

Der beste Schutz vor Erkältungen

Gesundheit Die Angst vor Schnupfen & Co. ist gross und führt teils zu absurden Abwehrmassnahmen. Weit effektvoller als Desinfektionsmittel zu Hause ist gründliches Händewaschen.

Claudia Füssler und Hans Graber

Ernst Tabori, die Erkältungssaison hat begonnen. Was kann ich selber tun, um den krankmachenden Keimen zu entkommen?

Sie müssen ihnen überhaupt nicht entkommen. Wichtig ist, dass die Keime nicht dorthin gelangen, wo sie Schaden anrichten können. Das ist hauptsächlich Ihre Nase. Eine schlaue und überaus wirksame Massnahme ist also regelmässiges Händewaschen.

Was genau heisst regelmässig?

Nicht nach einem bestimmten Turnus, sondern situationsbezogen. Nach der Toilette, vor dem Essen, nach dem Husten oder Niesen – wobei man Letzteres sowieso nicht in die Hand tun sollte, sondern in die Armbeuge. Und Händewaschen sollte man nach Möglichkeit immer dann, wenn man etwas isst oder sich an der Nase kratzt oder ins Gesicht fasst. Einer Studie zufolge greifen wir uns unbewusst rund 16-mal pro Stunde oder 400-mal täglich in die sogenannte T-Zone, das heisst Mund, Nase, Augen. Das ist per se nicht unanständig. Aber es macht einem klar, wie wichtig es ist, sich bei den gerade genannten Situationen jeweils die Hände zu waschen, um den Schnupfenviren den Zugang in unser Gesicht nicht allzu einfach zu machen.

Die Erreger sind auf der Lauer?

Ja, sie wollen an ihre Zielzellen in der Nase und in den Atemwegen gelangen. Wir holen sie uns zum Beispiel an der Haltestange im Bus oder dem Handlauf der Rolltreppe, wenn vor uns einer da war, der selbst erkältet ist oder Kontakt zu einem Kranken hatte. Wir nehmen die Erreger mit unseren Händen auf und reiben uns dann am Auge, fassen uns ins Gesicht oder kratzen an der Nase. Perfekt! Denn genau da wollen die Keime hin, unser Finger ist quasi der rote Teppich in die Nase.

Sollte man draussen also lieber gar nichts anfassen?

