

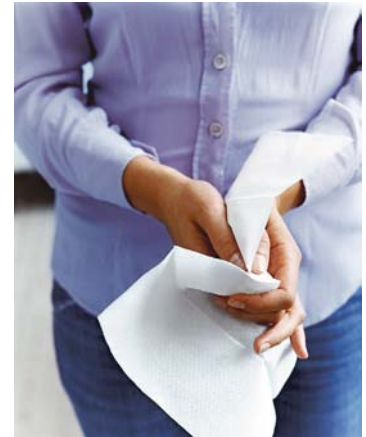
Saubere Hände schützen vor Krankheiten

Vorbeugung ist besser als heilen. Wer sich vor Grippe und anderen Krankheiten schützen will, muss stets saubere Hände haben. Der Hygienespezialist Tork zeigt wie.

Beat und Christiane Gerber machen Campingurlaub am Lago Maggiore. Ihre Platznachbarn haben die beiden zum gemeinsamen Grillen eingeladen. Man gibt sich die Hand zur Begrüssung und ist gleich per Du. Dass bei solch einem einfachen Händeschütteln bis zu 70 Prozent der Viren von Hand zu Hand weitergegeben werden, sieht keiner. Dass die Platznachbarin damit ihre Magen-Darmviren verbreitet, auch nicht.

Hände waschen nicht vergessen

Deshalb ist Hände waschen so wichtig. Doch die Hände nur kurz unter den Wasserhahn zu halten reicht nicht aus. Maria Revermann, Lebensmittelwissenschaftlerin und freie Hygienespezialistin sagt deshalb „Wenn man einen sicheren Schutz vor Infektionsgefahren erreichen will, ist es damit alleine nicht getan.“ Deshalb sollte man die Hände mit Seife waschen und anschließend ordentlich mit einem geeigneten Papierhandtuch abtrocknen. „Sonst hat man keinen zuverlässigen Schutz, auch nicht vor der gerade grassierenden so genannten Schweinegrippe“, so Revermann.



Tipps für saubere Hände

- Die Hände mehrmals täglich mit Seife waschen. Gründliches Einseifen verändert die Hautoberfläche so, dass Viren wie auch Bakterien sich schlechter festsetzen können.
- Gründliches Händewaschen bedeutet mehr, als die Handflächen aneinander zu reiben. Gerade die Zwischenräume zwischen den Fingern, die Oberseite und der Raum unter den Fingernägeln sowie die Haut unter Schmuckstücken brauchen besondere Aufmerksamkeit
- Ebenso die Oberseite der Hände. Die Seife muss anschliessend gründlich unter fliessendem Wasser abgespült werden.
- Seifenreste können Nährboden für neue Mikroben sein.
- Genauso wichtig wie das Waschen selbst ist das Abtrocknen. Dabei spielt die Wahl der Trocknungsmethode eine entscheidende Rolle, beispielsweise mit Rollen- oder Papierhandtüchern von Tork. Eine Studie der University of Westminster in London ergab folgende Ergebnisse: nach dem Waschen und Trocknen der Hände mit einem herkömmlichen Heisslufttrockner stieg die durchschnittliche Gesamtzahl an Keimen auf den Fingerkuppen um 186 Prozent, auf den Handflächen um 230 Prozent. Nach dem Waschen und Trocknen der Hände mit einem Papierhandtuch sank die Gesamtzahl an Keimen um bis zu 77 Prozent auf den Fingerkuppen und bis zu 78 Prozent auf den Handflächen. Falls das Ehepaar Gerber und alle Anderen diese Tipps befolgen, brauchen Sie keine Angst vor Ansteckung haben. Auch nicht im Campingurlaub.



Ein angenehmer Effekt: durch gründliches Händewaschen und Abtrocknen reduziert sich die Zahl der Keime auf der Haut um bis zu 99 Prozent.