

Die Kunst des Händewaschens

Experte: Kaltes Wasser ist besser als warmes

Essen. Wer die Toiletten-Hygiene nicht einhält, trägt dazu bei, dass sich der Keim von Mensch zu Mensch überträgt. Die Vorbeugung ist vor allem: Händewaschen, so die Experten. Alen Males, Hygiene-Fachkraft in den Bochumer Augusta-Krankenanstalten, erklärt, wie es geht:

- Hände anfeuchten, zwanzig bis dreißig Sekunden einseifen, damit fängt alles an. „Dabei muss man die Seife richtig verreiben“, sagt Males. Nicht nur in den Handflächen, sondern auch zwischen den Fingern (wer es vergessen haben sollte: Ringe abnehmen!)
- Auch an die Nagelfalz denken, genau wie an die Handgelenke – gut einschäumen. Auch der Daumen von außen, werde fast immer vergessen.
- Jetzt geht es ans Abspülen. Richtig abwaschen bedeutet:

kaltes Wasser fließen lassen! „Warmes Wasser entfettet die Haut zu sehr. Je wärmer, desto ausgelaugter.“ Das störe den Säureschutzmantel der Haut empfindlich und mache es Keimen leicht, sich auf der Haut niederzulassen.

- Gut abtrocknen nicht vergessen!

Falsche Fingernägel

- Echte Keimfänger seien falsche Fingernägel. Die Mikroorganismen blieben wie verhext im Klebepbereich hängen. Auch Nagellack sei reizvoll für Erreger – abgeblättert bildet er Rillen zum Reinsetzen.

- Von Desinfektionsmitteln rät Males ab: „Sie fördern Resistenzen“, das heißt: zu viel davon – und die Bakterien reagieren hinterher gar nicht mehr auf Gegenmittel.