

Das richtige  
Händewaschen ist  
für Kinder genauso  
wichtig wie für  
Erwachsene.

# Händewaschen nicht vergessen!

**Barmherzige Brüder Eisenstadt** 🇪🇺 Fünf Finger an jeder Hand – der Internationale Tag der Handhygiene am 5. 5. ist nicht nur einfach zu merken. Richtige Handhygiene ist eine der einfachsten Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen, da damit die Weitergabe von Krankheitserregern unterbrochen wird.

VON CORINNA TITZER



Nicola Binacchi, DGKP, HFK ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Hygienefachkraft am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt.

Regelmäßiges und effektives Waschen oder Desinfizieren der Hände in den richtigen Momenten ist wichtig. Daher richtet sich der weltweite Aktionstag am 5. Mai an uns alle und steht heuer unter dem Motto „Gemeinsam für mehr Sicherheit – mit guter Handhygiene“.

Die Corona-Pandemie hat unser Bewusstsein für die Handhygiene deutlich gesteigert. Mit dem Abklingen der Infektionszahlen fragen sich viele Menschen, wie viel Händewaschen oder Händedesinfektion sinnvoll ist.

Wer es zu gut meint mit der Hygiene, erreicht oftmals das Gegenteil. Die Haut trocknet auf Dauer aus und wird überstrapaziert. Auch im Hinblick auf die hohen Energiepreise stellt sich die Frage: Braucht es zwingend warmes Wasser oder reicht kaltes Wasser, um Schmutz und Keime loszuwerden?

## Die richtige Technik

Unzählige wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Händewaschen die Häufigkeit von Infektionskrankheiten senkt. Es geht ganz einfach: Hände nass machen, gründlich einseifen und zu guter Letzt die Seife mit Wasser abwaschen.

Dabei kommt es nicht auf die Wassertemperatur, sondern auf die richtige Technik an. Der Irrglaube, dass warmes Wasser die Bakterien

und Viren besser abtötet, kann nicht bestätigt werden. Entscheidend ist allein, wie gründlich und wie lange wir uns die Hände waschen. „Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Daher sollte die individuell angenehme Wassertemperatur gewählt werden“, so Nicola Binacchi, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Hygienefachkraft im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt. Übrigens: Fürs Händewaschen braucht es keine spezielle Seife mit antibakteriellen Zusätzen.

## Die richtigen Zeitpunkte

Unsere Hände sind unser wichtigstes Werkzeug – mit ihnen berühren wir tagtäglich unzählige Dinge, wie Türschnallen, Möbel, Handy, Geld, Lebensmittel und die Hände anderer Menschen. Dabei kommen wir immer wieder mit Viren und Bakterien in Kontakt. Händewaschen ist daher in vielen Situationen besonders wichtig:

- Wenn wir nach Hause kommen (nach öffentlichen Kontakten)
- Vor dem Kochen und währenddessen nach Kontakt mit rohem Fleisch
- Vor dem Essen
- Nach dem Toilettengang
- Nach Kontakt mit Tieren
- Nach Kontakt mit Müll
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Bevor wir Kosmetika berühren
- Vor der Konsumation von Medikamenten



Oberärztin Dr. Astrid Toth ist hygienebeauftragte Ärztin bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt.



### Sinnvolle Desinfektion

Zu Hause und im persönlichen Umfeld ist in der Regel gründliches Händewaschen ausreichend und keine zusätzliche Desinfektion notwendig. Erkrankungen mit speziellen Infektionserregern stellen eine Ausnahme dar. In diesem Fall ist eine persönliche Beratung durch Ihren medizinischen Ansprechpartner hinsichtlich Desinfektionsmaßnahmen zu empfehlen.

In Gesundheitseinrichtungen hingegen wird in erster Linie mit ausgewiesenen Händedesinfektionsmitteln gearbeitet. Diese sind innerhalb kurzer Zeit (ca. 30 Sekunden) wirksam und belasten die Haut der Mitarbeiter:innen wesentlich geringer als Händewaschen mit Wasser und Seife. So wird eine effektive Handhygiene zwischen Tätigkeiten und im Patientenkontakt überhaupt erst möglich.

### Im Krankenhaus

Nutzen Sie die Angebote der öffentlichen Desinfektionsmittelpender im Krankenhaus und desinfizieren Sie sich sowohl bei Betreten als auch beim Verlassen der Einrichtung die Hände. Die Händedesinfektion nach Niesen, Husten oder Schnäuzen wird dringlich empfohlen, da kranke Menschen schwerer mit zusätzlichen Erregern umgehen können und zudem oftmals Gefäßzugänge, Wunden oder andere Katheter besitzen, die eine Schleuse in den Körper darstellen. „Verzichten Sie

gänzlich auf einen Besuch, wenn Sie selbst erkrankt sind und sich nicht wohlfühlen“, empfiehlt Oberärztin Dr. Astrid Toth, hygienebeauftragte Ärztin im Krankenhaus Barmherzige Brüder Eisenstadt.

### Erster Handbotschafter

Um mehr Menschen zum Händewaschen zu inspirieren, hat sich Indien etwas Einzigartiges einfallen lassen: Seit Kurzem gibt es dort einen „Handbotschafter“: Sachin Tendulkar. Er ist einer der größten Cricket-Spieler aller Zeiten und leiht nun seine Hände einer besonderen Sache: Mit kreativen und witzigen Filmen wird versucht, Verhaltensänderungen zu bewirken und eine verantwortungsvolle Handhygiene zu fördern.

Vor allem Kindern sollte man das richtige Händewaschen früh genug beibringen. Denn in nur 60 Sekunden kann die Weiterverbreitung einer Krankheit auf einfachste Weise gestoppt werden – Sie haben es wortwörtlich in der Hand. ■

---

## Richtig Händewaschen

- Hände kurz unter fließendes Wasser halten
  - Hände 20 bis 30 Sekunden sorgfältig einseifen
  - Gründliche Reinigung, dabei Handinnenflächen, Handrücken, die Zwischenräume zwischen den Fingern und die Fingerspitzen nicht vergessen
  - Hände unter fließendem Wasser abspülen
  - Hände stets gut abtrocknen, denn feuchte Hände übertragen 1.000 Mal mehr Keime als trockene
  - Tipp: Schmuck ablegen, damit sich in den Zwischenräumen kein Wasser sammelt und sich dort Bakterien vermehren
- 

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Händewaschen die Häufigkeit von Infektionskrankheiten senkt.