!“

„Natürlich kann man weiterhin Salat essen. Aber man muss ihn gründlich waschen“, sagt Hulisz, Ernährungsmediziner an den Augusta-Krankenanstalten in Bochum. Mindestens zwei Mal. „Und unter fließendem Wasser.“ Kaltes Wasser reiche aus. Auch Fertigsalate seien unbedenklich:

„Die sind maschinell gewaschen, das ist oft besser als von Hand.“ Kein Problem sei auch das Salatblatt auf dem Brötchen vom Bäcker. Selbst wenn es verunreinigt sei. „Es kommt auf die Menge der Keime an. Einige wenige schaden nicht.“

Gewaschen werden müsse nicht nur der Salatkopf, sondern auch Brettchen und Messer, rät das Gesundheitsministerium. Wobei das meistens befolgt werde. Hingegen gebe es einen Punkt, bei dem bestehe großer Handlungsbedarf,

so Hulisz: „Händewaschen. Das ist und bleibt das größte Problem.“ Und es sei unbedingt nötig, denn die Bakterien stecken überall, nicht nur



Dr. Thomas Hulisz

Foto: WAZ

auf dem Salat, auch „auf Türklinken oder sämtlichen Griffen“.

Man sollte aber keine Desinfektionsmittel benutzen, so Thomas Hulisz. „Man sollte es auch nicht übertreiben, weil man dann die natürliche Keimbildung beseitigt und dadurch den Säureschutzmantel der Haut zerstört.“ Bakterien seien längst nicht immer nur Gift: Im Darm, im vaginalen Bereich und eben auch auf der Haut sorgen sie erst für ein schützendes Milieu. **pek**