

## Antibiotikaresistente Bakterien auf Geflügelfleisch: Was Sie selbst tun können

### Vorsicht in der Küche

1. Bakterien sind unsichtbar. Auf jedem rohen Fleisch – ob Geflügel, Rind oder Schwein – können solche Bakterien vorhanden sein. Ein hygienischer Umgang mit Fleisch ist also immer angebracht.
2. Hygiene in der Küche ist wichtig, um zu verhindern, dass sich die Bakterien auf Personen oder andere Lebensmittel wie beispielsweise Desserts, Mayonnaise oder Salate, welche man roh verzehrt, ausbreiten können. Reinigen Sie alle Arbeitsgeräte, welche mit dem rohen Geflügelfleisch in Kontakt gekommen sind, gründlich mit heissem Wasser und Seife. Waschen Sie sich ebenfalls mit Seife die Hände, wenn Sie mit dem Fleisch in Berührung gekommen sind. Stellen Sie rohes Fleisch nur zugedeckt in den Kühlschrank und legen Sie – beispielsweise beim Fondue chinoise – kein rohes Fleisch in den Teller, in dem sie die zubereitete Speise essen.
3. Tiefgefrieren tötet Bakterien nicht ab. Für aufgetautes Fleisch gelten also dieselben Regeln wie für frisches. Entfernen Sie die Flüssigkeit, welche beim Auftauen von Fleisch entsteht, sehr sorgfältig.
4. Hitze und damit Kochen zerstört die Bakterien unabhängig davon, ob sie antibiotika-resistent sind oder nicht. Achten Sie also darauf, Geflügelfleisch gut durchzubraten und nur zu verzehren, wenn es wirklich gar ist. Das Fleisch muss auch im Innern mindestens auf 70 Grad erhitzt werden. Beim Einstechen sollte der auslaufende Saft klar und nicht mehr rosig sein.
5. Antibiotikaresistenzen entwickeln sich auch im Menschen, wenn Antibiotika nicht vorschriftsgemäss eingenommen werden. Nehmen Sie Antibiotika nur dann ein, wenn sie wirklich notwendig und vom Arzt verordnet sind. Beenden Sie die Kur nach Anweisung und hören Sie nicht damit auf, wenn eine Besserung Ihres Zustandes eintritt.