

Die Händewaschung als effektive Maßnahme der Alltagshygiene

Der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2009 initiierte „Internationale Tag der Händehygiene“ soll alljährlich die Aufmerksamkeit auf die Händehygiene vor allem in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen lenken. In der WHO-Kampagne wird besonders die Händedesinfektion als die wirksamste Einzelmaßnahme zur Unterbrechung von Infektionsketten im Gesundheitswesen hervorgehoben.

Im Rahmen der Coronavirus Disease 2019- (COVID-19-)Pandemie ist die Händehygiene als ein wichtiger Bestandteil der Alltagshygiene und Teil der AHA+L Regel verstärkt in den Fokus gerückt. Desinfektionsmittel in vielerlei Zusammensetzung und Darreichungsformen (z. B. als Flüssigkeit, Gel oder Schaum) aber auch Einmalhandschuhe finden seit Beginn der Pandemie auch außerhalb des Gesundheitswesens in unterschiedlichsten Situationen vermehrt Verwendung. Dies ist teilweise auch darauf zurückzuführen, dass die Händewaschung subjektiv als nicht ausreichend für den Schutz vor Infektionen im Alltag empfunden wird.

Dabei spielt die **Händewaschung** mit Wasser und Seife auch im Kontext des Gesundheitswesens eine wichtige Rolle. Sie entfernt Schmutz und auch einen Großteil der Mikroorganismen auf der Haut. Sie ist für Mitarbeiter im Gesundheitswesen gleich zu Arbeitsbeginn indiziert, um Schmutz und Bakterien-sporen zu entfernen. Grundsätzlich sollte sie auch vor der Essenzubereitung und -verteilung, nach der Toilettennutzung und nach dem Naseputzen sowie nach sichtbarer Kontamination der Haut durchgeführt werden. Anstelle fester Seifen ist in medizinischen Einrichtungen der Einsatz flüssiger Seifen zu empfehlen, da erstere häufig kontaminiert waren und nach Einführung flüssiger Seife die Rate von nosokomialen Infektionen abfiel.¹ Die Verwendung von Einmalflaschen ist zu empfehlen, weil Aufbereitung und Nachfüllen mit Kontaminationsrisiken verbunden sind. Flüssigseifen müssen frei von Krankheitserregern sein. Zur Erhöhung der Hautverträglichkeit sollte der pH-Wert neutral oder schwach sauer sein. Nach dem Waschen muss die Haut gründlich

abgetrocknet und ggf. mit einer Creme gepflegt werden, um Hautschäden vorzubeugen.

Die **Händedesinfektion** dient primär der Inaktivierung von Mikroorganismen und ist im medizinischen Bereich wichtig für die Verhinderung der Übertragung von Mikroorganismen zwischen PatientInnen durch die Hände des medizinischen Personals. Die Desinfektion ist allerdings nur auf sauberen Händen voll wirksam. Bakterielle Sporen, z. B. von Erregern wie *Clostridioides difficile*, werden durch Alkohol-basierte Händedesinfektionsmittel nicht inaktiviert. Auch bei Anschmutzung, d. h. wenn Erreger z. B. in respiratorischem Sekret eingebettet sind, sinkt die Wirksamkeit von Desinfektionsmitteln.² Gerade auch im Alltagsleben nimmt die Händewaschung eine eigenständige Bedeutung zur Prävention der Übertragung von Wurmerkrankungen ein, weil auch Würmer und Wurmeier nicht durch Alkohole abgetötet werden.

Die Händedesinfektion erfolgt mit Mitteln, welche biozide Eigenschaften aufweisen; dies ist notwendig für die Wirksamkeit, kann aber bei unsachgemäßer Anwendung negative Wirkungen entfalten. Daher sollte der Einsatz von Desinfektionsmitteln möglichst nur von geschulten Personen oder nach sorgfältiger Anleitung erfolgen. Dabei ist zu vermitteln, dass die Einhaltung der Einwirkzeit und die korrekte Durchführung notwendig für eine zuverlässige Inaktivierung von Mikroorganismen sind. Weiterhin ist zu beachten, dass manchen Desinfektionsmitteln weitere Zusatzstoffe beigefügt werden, wie z. B. Duftstoffe, welche zu einer Sensibilisierung der Haut führen können.

