

Händehygiene

™ Jannet Kern, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Hintergrundinformationen

Die Hände übernehmen im Alltag vielfältige Aufgaben. Umso wichtiger ist es, sie vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen. Eine der effizientesten Präventionsmaßnahmen ist die Händehygiene, um die Gefahren von Infektionskrankheiten sowie Hautschädigungen zu vermeiden. Die Händehygiene beinhaltet das Händewaschen, die Händedesinfektion und die Händepflege/ Händeschutz (BZgA, o. D.).

Maßnahme 1: Die Händewaschung

Die Händewaschung erfolgt in fünf Schritten, die in der Abbildung 1 dargestellt werden.

Niesen, Naseputzen sowie dem Toilettengang, Kontakt mit Tieren, tierischen Abfällen und dem Kontakt mit Müll. Weiterhin wird vor und nach der Zubereitung von Speisen, dem Kontakt mit kranken Personen sowie bei der Behandlung von Wunden auf die Händewaschung hingewiesen (ebenda).

Die Prävention von Krankheiten beginnt mit der Hygiene. Daher wird diese Thematik weltweit fokussiert. Darauf verweist auch die WHO mit dem internationalen Tag der Händehygiene hin, der seit 2009 an jedem 5. Mai eines Jahres stattfindet (RKI, 2017, Abs. 2.). Die Bedeutung

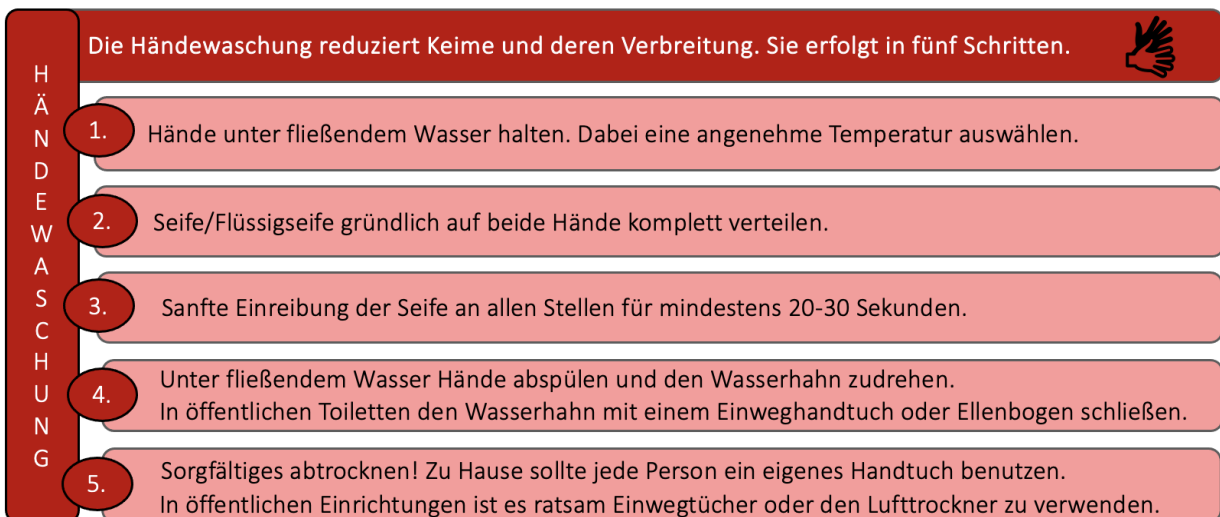


Abbildung 1: Die fünf Schritte der Händewaschung (vgl. BZgA, o. D.)

Weiterhin ist es wichtig zu wissen, wann eine Händewaschung notwendig ist: Die Hände sollten immer vor Mahlzeiten, der Medikamenteneinnahme und dem Schminken gewaschen werden. Eine Händewaschung erfolgt nach Husten,

der Händehygiene nahm in den letzten Jahren rasant zu. Durch die Ausbreitung des Coronavirus im Jahr 2020, wurde das Bewusstsein für die Händehygiene in der Bevölkerung nochmals geschärft (Eggers et. al., 2022, S. 86). Die jähr-

liche Grippesaison mit Influenzaviren, die Anfang Oktober beginnt und bis Mitte Mai andauert, erfordert eine besondere Achtsamkeit der Händehygiene (RKI, 2023, Abs. 1).

