

Schockierende Hygiene-Wahrheit: Unterwäsche muss nach einem Jahr raus!

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass Unterwäsche nach einem Jahr ersetzt werden sollte. Hygiene-Experten empfehlen regelmäßige Erneuerung zur Vermeidung von Bakterienansammlungen und möglichen Infektionen.

Escherichia coli, Deutschland - Hygiene ist das A und O, besonders wenn es um Unterwäsche geht! Neuesten Empfehlungen zufolge sollten Sie Ihre Unterhosen nach einem Jahr ausmisten und durch neue ersetzen. Laut **oe24.at** reicht das Waschen bei 60 Grad nicht aus, um alle Keime zu entfernen. Selbst nach intensiver Reinigung kann die Unterwäsche bis zu ein Zehntel Gramms von Fäkalrückständen enthalten - ja, Sie haben richtig gelesen! Und das ist noch nicht alles: Bakterien wie *Escherichia coli*, die normalen Bestandteil unserer Darmflora sind, können sich hartnäckig im Gewebe festsetzen und bei übermäßiger Ansammlung sogar zu Harnwegsinfektionen führen.

Die Horrorzahlen stammen aus einer Studie des Mikrobiologen Dr. Charles Gerba, die belegt, dass selbst frisch gewaschene Unterwäsche Mikroben beherbergen kann. Daher empfehlen Experten dringend, nicht nur die Unterwäsche regelmäßig zu waschen, sondern sie auch spätestens nach einem Jahr auszutauschen. Wie **Focus.de** ausführt, bleibt immer ein gewisses Risiko, dass Bakterien die Gesundheit bedrohen, besonders bei schwachem Immunsystem oder kleinen Verletzungen im Intimbereich.

Regeln zur Hygiene und Pflege

Eine klare Empfehlung ist, Unterwäsche nach maximal einem Tag zu wechseln und sie bei mindestens 60 Grad zu waschen. Zudem sollte bei besonderen Erkrankungen wie Pilzinfektionen oder Norovirus alles getrennt gewaschen werden. Wichtig ist, auf Hygienespüler zurückzugreifen, besonders bei empfindlichen Materialien. Trotz dieser Warnungen: Wenn Sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden haben, müssen Sie nicht sofort in den Laden rennen, um Ihre komplette Unterwäsche auszutauschen. Doch Hygieneexperten raten, regelmäßige Erneuerungen vorzunehmen, um auf der sicheren Seite zu sein!

Details	
Ort	Escherichia coli, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.focus.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at