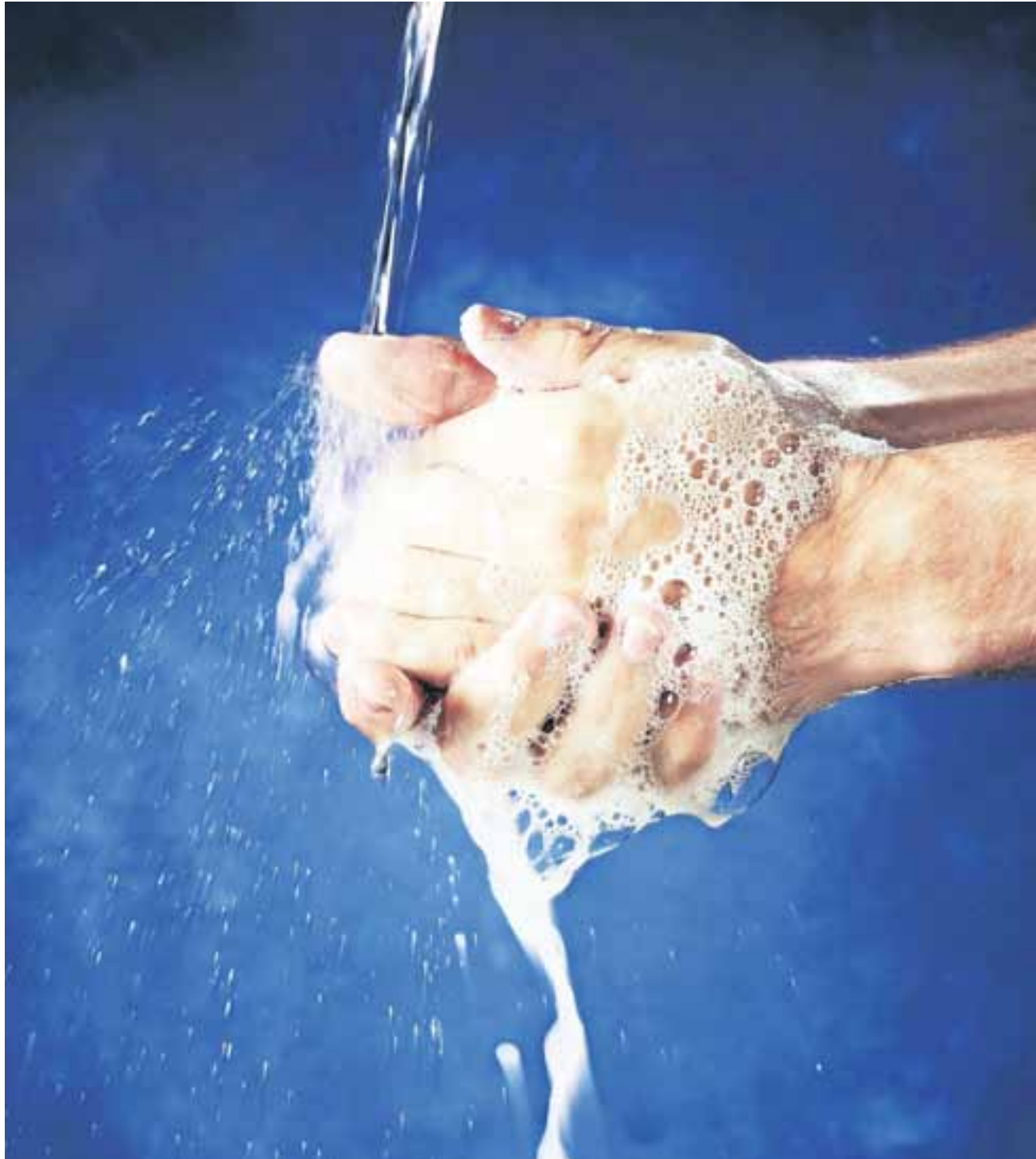
Das wäre völlig übertrieben und unrealistisch. Sie können im Grunde alles anfassen, und Sie können Bekannten auch die Hand reichen, wie es sich gehört. Wichtig ist nur, dass Sie regelmässig die Keimsituation an Ihren Händen auf null stellen. Heisst: Hände waschen.

Und das mache ich am besten wie?

Immer mit Seife. Natürlich ist es besser, wenn man sich die Hände nur mit Wasser wäscht als gar nicht. Aber wer Keime wirkungsvoll beseitigen möchte, muss Seife benutzen. Richtiges Händewaschen dauert ungefähr 30 Sekunden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, zweimal «Happy Birthday» zu summen, da kommt man ungefähr auf eine halbe Minute. Ganz wichtig: Fingerzwischenräume und vor allem den Daumen nicht vergessen. Der ist bei sämtlichen Greifaktionen der Gegenpart und deshalb von allen Fingern am häufigsten im Einsatz.

Lieber warmes oder kaltes Wasser?

Das ist völlig egal – wie man es eben lieber hat. Entscheidend ist die Seife. Sie verändert, vereinfacht gesagt, die Oberfläche von Haut und Wasser so, dass möglichst viele Keime abgespült werden. Wer danach noch die Hände ordentlich abtrocknet, wird zusätzlich ein paar Keime los. Neben Schnupfenviren werden beim Händewaschen auch Durchfallerreger wie beispielsweise Noroviren entfernt. Entscheidend ist also nicht, was wir anfassen – egal ob das Wechselgeld, eine Türfalle oder die Klobrille ist –, sondern wie wir uns danach verhalten, also ob wir die aufgesammelten Keime wieder abwaschen. An unserem Geld



Ob mit kaltem oder warmen Wasser ist egal, aber Seife muss sein beim Händewaschen.