Maßnahme 2: Händedesinfektion

In jeder medizinischen Praxis und Institution sowie pflegerischen Einrichtung existiert ein Hygieneplan, der die Vorgehensweise der Händedesinfektion festlegt. Es gibt die hygienische sowie die chirurgische Händedesinfektion. Die hygienische Händedesinfektion wird vor und nach jedem direkten Patientenkontakt, vor aseptischen Tätigkeiten, nach potenziell infektiösem Material und nach direktem Kontakt der Patientenumgebung durchgeführt (RKI, 2016, S. 1196). Die chirurgische Händedesinfektion wird vor operativen Eingriffen angewendet. Bei beiden Desinfektionen müssen die richtige Durchführung sowie die Einwirkzeit des Desinfektionsmittels beachtet werden, die mindestens 90 Sekunden dauert, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Die **hygienische Händedesinfektion** basiert auf eine festgelegte Abfolge in fünf Schritten:

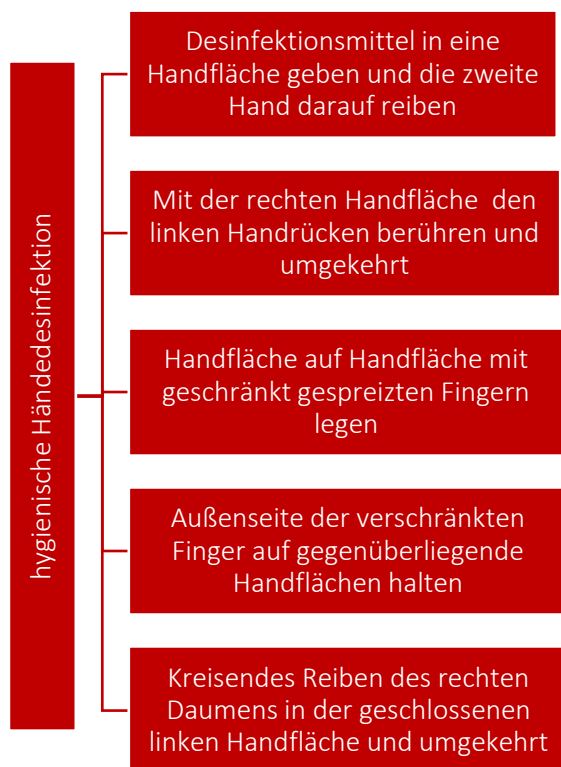


Abbildung 2: hygienische Händedesinfektion

Expert*innen empfehlen Händedesinfektion. Diese ist hautschonender und deutlich effektiver als Händewaschung.

Maßnahme 3: Schutz der Hände und Handpflege

Dazu zählen das Tragen von Schutzhandschuhen bei medizinischen und pflegerischen Tätigkeiten sowie bei der heimischen Gartenarbeit oder im Haushalt. Die Fingernägel sollten kurz geschnitten sein, damit sich keine Brutstätten von Mikroorganismen bilden können. Außerdem sollte auf Schmuck an den Händen und Unterarmen sowie auf Nagellack verzichtet werden. Des Weiteren kann häufiges waschen und desinfizieren zur Reizung oder Austrocknung der Hände führen, die dann mit Verletzungen oder Ekzemen einhergehen können. Intensive Hautpflege bietet Handcreme. Auf der [Internetseite Testberichte von der Producto GmbH](#) sind die aktuellen Testsieger der Handcremen zu finden, die mit Preisen und den „Online-Shopping-Sites“ aufgeführt sind.

Fazit

Jeder Mensch muss sich der Bedeutung seiner Hände und deren Hygiene bewusstwerden, ob es zu Hause, auf Arbeit, unterwegs im Freundeskreis oder in der Familie ist. Hilfreich könnten Routinen sein, wie in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen der Hygieneplan oder für zu Hause ein Hinweis am Kühlschrank oder Schild an der Tür, um die Händehygiene nicht zu vergessen.

Für unterwegs sind eine kleine Desinfektionsmittelflasche und ein Paar medizinische Handschuhe im PKW, Rucksack oder in der Handtasche empfehlenswert. Weiterhin wäre es vorteilhaft Pflaster und Verbandmaterial im Haushalt sowie im Auto zu haben, falls ein Unfall passiert, sodass keine pathogenen Erreger in die Wunde gelangen können.

**Übernehmen Sie Verantwortung!
Denken Sie an Ihre Hände!**

Quellen

BZgA. (o. D.). *Händewaschen*. Abgerufen von <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>

Eggers, M., Baumann, A. Lilienthal, N., Steinmann, E., Steinmann, J., Hübner, N. O., Rabenau, H. O., et al. (2021). Desinfektionsmittel in der COVID-19-Pandemie: eine Herausforderung. Bundesgesundheitsblatt 65, 86–95. <https://dx.doi.org/10.1007/s00103-021-03457-z>

RKI. (2016). *Händehygiene in Einrichtungen des Gesundheitswesens*. Abgerufen von https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Krankenhaushygiene/Kommission/Downloads/Haendehyg_Rili.pdf?__blob=publicationFile

RKI. (2017). *Internationaler Tag der Händehygiene am 5. Mai 2017*. Abgerufen von https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2017/18_19/Art_01.html

RKI. (2023). *Grippesaison und Grippewelle*. Abgerufen von [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Grippesaison.html#:~:text=Als%20Grippesaison%20wird%20der%20Zeitraum,Kalenderwoche%20\(Mitte%20Mai\)](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Grippesaison.html#:~:text=Als%20Grippesaison%20wird%20der%20Zeitraum,Kalenderwoche%20(Mitte%20Mai)).