

» Mit der WAZ durchs Jahr Hygiene

**KOMPAKT**  
Wissenswertes & Tipps

**Mundschutz ist eine Barriere für Tröpfchen**



In Rom: Ein Mann trägt einen Mundschutz. FOTO: TARANTINO / DPA

Für die Übertragung von SARS-CoV2, dem neuartigen Coronavirus, sind kleinste Tröpfchen verantwortlich. Die Viren befallen die Schleimhautzellen im Rachen und in der Nase und vermehren sich in ihnen. Beim bloßen Sprechen wie auch beim Husten oder Niesen werden kleinste, virusbeladene Tröpfchen herausgeschleudert. Nach aktueller Lage müsse davon ausgegangen werden, dass auch Menschen mit nur wenigen Symptomen die Viren verbreiten. Die Übertragung über Flächen und Hände spiele eine eher untergeordnete Rolle. Coronaviren sind umhüllte RNA-Viren: Sie können auf Händen und Flächen nur eine sehr begrenzte Zeit ansteckend sein. Dennoch sei die Händehygiene ein wichtiger Teil des Infektionsschutzes, so die Hygiene-Expertin Anne Eva Lauprecht. Das Meiden größerer Menschenmengen, Abstand halten zu anderen Personen und das Tragen eines Mundschutzes seien weitere Maßnahmen. Den Mundschutz betreffend sei zu sagen, dass der einfache Mund-Nasen-Schutz eine Barriere für Tröpfchen aus dem Mund darstellt. Sie schütze andere vor den Tröpfchen des Masken-Trägers. Die umgekehrte Schutzwirkung sei eher eingeschränkt.

**Lieber Papiertücher anstatt Luftgebläse**



Bakterienschleuder: der Luftgebläse-Handtrockner. FOTO: U. VON BORN

Studien zeigen eindeutig, dass das Abtrocknen der Hände mit Papierhandtüchern die beste Wahl ist. Die Luftgebläse-Trockner wirbeln kleinste Tröpfchen herum, in denen noch zahlreiche Bakterien und Viren enthalten sein können. Textilhandtücher auf öffentlichen Toiletten sind No-Go. Selbst in Kindergärten sollte dies Vergangenheit sein. Zu Hause sind – zum Trocknen aufgehängt und häufig gewechselt – Handtücher okay.

**AUSBLICK**

In der nächsten Folge von „Mit der WAZ durchs Jahr“ geht es um das Mineral Salz. Wie viel ist gut für den Körper, wann schadet es? Welche Arten von Salzen gibt es? Und vor allem: Was hilft, wenn die Suppe versalzen ist? Eine Expertin klärt auf und gibt Tipps.

# Richtiges Händewaschen dauert 20 Sekunden

Katzenwäsche ist wirkungslos und ein Waschen ohne Seife leider fast ebenso. Eine Hygiene-Expertin erklärt, wann und wie die wichtigsten Werkzeuge unseres Körpers gereinigt werden sollten

Von Petra Treiber

Die Hände sind unser direkter Kontakt mit der Außenwelt. Mit ihnen tasten und fühlen wir. Wir benutzen sie zum Greifen, Tragen oder Festhalten. „Unsere Hände sind ständig im Einsatz und daher ein ideales Vehikel, um Krankheitserreger von A nach B zu transportieren“, sagt Anne Eva Lauprecht, Leiterin der Abteilung Infektionsprävention und Krankenhaushygiene an den Ev. Kliniken Essen-Mitte. Mit ihr sprechen wir über die Notwendigkeit des Händewaschens – nicht nur in Zeiten von Corona-Viren.

**„Zum Waschen sollte man angenehm warmes Wasser in Wohlfühl-Temperatur nehmen.“**

Anne Eva Lauprecht, Krankenhaushygienikerin

**Warum ist es wichtig, seine Hände zu waschen?**

Durch das Waschen der Hände sollen in erster Linie Durchfallerreger weggespült werden. Im Winter will man zusätzlich auch potenziellen Erkältungs- und Grippeviren die Verbreitung schwerer machen. Der Anteil Infektionen, der über die Hände verursacht wird, steht aber mit weitem Abstand nur an zweiter Stelle. Laut Studien überleben Influenzaviren auf der Handfläche nur circa fünf Minuten und auch auf Türklinken sollen sie nach 45 Minuten nicht mehr lebensfähig sein.



Die Hände sollten gründlich gewaschen werden, wenn Gegenstände wie Griffe und Knöpfe angefasst wurden. FOTOS: FISCHER / FUNKE FOTO SERVICES, ISTOCK



Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife hilft dabei, die Gesundheit zu schützen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE / DPA; ILLUSTRATION: GETTY

**Wann sollten die Hände auf jeden Fall gewaschen werden?**

Die Hände benötigen einen stabilen Säureschutzmantel, der durch das Waschen angegriffen wird. Auf der Hautoberfläche können sich vorübergehend krankheitsauslösende Bakterien und Viren befinden. Diese werden durch das gründliche Waschen der Hände mit Wasser und Seife entfernt. Die Balance besteht darin, die Hände so selten zu waschen, dass das schützende Milieu

der Haut nicht permanent gestört wird, andererseits aber Krankheitserreger gezielt zu entfernen. Wichtig ist das gründliche Händewaschen deswegen immer dann, wenn man verstärkt mit krankmachenden Erregern in Kontakt gekommen sein könnte. Das Risiko besteht besonders dort, wo viele Menschen zusammenkommen und Gegenstände mit den Händen angefasst werden müssen. Dies können Haltegriffe in Bus oder Bahn, Ein-

kaufswagen im Supermarkt, Türklinken oder Aufzugknöpfe sein. Von der Hand gelangen die Erreger dann beim Essen oder durch Anfassen von Nase und Mund auf die Schleimhaut und in den Körper.

