

Erkältungszeit

Deutsche vernachlässigen das Händewaschen

Schnell ein bisschen Wasser drüber - oder auch gar nichts: Viele Deutsche waschen sich zu selten und nicht gründlich genug die Hände. Dabei sind Wasser und Seife der beste und billigste Schutz vor Infektionen.

Ein Händedruck zur Begrüßung? Oder gar ein Handkuss? Gerade zur Erkältungszeit ist beides wohl nur wenig ratsam. Der Grund: Viele Menschen nehmen es beim Händewaschen nicht allzu genau. Das steigert die Gefahr, dass sie Erkältungsviren und andere Krankheitserreger weitergeben. Haften die **Viren** oder **Bakterien** einmal an der Hand, reicht schon ein Griff an Nase oder Mund aus, um sich zu infizieren.

Vorsicht ist vor allem bei Männern geboten, zeigt eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Frauen gaben deutlich häufiger an, sich die Hände zu waschen. Dafür sprechen auch Beobachtungsstudien der London School of Hygiene & Tropical Medicine mit rund 250.000 Menschen. Auf Raststätten-Toiletten benutzte demnach nicht einmal jeder dritte Mann Wasser und Seife, bei den Frauen waren es immerhin 64 Prozent.

Keimquelle Küche

Im Normalfall befinden sich auf jedem Quadratzentimeter unserer Hand um die 100 Keime. "Aber nicht nur die Zahl, sondern auch die Art der Keime ist entscheidend, ob wir krank werden", sagt der Ärztliche Direktor des Deutschen Beratungszentrums für Hygiene, Ernst Tabori. Anders als viele denken, sieht Tabori den Hotspot für Infektionen nicht im Bad, sondern in der Küche.

Auf dem Toilettensitz finden sich demnach nur bis zu 300 Keime pro Quadratzentimeter. Auf dem Spülbecken sind es rund 30.000. Mit der Anzahl steigt dann auch das Risiko, dass krankmachende Keime dabei sind.

Trotzdem können auch Bad-Türklinken so gefährlich werden wie ihr Ruf. "Und zwar dann, wenn sich der Vorgänger nicht die Hände gewaschen hat", sagt Andrea Rückle, BZgA-Referentin für Infektionsschutz. Auch die Spültaste der Toilette könne eine Quelle für Erreger sein - etwa wenn sie zuvor jemand mit einer Magen-Darm-**Infektion** angefasst hat.

Herkömmliche Seife reicht aus

Wer sich vor Infektionen schützen möchte, muss dennoch nicht pausenlos seine Hände spülen. "Nicht die absolute Häufigkeit des Händewaschens ist entscheidend, sondern der Anlass", meint Rückle. Das heißt nach Ansicht der Expertin: nach dem Toilettengang, vor und nach dem Essen, nach Kontakt mit Tieren - und bei der Rückkehr nach Hause. Wer sich in Bus oder Bahn an einem Griff festhalten musste, sollte ebenfalls lieber ans Waschbecken treten, auch wenn er nur auf dem Weg zur Arbeit war.

Wichtig ist außerdem, die Hände nicht nur kurz unter Wasser zu halten. 20 bis 30 Sekunden sollte das Waschen nach Angaben von Experten dauern, mit warmem Wasser und Seife. Auch daran halten sich nur die wenigsten: Eine BZgA-Umfrage ergab 2013, dass nur 38 Prozent der Deutschen 20 Sekunden lang durchhalten. Der Daumen wird besonders oft vergessen. Teure antibakterielle Seife braucht es übrigens nicht. Die Standardseife bekämpft die Erreger genauso gut, **wie erst vor Kurzem wieder ein Experiment gezeigt hat.**

irb/dpa

Quelle/URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/erkaeltungszeit-deutsche-vernachlaessigen-das-haendewaschen-a-1057729.html>