

03.12.2015

Händewaschen

Reicht Seife gegen Bakterien?

Bakterien werden hauptsächlich über die Hände weitergegeben, deshalb sollten wir sie regelmäßig waschen. Aber sogar beim Händewaschen kann man jede Menge falsch machen. Von Florian Russler



95 Prozent aller Menschen waschen ihre Hände nicht richtig.
Foto: Inga Kjer (dpa)

Morgens im Büro: Der Chef schüttelt seinen Kollegen zur Begrüßung die Hand. Eigentlich eine Geste der Höflichkeit. Hygiene-Experte Horst Veith sieht das anders: „Das ist eine Unsitte. Dabei tauscht man nur Keime und Bakterien aus.“ Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über Hände verbreitet.

Was man dagegen tun kann? „Regelmäßig Händewaschen“, sagt Veith. 20 Sekunden bei fließendem Wasser und dabei kräftig Einseifen, auch die Zwischenräume. Die University of Michigan fand heraus, dass 95 Prozent aller Menschen ihre Hände nicht gründlich genug waschen. Seife tötet zwar keine Bakterien, sie löst sie aber von der Haut und das Wasser spült sie dann in den Abfluss. Mindestens genauso wichtig ist das Abtrocknen. In feuchten Händen vermehren sich laut Veith Bakterien 500-mal so schnell wie in trockenen. Zum Händetrocknen empfiehlt er Papiertücher. Von Handtrocknern rät er hingegen ab: „Das sind echte Bakterienschleudern. Genau wie Stoffhandtücher, wenn sie nicht regelmäßig gewaschen werden.“

Auf Toilettensitzen sammeln sich nur wenige Bakterien

Horst Veith muss es wissen. Für verschiedene Fernsehsender macht er regelmäßig Hygienetests. Häufig in Hotels und öffentlichen Einrichtungen. Erst vor Kurzem testete er Carsharing-Autos. Das Ergebnis fiel erschreckend aus. Der Experte entdeckte in den „geteilten Autos“ nicht nur Koli- und Vaginalbakterien sondern auch Schimmelpilze. Sein Fazit: „Man braucht Mut, um sich in so ein Fahrzeug rein zu setzen.“

Viel sauberer sind hingegen Toiletten. Nach Veiths Erfahrungen zählen sie zu den gepflegtesten Orten. Das gilt auch für öffentliche WCs. Der Toilettensitz sei trocken und kühl, Bakterien bevorzugen eher feuchte und warme Bereiche. Besonders verkeimt sei auf einem Klo nur der Spülknopf, sagt Veith. Seine Erklärung: „Weil sich niemand vor dem Spülen die Hände wäscht.“

Smartphone zwei Mal täglich desinfizieren

Manchmal kommt es vor, dass die Hände schmutzig sind und kein Waschbecken in der Nähe ist. Dann helfen Desinfektionsmittel. „So ein Tuch oder Spray sollte jeder in seiner Tasche haben“, rät Veith. Desinfektionsmittel sollte auch jeder verwenden, der regelmäßig über sein Smartphone oder sein Tablet streicht. Denn: Auf den Bildschirmen sammeln sich besonders viele Keime. „Das ist ein bakterieller Kreislauf. Auf einem Display kontaminiert man sich immer wieder selbst mit Keimen und Bakterien“, erklärt Veith. Deshalb sollte man mindestens zweimal am Tag sein Smartphone mit einem Desinfektionstuch abwischen. Gleiches gilt für Fernbedienung und Tastatur.