Bild: Getty

übrigens haften weniger Keime, als man gemeinhin denkt.

Also gut, ich wasche regelmässig die Hände. Das schützt mich aber nicht vor Keimen in der Luft, etwa im Bus, wo man die Huster und Nieser von zig Erkälteten abbekommt.

Auch das ist eine Angst, die niemand haben muss. Die Luft als Übertragungsweg wird überschätzt. Laut WHO werden über 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen. Allein durch Händewaschen lässt sich

«Alle Keime zu beseitigen, schadet uns mehr, als dass es nutzt.»



Ernst Tabori
Facharzt für Hygiene

deshalb das Risiko von Atemwegserkrankungen um bis zu 45 Prozent senken. Einige wenige Krankheitserreger gelangen via Tröpfchen von einem zum anderen. Abstandhalten von Erkrankten zur Vermeidung einer Tröpfcheninfektion ist immer gut, aber Speicheltröpfchen können eben auch an Flächen und Gegenständen haften und dann bei der Berührung mit der Hand aufgesammelt werden. Wenn die Hand anschliessend die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen berührt, ist der Kreis wieder geschlossen, und wir sind zurück beim roten Teppich und dem Händewaschen.

Aber dann müsste ich eben doch nach jedem Griff an eine Haltestange im Bus oder an eine Türfalle wieder die Hände waschen.

Noch einmal: Nein, das müssen Sie nicht, und das geht ja auch überhaupt nicht. Wir leben nicht in einer keimfreien Welt, und wir sind – hoffentlich – soziale Wesen. Man sollte sich wegen der Ansteckungsgefahr einer Erkältungskrankheit nicht verrückt machen lassen, sonst entwickelt sich daraus ein zwanghaftes Verhalten. Gesunder Menschenverstand ist hilfreicher.

Gesunder Menschenverstand bringt mir aber nichts, wenn sich zum Beispiel der andere Mensch die Hände auf der öffentlichen Toilette nicht wäscht und ich dann dieselbe Türfalle anfasse wie er.

Zum einen: Die Gefahr, sich auf einer Toilette mit etwas anzustecken, wird gemeinhin überwertet, sofern man sich die Hände wäscht. Wenn sich ein anderer die Hände nicht wäscht, ist das eklig, aber für mich selber meist ungefährlich.

Zum anderen: Wenn Sie auf dieser Toilette eine Türfalle anfassen, an der Erkältungsviren haften, sind Sie durch das Waschen Ihrer Hände in einer deutlich besseren Situation, weil Sie die Keimsituation bei sich optimiert haben. Und die geht nicht gleich wieder von null auf hundert. Es braucht einiges mehr als einzelne Erkältungsviren, um die Schwelle für eine Erkältung bei einem abwehrgesunden Menschen zu überwinden

Mit paar Schnupfenviren können wir fertig werden?

Ja. Entscheidend für eine Ansteckung ist nicht nur, um was für einen Erreger es sich handelt, sondern wie viele uns attackieren. Wir Mediziner sprechen von der Infektionsdosis. Ein Keim allein macht uns nicht krank. Dafür braucht es eine bestimmte Menge einer Sorte. Erst wenn die erreicht ist, verändert sich das Kräfteverhältnis zu ihren Gunsten, und wir bekommen die typischen Erkältungssymptome. Ausserdem werden die Krankheitszeichen nicht primär von den Erregern verursacht, sondern sie sind Ausdruck der Abwehraktivität unseres Immunsystems.

Bringen Handschuhe etwas?

Tragen Sie Handschuhe, wenn Sie kalt haben, wenn Sie schmutzige Arbeit verrichten, oder wenn Sie in der Küche mit zum Beispiel rohem Pouletfleisch hantieren, aber nicht, um sich vor dem Kollegen zu schützen.

