

## Hände waschen – Krankheiten vermeiden

Mit den Händen verrichten wir unterschiedlichste Tätigkeiten im täglichen Leben – wir berühren Gegenstände, heben sie hoch, halten sie fest. Auch fassen wir mit unseren Händen unser Essen an, reiben uns die Augen oder bekräftigen mit einem Händedruck den sozialen Kontakt zu Mitmenschen. Dabei nehmen wir in einem fort Mikroben auf und geben sie weiter. Das heißt, auf unseren Händen tummelt sich ein wahres Sammelsurium an verschiedensten Keimen (Bakterien, Viren, Pilze). Die meisten davon sind unbedenklich und ihre Anwesenheit ist manchmal sogar nützlich. Manche Erreger können aber gefährliche Krankheiten übertragen. Haften solche Keime an unseren Händen, geben wir sie auch an andere Menschen weiter oder nehmen sie selber in uns auf.

### Welche Krankheiten können die Keime auslösen?

Keime können unterschiedlichste, auch sehr ernste Krankheiten verursachen:

Bestimmte Arten von **Bakterien** beispielsweise sind für schwere Epidemien wie Diphtherie, Cholera oder Fleckfieber verantwortlich. Auch die meisten Durchfallerkrankungen sind auf Bakterien zurückzuführen. Bakterielle Infektionen lassen sich lange Zeit erfolgreich mit Antibiotika behandeln. Doch die Zahl resisterter Keime nimmt stark zu, inzwischen bekannt als sog. „Krankenhauskeime“. Auch die schon fast ausgestorbene Volksseuche Tuberkulose ist aufgrund von Resistenzbildung wieder weltweit im Vormarsch. Verstärkte Vorbeugung durch Hygiene ist also ein Gebot der Stunde.

Spezielle **Viren** lösen Infektionskrankheiten wie die Grippe, Schnupfen, Masern, Röteln, Mumps, Windpocken, Hepatitis oder auch Hirnhautentzündung aus. Sie können im Gegensatz zu bakteriellen Erkrankungen nicht mit Antibiotika behandelt werden. Gegen Viren gibt es praktisch keine spezifischen Heilmittel. Gegen einige Virusinfektionen wie Grippe, Herpes und HIV lassen sich jedoch sog. Virustatika einsetzen. Sie bremsen in vielen Fällen die Vermehrung der Viren, ohne sie jedoch abzutöten.

Infektionen durch **Pilze** (Mykosen) entstehen vorwiegend auf der Haut, an den Genitalien und im Mund-Magen-Darm-Trakt. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen hartnäckige Fußpilz- und Nagelpilzinfektionen. Äußere Pilzinfektionen lassen sich erfolgreich mit entsprechenden Medikamenten (Antimykotika) hemmen. Die Bekämpfung von inneren Pilzinfektionen ist jedoch wegen der Nebenwirkungen der Antimykotika oft sehr schwierig oder sogar erfolglos.

### Wie können Krankheiten über die Hände verbreitet werden?

Bei der sog. Kontakt- oder Schmierinfektion erfolgt die Übertragung von Krankheitserregern durch Berührung eines Gegenstandes, der mit infektiösen Körpersekreten wie Speichel, Hustentröpfchen, Urin oder Stuhl kontaminiert ist. Die Mikroorganismen bleiben durch die Berührung auf der Haut der Hand kleben und können von dort z. B. über Mund, Nase, Augen, aber auch Hautverletzungen in den Organismus gelangen. Klassische Beispiele für diesen Übertragungsweg sind das Händeschütteln, der Kontakt mit Türklinken oder das Anfassen von Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln. Viele Magen-Darm-Infektionen werden so übertragen.

Hinweis: Weitere Ansteckungswege – ohne dass die Hände daran beteiligt wären – sind die Tröpfcheninfektion und die Übertragung durch den Austausch von Körperflüssigkeiten.

## Wie lässt sich die Übertragung von Krankheiten über die Hände vermeiden?

Es liegt in der Verantwortung eines jeden Einzelnen, durch sorgfältige Hygiene die Verbreitung von Keimen und damit die Übertragung von Krankheiten zu vermeiden. Die wichtigste und zugleich einfachste Möglichkeit, einer großen Zahl von Infektionen vorzubeugen, ist gewissenhaftes Händewaschen.

### Hände waschen – aber richtig

#### Wasche die Hände vor jeder Mahlzeit!

Damit lässt sich verhindern, dass Keime an den eigenen Händen über den Mund in den Organismus gelangen und Schaden anrichten können.

#### Wasche die Hände nach jedem Toilettenbesuch!

Das ist unerlässlich, denn nur so wird vermieden, dass Erreger aus dem eigenen Darmtrakt oder dem Urin an Mitmenschen weitergegeben werden – nicht nur beim Händeschütteln, sondern z. B. auch beim Griff in die Schale mit Chips auf einer Party.

#### Wasche die Hände nach dem Handvorhalten beim Niesen oder Husten!

Das Handvorhalten beim Husten oder Niesen ist zwar besser als freies „In-die-Gegend-prusten“. Aber die Erkältungsviren kleben dann an den Händen. Deshalb ist der Gebrauch eines immer wieder erneuerten Taschentuchs aus hygienischen Gründen ein absolutes Muss. Alternativ kann man auch in die Armbeuge niesen oder husten, so bleiben die Hände frei von Keimen.

#### Wasche die Hände gründlich mit Seife!

Beim Händewaschen sollte man zunächst die Hände leicht anfeuchten, dann mit Seife oder einer sonstigen Waschemulsion die Handinnenflächen, Handrücken, Fingerrücken sowie die Zwischenräume an den Fingern einreiben. Das dauert gründlich durchgeführt mindestens 30 Sekunden. Dann wird unter Reiben der Hände mit möglichst warmem Wasser gründlich abgespült (kaltes Wasser geht auch, aber dann dauert es länger). Anschließend die Hände mit einem sauberen Handtuch oder einem Papiertuch abtrocknen.

Warum ist Seife beim Händewaschen so wichtig?

Die in der Seife enthaltenen Tenside können die Haftung von Fremdkörpern (also auch Mikroben) auf der Haut so verändern, dass sie abwaschbar werden. Ein Vorgang, der beim Waschen mit Wasser alleine und ohne die Benutzung von Seife nicht in dem Ausmaß stattfinden kann. Dabei sollte jedoch nicht zu viel Seife verwendet werden, da sie den empfindlichen Säureschutzmantel der Haut angreifen kann. Dieser Schutzmantel, ein Säure-Wasser-Fettfilm, schützt die Haut vor dem Austrocknen und vor Krankheitserregern. Daher kann zu viel Seife oder übertrieben häufiges Waschen die natürliche Abwehrfunktion der Haut stören. Verwendet man jedoch rückfettende Seifen oder Waschlotionen in normalen Mengen ist dies beim Händewaschen keine Gefahr.

### Hände desinfizieren

Noch wirkungsvoller ist die Desinfektion der Hände. Während beim regulären Händewaschen 80 Prozent der Keime überleben, werden durch Desinfektion 99,9 Prozent der Erreger abgetötet. Zwar wird durch das Desinfizieren der natürliche Säureschutzmantel der Haut nicht – wie bei der Seifenreinigung – abgelöst. Je nach Zusammensetzung können jedoch in der Desinfektionslösung enthaltene Alkohole die Haut angreifen und sie entfetten. Daher enthalten Händedesinfektionsmittel häufig rückfettende Substanzen oder weniger hautangreifende Alkohole. Eine desinfizierende Händereinigung ist aber meist nur bei Personen erforderlich, die im Gesundheitswesen tätig sind,

also in Kliniken, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen. Für den privaten Hausgebrauch reicht in aller Regel eine gründliche Seifenreinigung aus.