

Kein Wischiwaschi

„Nach dem Klo und vor dem Essen ... Händewaschen nicht vergessen“

Viele der krankmachenden Erreger unter all den Viren und Bakterien, denen wir ausgesetzt sind, werden per Handschlag oder an der Türklinke übertragen. Sie gelangen von der Hand über die durchlässigen Schleimhäute in unseren Körper. Saubere Hände können das verhindern. – Ein Plädoyer für Wasser, Seife und das Abtrocknen.

Keine Frage, wir sind besiedelt. Von unsichtbaren Viren und Bakterien, die uns etwa als gesunde Darmflora viel Gutes tun, und von anderen Konsorten, die uns krankmachen können.

Manchmal breiten sich diese Krankheitserreger rasant aus. Sie erreichen uns direkt über die Atemwege, oft aber über die Hände – sobald wir uns damit im Gesicht berühren. So gelangen sie über die Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) in unseren Körper. Wer sich einmal gründlich die Hände mit Wasser und Seife wäscht, hat danach tausendmal weniger Erreger auf seinen Händen – und senkt das Risiko einer Infektion deutlich. Die wichtigsten Belege dafür lieferte bereits der Arzt Ignaz Semmelweis (siehe Kasten).

Wann Händewaschen?

Es geht nicht darum, die Hände so oft wie möglich zu waschen, sondern dann, wenn es Sinn macht, etwa vor dem Essen und nach dem Toilettengang. Wer eine Mahlzeit zubereitet, sollte vorher und zwischendurch Wasser und Seife an seine Finger lassen, besonders wenn es nach der Fleischbearbeitung zum Salatschnippeln geht. Vor allem in rohem Fleisch kann es von Keimen wimmeln – meist sind es Salmonellen. Auch bei Menschen mit einer Infektionskrankheit kann man sich leicht anstecken. Wer sie besucht oder zu Hause pflegt, sollte danach –

aber auch zuvor! – Wasser und Seife benutzen.

Wer selbst erkältet oder „grippig“ ist, sollte sich nach dem Naseputzen in ein Papiertaschentuch oder nach dem Husten in die vorgehaltene Hand seine Hände waschen, um andere zu schützen. Längst wird übrigens empfohlen, in die Armbeuge zu husten.

Auch (Haus-)Tiere können Krankheitskeime übertragen (GPSP 2/15, S. 22). Darum sollten vor allem Kinder, die oft eng mit Hund, Katze & Co. schmusen und deren Immunsystem noch in der Entwicklung ist, sich die Hände und Finger gründlich waschen – vor allem bevor sie sich an den Tisch setzen. Eltern und Erzieher bringen ihnen das meist spielerisch bei. Ein Wasch-Muss gilt für Liebhaber von Schildkröten, Echsen, Schlangen und andere Exoten: Sie übertragen

Ignaz Semmelweis

– Pionier der Handhygiene

Der österreichisch-ungarische Arzt Semmelweis erkannte im 19. Jahrhundert, dass Frauen im Krankenhaus öfter an Kindbettfieber starben, wenn die Mediziner zuvor Leichen seziiert hatten. Deshalb bemühte er sich, Hygienevorschriften einzuführen (dass die Übertragung von Bakterien die Todesursache war, wusste man damals noch nicht). Seine Studie von 1847/48 gilt heute als Musterbeispiel für eine methodisch korrekte Überprüfung wissenschaftlicher Hypothesen. Zu Lebzeiten wurde ihm dies nicht zuerkannt und als „spekulativer Unfug“ abgelehnt, nur wenige Kollegen unterstützten ihn. Hygiene war Zeitverschwendung und wurde nicht als Krankheitsursache angesehen.

besonders häufig Salmonellen – höchst unangenehme und für Kinder gefährliche Erreger von Durchfall. Und wer Aquarien, Käfige oder das Katzenklo gereinigt hat, sollte sich unbedingt die Hände waschen. Aber: Gründliches Händewaschen, was heißt das überhaupt? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut haben