Von grundlegender Bedeutung für die Vermeidung der Erreger-Übertragungen über die Hände, sei es im Alltag oder auch im Gesundheitswesen, ist die **indikationsgerechte und korrekte** Durchführung der Händehygiene – also das „wann“ und „wie“. Im Gesundheitswesen ist die hygienische Händedesinfektion entsprechend der „5 Indikationen zur Händehygiene“ der WHO durchzuführen.^{2,3} Die korrekte

Umsetzung bedarf fortwährender Schulung des Personals und steht im Mittelpunkt von gezielten Aktionen wie z. B. der „Aktion Saubere Hände“ (www.aktion-sauberehaende.de).

Im Alltag führen oft unbewusste Berührungen des Gesichtes bzw. von Mund und Nase zur Übertragung von Infektionserregern, z. B. Erreger von respiratorischen oder gastrointestinalen Infektionen. Eine einfach nur möglichst oft, aber ungezielt durchgeführte Händewaschung erzielt daher nicht zwangsläufig einen günstigen infektionsverhindernden Effekt. Es sollte vielmehr verstärkt darauf geachtet werden, dass die Hände immer zu bestimmten Gelegenheiten gewaschen werden z. B. nach dem Betreten der Wohnung, vor dem Essen oder nach dem Toilettenbesuch, und dass das Gesicht möglichst nicht mit kontaminierten Händen berührt wird.

Auch bei Verwendung von Einmalhandschuhen finden diese unbewussten Berührungen mit der behandschuhten Hand an der Kleidung oder auch im

Gesicht, die ebenfalls zu Übertragungen führen können, häufig statt.

Im Alltag dient die Händewaschung nicht allein dem Schutz vor Infektionserregern. Auch andere Substanzen wie z. B. Pestizide oder andere Schadstoffe, mit denen man beim Berühren von Obst oder Gemüse bzw. Gegenständen in Kontakt kommen kann, können dadurch entfernt werden.

Zusammenfassend ist die Händewaschung eine effiziente, leicht zu erlernende und umweltverträgliche Methode, die in Deutschland grundsätzlich flächendeckend zur Verfügung steht und bei richtiger Anwendung im Alltag einen effektiven Schutz vor Übertragung von Infektionserregern nach Kontakt mit verunreinigten Oberflächen bietet. Weitere Informationen, Anleitungen und Hilfestellungen zu den richtigen Indikationen der Händewaschung und korrekten Durchführung als Maßnahme der Alltagshygiene sind auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu finden (www.infektionsschutz.de).

Literatur

- 1 Senol G, Cakan A, Özacar R: Bacterial colonization of bar soaps and liquid soaps in hospital environments. *Near East Med J* 2011;1(2):53-9 <http://nemj.neu.edu.tr/en/hastanade-kullanilan-kalip-sabun-ve-sivi-sabunlarin-bakteriyel-kolonizasyonu/> [Stand 12.12.2014]
- 2 Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention beim Robert Koch-Institut (KRINKO): Händehygiene in Einrichtungen des Gesundheitswesens. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 2016;59(9):1189-220
- 3 World Health Organization: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. 2009

Autorinnen und Autoren

- ^{a)} Dr. Melanie Brunke | ^{b)} Prof. Dr. Axel Kramer |
^{a)} Katharina Konrat | ^{a)} Marc Thanheiser |
^{a)} Prof. Dr. Mardjan Arvand |

^{a)} Robert Koch-Institut, Abt. 1, FG 14 Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene

^{b)} Institut für Hygiene und Umweltmedizin, Universitätsklinikum Greifswald

Korrespondenz: BrunkeM@rki.de

Vorgeschlagene Zitierweise

Brunke M, Kramer A, Konrat K, Thanheiser M, Arvand M: Die Händewaschung als effektive Maßnahme der Alltagshygiene

Epid Bull 2021;17:3-4 | DOI 10.25646/8372

Interessenkonflikt

Alle Autorinnen und Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.