

## **Welttag des Händewaschens: Mit Wasser und Seife vor Infektionen schützen**

**(Wien 14-10-2015) Am 15. Oktober erinnert die Weltgesundheitsorganisation WHO wieder daran, wie einfach man eine Übertragung gesundheitsschädlicher Keime vermeiden kann. Gerade in der kalten Jahreszeit bietet effektive Handhygiene die beste Vorbeugung zum Beispiel gegen Influenzaviren. So rät Florian Thalhammer, Leiter der klinischen Abteilung für Infektionen und Tropenmedizin der MedUni Wien, dazu, die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife gründlich zu waschen.**

Immer noch nehmen zu viele Menschen leichtfertig in Kauf, wegen unzureichender Hygienemaßnahmen schwerwiegend zu erkranken. Den Kontakt mit Bakterien und Viren kann man zwar nicht vermeiden, doch immerhin wesentlich reduzieren.

Die Hände kommen im Alltag ständig mit Keimen in Berührung, sei es durch Türgriffe, Lichtschalter oder Gegenstände, die mehrere Personen angegriffen haben. Grippeviren zum Beispiel überleben rund 48 Stunden auf Oberflächen. Problematisch wird es, wenn die Erreger über die Hände weiter in die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund gelangen.

Florian Thalhammer, Experte für Infektiologie und Internist an der MedUni Wien, geht davon aus, dass bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen werden: „Das klassische Beispiel sind Erkältungskrankheiten wie Schnupfen oder Grippe. Händewaschen verringert diese Gefahr massiv, da die Keimzahl um mehr als 99 Prozent reduziert werden kann“. Rhinoviren etwa lassen sich zu 65 Prozent auf den Händen nachweisen, zu 50 Prozent im Nasensekret und zu 39 Prozent im Speichel.

In Krankenhäusern müssen grundsätzlich nach jedem PatientInnenkontakt die eigenen Hände im Rahmen der Händehygiene mit einem Desinfektionsmittel desinfiziert werden. Jedoch auch hier gibt es Situationen, in denen das klassische Händewaschen vorrangig ist. Ein gefährlicher und hartnäckiger Erreger wie zum Beispiel jener der Clostridium difficile-Infektion muss nach Kontakt mit einem Patienten bzw. einer Patientin unbedingt mittels Handwäsche entfernt werden, da er sonst nicht vollständig eliminiert werden kann.

### **Richtiges Händewaschen sollte 20 bis 30 Sekunden dauern**

Am besten sei es, die Hände regelmäßig zu waschen, sobald man nach Hause kommt, oder vor dem Kochen und Essen, sowie selbstverständlich nach dem Toilettengang. Um Keime zu minimieren, genügt es aber nicht, die Hände einmal kurz abzuspülen. Thalhammer: „Man hält sie unter das fließende Wasser und seift anschließend die Handinnenflächen, Handrücken, die

Fingerspitzen und auch die Fingerzwischenräume sowie die Fingernägel gründlich ein. Für das gründliche Händewaschen nicht stark verschmutzter Hände benötigt man 20 bis 30 Sekunden. Um die residente Hautflora zu entfernen, was bei der Händehygiene im Krankenhaus wesentlich ist, muss man drei Minuten lang mit Seife und Wasser die Hände waschen“.

Seife gehört idealerweise zur Reinigung dazu, weil sie die Oberflächenspannung von Wasser senkt, das so besser in Kontakt mit den Schmutzpartikeln kommt. Überflüssig sind handelsübliche antibakteriell wirksame Seifen, da sie Keime nicht besser entfernen als normale Seifen. Thalhammer rät zu Flüssigseifen: „Da der Säureschutzmantel unserer Haut eine natürliche Barrierefunktion gegen Krankheitserreger darstellt, sind pH-neutrale Seifen zu bevorzugen. Flüssigseifen sind hygienischer als die klassischen Seifenstücke“. Die Temperatur des Wassers spielt dabei keine Rolle. Es ist aber sinnvoll, die nassen Hände gründlich zu trocknen, da Keime im feuchten Milieu besser überleben können.

## **Desinfektionsmittel ersetzen das Händewaschen nicht**

Im Haushalt verwendete Desinfektionsmittel können die Anzahl der Keime zwar reduzieren, allerdings ersparen sie das Händewaschen nicht. Thalhammer: „Das ist dann sinnvoll, wenn es Familienmitglieder gibt, die an einer hochansteckenden Infektion oder durch eine mit Immunschwäche einhergehenden Krankheit, z.B. nach einer Krebstherapie, leiden. Jedenfalls ist zu beachten, dass Desinfektionsmittel nur auf und in die trockene Haut eingerieben werden dürfen. Aufgetragen auf nasse Hände verlieren sie ihre desinfizierende Wirkung sofort“. Auch die in praktischen kleinen Fläschchen abgefüllten Desinfektionsgels für unterwegs haben eher eine psychologische Wirkung und ersetzen aber keinesfalls das Händewaschen.

## **Rückfragen bitte an:**

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

## **Medizinische Universität Wien – Kurzprofil**

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinthoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.