Buchtipp

Bund fürs Leben. Warum Bakterien unsere Freunde sind
GPSP 4/2014, S.16



Glosse

Volle Knospenkraft voraus

Endlich gibt's mal wieder einen revolutionären Therapieansatz für Allergieschmerzen wie Husten und Schnupfen, schmerzende Gelenke und Magenbeschwerden.¹ Die Wirkstoffe der Gemmotherapie entspringen den knackigen Pflanzenknospen (lat. gemma = Knospe). Deren besondere Heilkräfte werden mit Glycerin, Wasser und Alkohol aus den Pflanzenzellen gelöst und sind zum Glück kein ekliges Chemieprodukt, sondern pure Natur. Ein solcher Extrakt wird einfach auf die Schleimhäute gesprüht. Wie praktisch! Bei Kindern mit Schniefnase reichen schon zwei Sprühstöße ein- bis zweimal am Tag für überschaubare sechs Wochen, „um das schlappe Immunsystem wieder aufzubauen“, erklärt die Autorin Cornelia Stern im Trias-Ratgeber „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“.¹ Aber mal ehrlich, ist in dieser Zeit nicht jede Schniefnase auch ohne Knospenextrakt wieder schnief-frei – wenn wir mal die Allergien außen vor lassen? Der normale Schnupfen dauert bekanntlich nur sieben Tage oder eine Woche. Sechs Wochen sprühen?

Folgt man indes den schönen Überlegungen der Autorin, dann lohnt es sich unbedingt, der Gemmotherapie zu vertrauen: „Knospenzellen enthalten wesentlich mehr genetisches Material als andere pflanzliche Zellen. Daher verfügen sie auch über die größte Heilkraft.“ Tolle Idee, also ran an die Knospen!

Gabriela Nedoma, eine andere Knospenkraftautorin, sieht das auch so: „Knospen konzentrieren die vitale Lebenskraft der Pflanzen ... Bereits in kleinen Mengen wirken sie regenerierend, entgiftend und harmonisierend auf den menschlichen Körper.“² Das leuchtet ein. Ja doch: Wer's glaubt, wird selig. Da braucht nun wirklich keiner noch Studien zur Wirksamkeit. Zumal es ja nicht nur diese zwei Knospen-Ratgeberinnen gibt. Auch das Ratgebermonster GU will mithalten und uns im August – ja, noch in diesem Jahr – mit „Gemmotherapie. Heilen mit Knospen“³ beglücken.

Eine der GU-Autorinnen ist übrigens Dr. rer. nat. Kathrin Koll. Ob das wohl eine gute Bekannte von dem Koll ist, der als Dr. Koll die Apotheken mit Gemmoprodukten versorgt – und firmenmäßig praktisch dieselbe Adresse hat? Mal ganz nebenbei, den naturwissenschaftlichen Dokortitel hat sie, er ist Volkswirt. Das ist jetzt natürlich keine Kritik an der Knospenkraft, denn Frau Koll weiß ganz sicher, wovon sie spricht.⁴ Und wie heißt es so schön in der Buchvorschau von GU: „Da sich Knospen (lateinisch = gemma) in der Vermehrung befinden, sind sie ganz besonders reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren. Deshalb ist die ‚Knospen-Therapie‘ in vielen Fällen schneller wirksam und effektiver als die klassische Phytotherapie.“ – Aber natürlich!

- 1 TRIAS Report Frühling (2015) S. 16, C. Stern, Die Heilkraft der Pflanzenknospe. Gemmotherapie entdecken und anwenden
- 2 Gabriela Nedoma (2014) Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume, S. 9, Freya Verlag Linz
- 3 Gräfe und Unzer (2015) Vorschau. <http://www.gu.de/buecher/bewusst-gesund-leben/alternative-heilmethoden/930405-gemmotherapie/> (Abruf 28.5.2015)
- 4 Dr. Kathrin Koll ist inhaltlich verantwortlich für die Webseite des Unternehmens Spenglersan, das in Sachen Naturheilkunde und Homöopathie aktiv ist: http://www.spenglersan.de/unternehmen_impressum.php

praktische Tipps anschaulich zusammengestellt (siehe Abbildung). In Arztpraxis oder Klinik ist es richtig und wichtig, Hände zu desinfizieren und antibakterielle Seifen zu benutzen. Im Alltag genügt ein Stück Seife oder eine Waschlotion (pH-neutrale Mittel schonen die Haut). Wo viele sich die Hände reinigen, ist Flüssigseife hygienischer. Ist keine Seife da? Dann besser nur mit Wasser waschen als gar nicht. Fehlt ein Handtuch oder Trockner? Händen trockenschütteln!

Übrigens: Zu Hause ist eine Desinfektion mit Sagrotan® und ähnlichen Produkten übertrieben und Unfug.



Abbildung mit freundlicher Genehmigung und Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung