

19. September 2014 11:57 Tipps zur Hygiene

"In Deutschland ist das Händewaschen verbesserungswürdig"

Von Katrin Collmar

Jeder dritte Deutsche wäscht sich die Hände falsch. Kein Wunder, es gibt verwirrend viele Möglichkeiten: Kurz oder lange schrubben, flüssige oder feste Seife, trocken föhnen oder abtupfen? Und wer braucht all die Desinfektionsmittel, die die Regale im Supermarkt füllen?

Sie sind klein und lauern überall. Keime bevölkern Geländer, Türklinken und Aufzugknöpfe. Jede Menschenhand sammelt täglich zahlreiche von ihnen auf, 150 verschiedene Bakterien-Arten kommen so im Durchschnitt auf einer Hand zusammen, darunter auch Krankheitserreger. "Händewaschen ist eine einfache und wirkungsvolle Methode um Krankheiten vorzubeugen", sagt Anna Gaczkowska, Referentin für Hygiene in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Doch leider gelte: "In Deutschland ist das Händewaschen verbesserungswürdig."

Waschen: Kurz und kräftig oder ausdauernd schrubben?

"Viele halten die Hände nur kurz unter fließendes Wasser. Das ist falsch und bringt wenig", sagt Gaczkowska. Keime wird man nur so los: "Die Hände kurz anfeuchten, dann zwanzig bis dreißig Sekunden lang mit Seife einreiben, gründlich abspülen und abtrocknen." Die Seife müsse bis auf die Fingerspitzen und in den Zwischenräumen sowie auf dem Handrücken verteilt und verrieben werden. "Je länger und gründlicher das Einseifen, desto weniger Keime bleiben zurück."

Zwanzig Sekunden sind beim Händewaschen eine gefühlte Ewigkeit, das ist schwer durchzuhalten. Eine Umfrage der BZgA ergab, dass nur 36 Prozent der Deutschen diese Zeit einhalten, wahrscheinlich sogar weniger. "Denn bei Befragungen erhält man häufig die sozial erwünschte Antwort. Beobachtungsstudien zeigen, dass sich viele nach dem Toilettenbesuch gar nicht die Hände waschen", sagt Gaczkowska. Und die Hygiene-Expertin kennt einen einfachen Trick, um zwanzig Sekunden durchzuhalten: "Das ist wie zwei Mal "Happy Birthday" singen."

Seife: Flüssig oder am Stück?

"In öffentlichen Räumen raten Experten zu flüssiger Seife", sagt Gaczkowska. Denn im Gegensatz zu den eigenen vier Wänden weiß man nicht, wer hier zuvor die Seife benutzt hat. "Und auf Kernseifen bildet sich manchmal ein dünner Bakterienfilm." Am wichtigsten sei allerdings, überhaupt Seife zu benutzen. Und daran scheitern

viele. Wissenschaftler der London School of Hygiene & Tropical Medicine haben zahlreiche Toiletten an Raststätten beobachtet. Das Ergebnis: Nur 32 Prozent der Männer und immerhin 64 Prozent der Frauen griffen zu Seife.

Seife: Mit oder ohne antimikrobielle Zusätze?

Manche Hersteller versprechen, ihre Seifen beseitigen 99,9 Prozent der Bakterien - und verlangen einen erhöhten Preis dafür. **Bisher konnte allerdings noch nicht eindeutig nachgewiesen werden, dass antibakterielle Seife besser wirkt als normale, resümiert die US-Zulassungsbehörde FDA.** "Die Anwendung antimikrobieller Seifen verringert die Erkrankungshäufigkeit nicht besser als gewöhnliche", sagt auch Gaczkowska.

Abtrocknen: Handtücher oder Gebläse?

Wer eine öffentlichen Toilette besucht, steht häufig vor der Wahl: Papiertücher, Stofftuch, Händetrockner oder nass lassen? Chinesische und australische Wissenschaftler haben Studien aus 40 Jahren zusammengefasst und zwei eindeutige Antworten gefunden: Nasse Haut überträgt Bakterien besser als trockene; Abtrocknen solle deshalb ein essentieller Bestandteil der **Handhygiene sein. Am hygienischsten sind dabei Papierhandtücher.**

Zu dem Ergebnis kommt auch eine **Studie vom Laborinstitut Eurofins-Inlab.** In einem **Jet-Trockner - die Hände werden in das Gerät gehalten und durch einen scharfen Luftstrom trocken geföhnt - würden 1000 mal mehr Mikroorganismen lauern, als an einem Papierhandtuchspender, berichten die Forscher.** Selbst der Boden unter dem **Gebläse sei verhältnismäßig stark kontaminiert.** Das liege daran, dass in den Wassertropfen auf den Händen meist noch Viren und Bakterien schwimmen. **Ein Trockner wirbelt die Erreger umher und zerstreut sie im Raum, ein saugfähiges Papiertuch dagegen nehme die Keime auf.**

Laut Angaben der BZgA trocknet sich jeder Vierte nicht gründlich die Hände ab. "Auch zu Hause sollte darauf geachtet werden, dass die Handtücher sauber sind", sagt Gaczkowska. Das bedeute, jede Woche die Tücher zu wechseln und bei 60 Grad zu waschen.

Und dann: Desinfizieren oder nicht?

Händedesinfektionsmittel, flüssig und als Gel, füllen ganze Drogeriemarktregale. Sinnvoll? "Grundsätzlich sollte man im Alltag keine Desinfektionsmittel benutzen", sagt die Hygiene-Expertin. Ein gesunder Mensch in einem gesunden Umfeld schütze sich durch Händewaschen ausreichend. "Doch wenn ein Familienmitglied eine ansteckende Krankheit hat, sollte man einen Apotheker oder Arzt nach dem richtigen Desinfektionsmittel fragen." Zum nächstbesten im Supermarktregal greifen bringt wenig.

Denn bei falscher Anwendung wirken die Mittel nicht und falsch dosiert können sie mehr schaden als nutzen. "Ein Laie weiß nicht, welches Mittel bei welcher Krankheit wirkt." So helfen gegen das Norovirus nur spezielle sogenannte viruzide Desinfektionsmittel. Auch Reisenden empfiehlt Gaczkowska eine ärztliche Beratung.

"Welche Desinfektionsmittel am besten sind, kommt nämlich immer auf die Keime im jeweiligen Zielland an."

URL: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/tipps-zur-hygiene-in-deutschland-ist-das-haendewaschen-verbesserungswuerdig-1.2126511>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: Süddeutsche.de/kco/beu/holz

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.