Was kann ich tun, um mein Immunsystem in den Wintermonaten möglichst schlagkräftig zu machen? Pflegen Sie die Schleimhäute Ihrer Atemwege, denn die sind eine wichtige

Bastion im Körper, an denen die Keime erst einmal vorbeimüssen. Dazu gehört, zum Beispiel für eine angenehme Luftfeuchtigkeit in der Wohnung zu sorgen und regelmässig zu lüften. Denn wenn kalte, trockene Luft in die Wohnung kommt, wird sie warm. Erwärmte Luft nimmt Feuchtigkeit auf und entzieht sie dabei ihrer Umgebung – also auch Ihren Schleimhäuten. Zudem werden durch das Lüften die Staubpartikel in der Luft reduziert. Auch ausreichend trinken und Aufenthalte sowie Bewegung im Freien unterstützen die Abwehrfähigkeit unserer Schleimhäute. Je besser durchfeuchtet und durchblutet sie sind, umso besser können sie ihren Job machen. Wichtig ist auch die Grippeimpfung, vorab für über 65-Jährige, Chronischkranke, Schwangere sowie ganz speziell Medizin-, Pflege- und Krippenpersonal – allein schon zum Schutz der ihnen anvertrauten Menschen sollte das selbstverständlich sein.

Was halten Sie von der Idee, dass man sich sein Zuhause möglichst keimfrei hält? Es gibt Desinfektionsmittel, antibakterielle Reiniger, Hygienespüler für die Wäsche und antibakterielle Kehrlichtbeutel ...

Das alles ist Humbug. Sie brauchen nichts davon in Ihrem Haushalt. Die Industrie profitiert von der Angst der Menschen vor Keimen. Dabei wird völlig übersehen, wie sehr wir die Keime brauchen. Der Mensch und seine Vorfahren leben seit Jahrmillionen mit den allermeisten davon in friedlicher Symbiose. Die meisten Keime in und an uns – und das sind übrigens mehr als wir eigene Körperzellen haben – brauchen wir. Es gibt nur wenige Bakterien, die für den Menschen pathogen sind, ihn also krank machen können. Jetzt gegen alle Keime zu kämpfen, wäre in etwa so, als würde man beschliessen, alle Tiere auszurotten. Ja, es gibt die Giftschlange und den Löwen, aber deshalb müssen wir ja nicht unseren Hamster erschlagen.

Wirklich kein Desinfektionsmittel?

Für den Hausgebrauch sicher nicht, in spezieller Umgebung wie etwa Spitälern oder Heimen sieht das anders aus. Desinfektionsmittel sind, vereinfacht gesagt, ein Vernichtungsmittel, sie töten ungezielt sämtliche Keime auch die harmlosen – gesünder werden wir dadurch nicht. Im Gegenteil: Das sind ja auch Gifte. Wir sind grösser als Bakterien, deswegen bringen uns die Mittel nicht um. Dennoch atmen wir sie beim Reinigen ein und schaden der Umwelt.

Und was ist mit antibakteriell beschichteten Dingen? Sogar in Unterwäsche werden Partikel gewebt, die Bakterien töten sollen.

Mir erschliesst sich der Sinn dieser Produkte überhaupt nicht. Will ich wirklich eine verschwitzte Unterhose drei Tage länger tragen, weil Nanopartikel die Bakterien im Stoff vielleicht zerstört haben? Viel wichtiger ist eine Frage, die noch keiner beantworten kann: Was genau machen diese Nanopartikel eigentlich in uns? Die sind ja – wie der Name schon sagt – so winzig klein, dass sie problemlos sämtliche Schutzbarrieren unserer Körperzellen durchschreiten und sogar ins Innere der Zelle gelangen können. Was sie hier anrichten, weiss heute noch niemand.

Hinweis

* Dr. med. Ernst Tabori ist ärztlicher Direktor des Deutschen Beratungszentrums für Hygiene in Freiburg. Er ist Facharzt für Hygiene und Umweltmedizin, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Infektiologie (DGI).