**Ist kaltes oder warmes Wasser besser?**

Zum Waschen sollte man angenehm warmes Wasser in Wohlfühl-Temperatur nehmen. Durch die für die Hände angenehmere Tempera-

tur wäscht man sich länger und damit gründlicher die Hände.

**Welche Seife hilft am besten?**

Haushaltsseifen lösen den Schmutz von der Haut. Sie töten keine Bakterien und anderen Keime ab, sie sind aber ein sehr wirkungsvolles Hilfsmittel zur Entfernung. Im Vergleich zu normalen Seifen sind antibakterielle Seifen nicht effektiver und bieten auch keinen zusätzlichen Schutz. Ist keine Seife vorhanden, sollten die Hände ausgiebig unter fließendem Wasser mit einem frischen Waschlappen oder nassem Papierhandtuch abgerieben werden, um Schmutz und Talgreste so gut es geht abzulösen.

**Wie geht richtiges Händewaschen?**

Beim gründlichen Händewaschen sollte man vor allem die Finger, Fingerzwischenräume und Handinnenflächen gegeneinander reiben und auch die Daumen nicht vergessen. Richtiges Händewaschen dauert mindestens 20 Sekunden. Katzenwäsche ist leider wirkungslos und ein Waschen ohne Seife leider fast ebenso.

**Achtsamkeit bei der Zubereitung von Speisen**

■ **Die Hände sollten** immer gewaschen werden, wenn man von draußen nach Hause kommt, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und nach dem Gang zur Toilette.

Hände reinigen, bevor es an die Zubereitung von Speisen geht, die danach nicht gegart werden, wie zum Beispiel Salate oder Nachtisch.

■ **Wenn die Hände** verschmutzt sind sowie bei der Zubereitung von Lebensmitteln ist das Händewaschen besonders wichtig. Nach Kontakt mit rohem Fleisch zuerst die Hände waschen, dann geht es weiter. Außerdem erst die

■ **Wer beruflich häufig** mit vielen Menschen zusammen ist oder privat viel unterwegs ist und dabei vielleicht auch zusätzlich öffentliche Toiletten benutzt, sollte sich in jedem Fall die Hände häufiger waschen, rät die Hygiene-Expertin.

## Bei starker Beanspruchung: Friseurinnen tragen Handschuhe

Eine Friseurmeisterin aus Essen-Kettwig gibt Tipps für den Umgang mit Chemikalien im Haushalt

Von Heidi Hagemann

In vielen Berufen, zum Beispiel bei Friseuren und Friseurinnen, werden die Hände sehr stark beansprucht. Da ist eine gute Pflege sowie Hygiene ist besonders wichtig.

In einem Friseursalon kommen die Mitarbeiter ihren Kunden und Kundinnen sehr nah. Außerdem benutzen sie im Betrieb verschiedene Chemikalien. Das Waschen der Finger ist daher für Sotiria Stiefken, Inhaberin von Sotis Friseurstudio in Essen-Kettwig, der erste wichtige Bestandteil der Händehygiene.

Und sie hat weitere Maßnahmen parat: „Selbstverständlich halten wir uns penibel an die Anweisungen seitens der Berufsgenossenschaft und arbeiten nur mit Handschuhen,

selbst beim Haarewaschen.“ Im Aufenthaltsraum ihrer Mitarbeiterinnen hängt ein entsprechender Hautschutz- und Händehygieneplan. Zudem nutzen Stiefken und ihre Kolleginnen regelmäßig spezielle Hautschutzcremes.

**Handcremes ohne Glycerin verwenden** „Diese beiden Maßnahmen würde ich jedem auch im privaten Bereich raten. Zum Beispiel beim Putzen oder Spülen kann es nicht schaden, Handschuhe zu tragen“, rät die Friseurmeisterin.

Und sie ergänzt: „Händewaschen ist einfach das A und O. Für Jeden und zu jeder Zeit.“ Früher hatte sie häufig rissige Hände, besonders dann, wenn sie ihren Kundinnen die Haare gefärbt hat. Heutzutage

seien die Präparate zum Glück schonender, aber es sei trotzdem sehr wichtig, eine reichhaltige Hautschutz- und weitere entsprechende Pflegeprodukte zu nutzen, ergänzt die Kettwigerin.

Die Essener Hygiene-Expertin Anne Eva Lauprecht rät außerdem: „Viele Handcremes enthalten Glycerin. Dies gibt bei jeder Anwendung das Gefühl von Feuchtigkeit und glatter Haut.“ Allerdings werde Glycerin durch die Haut selber produziert. „Wird nun Glycerin von außen zugeführt, reduziert die Haut die eigene Produktion. Sie wird dadurch immer trockener und muss noch mehr als vorher von außen gepflegt werden.“ Wichtig sei es deswegen, Handcremes zu verwenden, die kein Glycerin enthalten.



Sotiria Stiefken achtet in ihrem Salon in Essen-Kettwig auf eine perfekte Hygiene und nutzt bei Waschen und Färben Handschuhe. FOTO: H. HAGEMANN